

особенно велика: - кумулятивный характер нагрузки, связанный с длительным одновременным нарастанием интенсивности и объема; - часто повторяющаяся утрата и восстановление адаптации; - чрезмерное доминирование одной нагрузки (монотонности) и связанное с ней одностороннее развитие.

Естественное стремление организма к гармоничному реагированию на внешние воздействия является основой профилактики отрицательных воздействий и потребность систем организма спортсмена заключается в необходимости разнообразия тренировочной нагрузки. Структурная цена адаптации, протекающей в оптимальных условиях «нагрузки» и «ответных реакций» может быть различной при всех равных параметрах нагрузки, но неодинаковой приспособленности организма к восстановлению.

**Выводы.** Вышеизложенное позволяет сделать вывод о том, что адаптация в спортивной тренировке имеет свои особенности. Их можно свести к нескольким видам адаптаций, возникающих в тренировочном процессе. Классификация целесообразных процессов адаптации, присущих организму спортсмена, сводится к следующему: - приспособление к окружающей среде; - внутренние приспособления (коррекция и координация); - приспособление к питанию; - специализированное приспособление органов и систем организма, обеспечивающих возникновение функциональной системы вида спортивной деятельности; - приспособление к условиям соревнований.

Рассмотренная классификация предусматривает целесообразность отношений между организмами и внешней средой, взаимосвязь между различными органами и функциями на уровне целостного организма. При относительной специфичности выделенных видов адаптаций, следует иметь в виду, что они тесно взаимосвязаны между собой и резких границ между ними обнаружить практически невозможно, трансформация адаптаций в тренировке обусловлена формами двигательной активности и различным соотношением информационно-энергетических процессов в организме спортсмена.

#### Литература

1. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузке /Под ред. А.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. – Педагогика, 1982. – 240 с.
2. Евсеев С.П. Адаптация физической культуры: учебн. пособие /С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
3. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебн. Пособие для высш., сред.проф. учебн. Завед. – М.: Советский спорт, 2000. – 239 с.
4. Панченко Л.А. Адаптация к профессиональной деятельности: Учебное пособие / Л.А. Панченко. – Владивосток: Мор.гос.ун-т им. Адмирала Г.И. Невельского, 2006. – 35 с.
5. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебн.пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

#### Referens

1. Adaptazia organisma uchashhikhsya k uchebnoi i fiseskoi nagruzke / Pod red. A. G. Khripkovi, M. V (1982). Antropovi – Pedagogika, – 240 s.
2. Evseev S. P., Shapkova L. V. (2000) Adaptivnaya fiseskaya kul'tura: / S. P. Evseev, L. V. Shapkova - Ucheb. posobie dlia AA – M.: Sovetskii sport, – 239 s.
3. Evseev S. P. (2005) Adaptazia fiseskoi kul'tury: uchebnoe posobie / S. P. Evseev – M.: Sovetskii sport, – 240 s.
4. Panchenko L. L. (2006) Adaptazia k professional'noi deiatel'nosti: ucheb. posobie / L. L. Panchenko. – Vladivostok: Mor. gos. un – t imeni admirala G. I. Nevel'skogo, – 35 s.
5. Chastnye metodiki adaptivnoi fiseskoi kul'tury: Ucheb. posob. / Pod redakziei L. V. Shapkovi (2004) – M.: Sovetskii sport, – 464 s.
6. Johnson O., Isometric endurance of the back extensors in school – aged adolescent with and without low back pain / O.Johnson, C.Mboda, C. Akosile, O. Agbeja, J.Back Muckuleskelet Rehabil. 2009. - 22 (4): p. 205- 211.
7. Moreau C. Isometric back extension endurance tests: areview of the literature (Electronic recourse) // Access mode: www.imtonline. Org/ article / so 161 - 4754 (01) 8496- x/pdf
8. Schor E. (2007) Medicaid: health promotion and disease prevention for school readiness / E. Schor, M.Abrams, K. Shea.- // Health Aff (Millwood).- 26 (2) . p.420 429.

**Корольова М.В.**

**кандидат юридичних наук, проректор з науково-педагогічної роботи,  
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків**

## ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАВОВІ УМОВИ РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ: ЗАКОРДОННИЙ ТА ВІТЧИЗНЯНИЙ ДОСВІД

У статті охарактеризовано організаційно-управлінські умови розвитку студентського спорту на основі аналізу закордонного та вітчизняного досвіду. Визначено організаційну структуру управління студентського спортивного руху та розглянуто її рівні: міжнародні керівні організації, керівні та базові структури в Україні. З'ясовано та описано державну політику розвитку студентського спорту в Україні. Розглянуто нормативно-правову базу студентського спорту. Подано комплексну характеристику сильних і слабких сторін, а також можливостей та загроз розвитку студентського спорту в Україні у сучасних умовах. Установлено, що на шляху стратегічного розвитку студентського спорту необхідно створити такі організаційно-управлінські умови, які забезпечували б активізацію фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у закладах вищої освіти. Зокрема передбачається удосконалення матеріально-

технічного, фінансового, нормативно-правового, навчально-методичного, інформаційного та організаційного забезпечення студентського спорту.

**Ключові слова:** студентський спорт, умови, структура управління, нормативно-правова база, керівні структури.

**Королева М.В. Организационно-правовые условия развития студенческого спорта: зарубежный и отечественный опыт.** В статье охарактеризованы организационно-управленческие условия развития студенческого спорта на основе анализа зарубежного и отечественного опыта. Определена организационная структура управления студенческого спортивного движения и рассмотрены ее уровни: международные руководящие организации, руководящие и базовые структуры в Украине. Описано государственную политику развития студенческого спорта в Украине. Рассмотрена нормативно-правовая база студенческого спорта. Подано комплексную характеристику сильных и слабых сторон, а также возможностей и угроз развития студенческого спорта в Украине в современных условиях. Установлено, что на пути стратегического развития студенческого спорта необходимо создать такие организационно-управленческие условия, которые обеспечивали бы активизацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях высшего образования. В частности предусматривается совершенствование материально-технического, финансового, нормативно-правового, учебно-методического, информационного и организационного обеспечения студенческого спорта.

**Ключевые слова:** студенческий спорт, условия, структура управления, нормативно-правовая база, руководящие структуры.

**Koroleva M. Organizational and legal conditions for the development of student sports: foreign and domestic experience.** The article describes the organizational and managerial conditions for the development of student sports based on the analysis of foreign and domestic experience. The organizational structure of the student sports movement management is determined and its level is considered: international governing organizations, governing and basic structures in Ukraine. The state policy of the development of student sports in Ukraine is described. The regulatory framework of student sports is considered. A comprehensive description of the strengths and weaknesses, as well as the opportunities and threats of the development of student sports in Ukraine in modern conditions. It has been established that along the path of the strategic development of student sports, it is necessary to create such organizational and managerial conditions that would ensure the intensification of physical culture, health and mass sports work in higher education institutions. In particular foreseen the improvement of material, technical, financial, regulatory, educational methodological, informational and organizational support of student sports.

**Key words:** student sport, conditions, management structure, regulatory framework, governing structures.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Україна, як незалежна держава, має свої характерні особливості та відмінності розвитку у соціально-політичній, культурологічній, економічній та правовій сферах. Не винятком є сфера фізичної культури і спорту. Проблеми погіршення здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості населення, зокрема дітей та молоді, посилення конкуренції на міжнародній спортивній арені створюють актуальність дослідження проблем організаційного та методичного забезпечення студентського спорту [3].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** свідчить, що основні напрямки наукових досліджень студентського спорту пов'язані з вивченням історії розвитку студентського спортивного руху [1, 7], сукупності даних організаційного та методичного характеру [5], удосконаленням структури і змісту студентського спорту [6], вивченням стану матеріально-технічного, науково-методичного забезпечення, покращенням правової захищеності діяльності та визначення мотивації студентів до систематичних занять спортом [4].

Особливе значення має частина наукових досліджень, присвячена студентському спорту у різних країнах світу, його значення у формуванні культури особистості молодшої людини, загальним проблемам міжнародного студентського руху тощо [8, 9, 10, 11]. Однак проведений аналіз вітчизняних та зарубіжних досліджень свідчить про те, що сьогодні недостатньо висвітленим залишається питання організаційно-управлінських умов розвитку студентського спорту в Україні.

**Мета дослідження** – охарактеризувати організаційно-управлінські умови розвитку студентського спорту на основі аналізу закордонного та вітчизняного досвіду.

**Методи та організація дослідження.** У дослідженні використовувався комплекс взаємодоповнюючих наукових методів: аналіз науково-методичної літератури; аналіз документів; SWOT-аналіз. За допомогою методу SWOT-аналізу нам вдалося охарактеризувати сильні і слабкі сторони, а також можливості і загрози розвитку студентського спорту в Україні.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У чинному Законі України «Про фізичну культуру і спорт» [2] у другому розділі «Суб'єкти сфери фізичної культури і спорту», стаття 14, зазначено, що закладами, які забезпечують розвиток студентського спорту є центри студентського спорту, які створюють умови для поєднання навчання у закладі вищої освіти та здійснюють підготовку студентів до участі у чемпіонатах Європи та світу серед студентів з видів спорту, визнаних в Україні, Всесвітніх універсиадах.

Центри студентського спорту вищих навчальних закладів створюються та діють відповідно до положення про центр студентського спорту закладів вищої освіти, затвердженого Кабінетом Міністрів України. Засновниками центрів студентського спорту вищих навчальних закладів можуть бути центральні органи виконавчої влади та заклади вищої освіти. У цьому ж розділі Закону «Про фізичну культуру і спорт», у статті 21, наголошується на основних завданнях громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості студентів та підкреслюється, що вони можуть мати свої осередки в

областях та об'єднувати спортивні клуби закладів вищої освіти [2].

Таким чином, можна стверджувати, що розвиток студентського спорту в Україні забезпечують:

- ✓ Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України – як центральний орган виконавчої влади;
- ✓ Спортивна студентська спілка України - як всеукраїнська громадська організація спортивного спрямування та її осередки в областях;
- ✓ спортивні куби/центри закладів вищої освіти.

Так, у своїх дослідженнях М.Г. Мельник [4], у результаті проведеного системного аналізу діяльності у студентському спорті, визначає наявність двох рівнів. До першого рівня автор відносить керівні структури – це Комітет з фізичного виховання та спорту та Спортивну студентську спілку України, а до другого рівня базові структури студентського спорту – спортивні клуби закладів вищої освіти. Отже, організаційна структура управління студентського спортивного руху в Україні є лінійно-функціональною. Такий тип організаційної структури управління забезпечує поєднання принципу спеціалізації управління з принципом єдності керівництва.

З'ясовано, що на міжнародному рівні студентський спортивний рух очолює Міжнародна федерація студентського спорту (FISU), яка координує діяльність 174 національних федерацій студентського спорту. Під егідою FISU кожні два роки проводяться Літня і Зимові Універсиади - аналог Олімпійських ігор, який проводиться серед студентів. FISU є членом Міжнародного олімпійського комітету та представляє студентський спорт на найвищому рівні [4].

Проведений аналіз літературних джерел вітчизняних та зарубіжних авторів [8, 9], які вивчали міжнародний досвід розвитку студентського спорту, свідчить про наявність певних особливостей щодо його організаційної моделі управління, нормативно-правового регулювання, соціальних та економічних аспектів функціонування у різних країнах світу. Зокрема, у системі аматорського спорту США значущою організацією є Національна асоціація студентського спорту. Її значення зумовлено тим, що спортсмени-студенти є домінуючою групою в загальній кількості учасників спорту вищих досягнень США [11].

Дослідження європейських принципів управління фізичною культурою і спортом дозволили виявити, що розвиток студентського спорту координує Європейська асоціація студентського спорту. У провідних європейських країнах (Великобританія, Німеччина, Польща та ін.) стратегії розвитку фізичного виховання і спорту здебільшого зосереджені на питаннях модернізації спортивних споруд, поліпшення якості спортивної інфраструктури для студентів тощо. У європейських країнах активно проводяться дослідження з визначення стану здоров'я студентів, працюють програми для студентів з різним рівнем фізичної підготовленості. До прикладу: в одному із найкращих університетів світу, Оксфорд, створено близько 80 спортивних клубів [10].

Установлено, що нормативно-правове регулювання студентського спорту здійснюється:

- ✓ Міжнародною хартією фізичного виховання, рухової активності і спорту ЮНЕСКО,
- ✓ Європейською спортивною хартією,
- ✓ Білою книгою зі спорту Європейської комісії.

В Україні розвиток фізичного виховання та спорту є одним із стратегічних напрямків державної політики. Державна політика розвитку студентського спорту в Україні реалізовується через наступні нормативно-правові акти:

- ✓ закон України «Про фізичну культуру і спорт»,
- ✓ закон України «Про вищу освіту»,
- ✓ Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року,
- ✓ Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»,

Таблиця 1

### Результати SWOT-аналізу розвитку студентського спорту в Україні

| Середовище       | Сильні сторони  | Слабкі сторони  |
|------------------|---|---|
| <b>Внутрішнє</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ співпраця державних і громадських організацій щодо координації та розвитку студентського спорту;</li> <li>✓ організація та проведення спортивних змагань серед студентів на регіональному та всеукраїнському рівнях (Студентська міля, Універсиада України);</li> <li>✓ започаткування та проведення Міжнародного дня студентського спорту (щороку 20 вересня);</li> <li>✓ участь та перемоги українських студентів у міжнародних спортивних змаганнях студентів;</li> <li>✓ розробка нормативно-програмних документів та проведення дисертаційних досліджень щодо проблем становлення та розвитку студентського спорту в Україні</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ недостатнє фінансове та матеріально-технічне забезпечення закладів вищої освіти для розвитку студентського спорту;</li> <li>✓ низький рівень навчально-методичного та інформаційного забезпечення закладів вищої освіти;</li> <li>✓ зниження рухової активності студентської молоді;</li> <li>✓ відсутність ставки медпрацівника у закладах вищої освіти;</li> <li>✓ недостатня мотивація керівництва вишів щодо розвитку студентського спорту;</li> <li>✓ сповільнені темпи впровадження у навчально-виховний процес вишів інноваційних технологій</li> </ul> |
| <b>Зовнішнє</b>  | <b>Можливості</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ пропаганда здорового способу життя серед студентської молоді;</li> </ul>   | <b>Загрози</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ загострення конкуренції у спорті вищих досягнень у світі;</li> </ul>  |

|   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ налагодження співпраці з потенційними спонсорами;</li> <li>✓ розробка системи пільгового оподаткування суб'єктів діяльності у студентському спорті;</li> <li>✓ створення позитивного іміджу країни на міжнародній спортивній арені;</li> <li>✓ створення інформаційних ресурсів у ЗМІ щодо широкого висвітлення проблематики студентського спорту в Україні</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ слабка мотивація студентської молоді до занять;</li> <li>✓ складна демографічна ситуація в країні;</li> <li>✓ нестабільність економічної ситуації в країні;</li> <li>✓ погіршення стану здоров'я дітей та молоді;</li> <li>✓ відсутність зацікавленості бізнес-структур до інвестування у сферу студентського спорту</li> </ul> |
|---|--|

- ✓ регіональні цільові соціальні програми з розвитку фізичної культури та спорту тощо.

Ще одним важливим документом для розвитку студентського спорту в Україні має стати Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді до 2025 року, проект якої розроблено Комітетом з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України.

У ході нашого дослідження з метою комплексної характеристики організаційно-управлінських умов розвитку студентського спорту, нами було застосовано SWOT-аналіз, що дозволило надати комплексну характеристику сильним і слабким сторонам, а також можливостям та загрозам розвитку студентського спорту в Україні (табл. 1.).

Узагальнюючи результати проведеного нами SWOT-аналізу та результати досліджень інших авторів [3, 6, 7], можна визначити наступні організаційно-управлінські умови стратегічного розвитку студентського спорту:

- ✓ активізація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у закладах вищої освіти, підвищення зацікавленості керівників закладів вищої освіти щодо розвитку студентського спорту;
- ✓ покращення, ремонт та оновлення матеріально-технічної бази закладів вищої освіти для занять фізичним вихованням та спортом студентів;
- ✓ проведення щорічного моніторингу фізичної підготовленості студентської молоді;
- ✓ внесення до структури стандарту вищої освіти загальну компетентність, яка передбачатиме збереження здоров'я студентської молоді на основі використання різних видів та форм рухової активності;
- ✓ матеріальне заохочення найкращих студентів, відповідно до їх спортивного рейтингу серед закладів вищої освіти;
- ✓ налагодження взаємодії закладів вищої освіти з державними та громадськими органами управління, бізнес-структурами у напрямку фізичного вдосконалення та удосконалення спортивної майстерності студентської молоді.

**Висновок.** З'ясовано, що організаційно-управлінська структура студентського спорту представлена 3 рівнями управління: міжнародні керівні структури (Міжнародна федерація студентського спорту, Європейська асоціація студентського спорту), що забезпечують координацію національних федерацій студентського спорту у світі; керівні структури в Україні – це Комітет з фізичного виховання та спорту та Спортивна студентська спілка України; базові структури студентського спорту – спортивні клуби закладів вищої освіти та інші громадські організації спортивного спрямування студентів.

Установлено організаційно-управлінські умови стратегічного розвитку студентського спорту, пов'язані з удосконаленням матеріально-технічного, фінансового, нормативно-правового, навчально-методичного, інформаційного та організаційного забезпечення розвитку студентського спорту тощо.

**Перспективами подальших розвідок у цьому напрямку** є розробка проекту цільової комплексної програми розвитку студентського спорту в Україні та плану його практичної реалізації.

#### Література

1. Войнаровський А. Історичний аналіз розвитку студентського спорту у вищих навчальних закладах України / А. Войнаровський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. – Луцьк, 2012. - № 2 (18). – С. 7-10.
2. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» та інших законодавчих актів України»: за станом від 17 листопада 2009 р. №1724-VI // Офіційний вісник України. 2009. № 97. С. 30 – 52.
3. Мельник М. Студентський спорт: перспективи наукових досліджень / М. Мельник, М. Пітин // Спортивний вісник Придніпров'я : наук.-практ. журнал. – Дніпро, 2015. - №3. С. 73-76.
4. Мельник М.Г. Нормативно-правове регулювання студентського спорту України / М.Г. Мельник, М.П. Пітин // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт" : збірник наукових праць / за ред. Г. М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – Випуск 10 (65)15. – С.105-108.
5. Нормативно-правове та організаційно-управлінське забезпечення розвитку фізичної культури і спорту в Україні /В.П. Корж, М.В. Дутчак, О.К. Артем'єв, В.П. Карленко, В.О. Дрюков, Ю.О. Павленко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – К., 2006. – №10. – С. 4-12.
6. Павленко О. Багатогранність розвитку студентського спортивного руху / О. Павленко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту : науково-теорет. журнал. – Київ, 2016. - №3. – С. 21-25.
7. Степанюк С. І. Студентський спортивний рух: історія, сьогодення та майбутнє : монографія. Херсон: ХДУ, 2006. 132 с.



8. Цибанюк О. О. Нормативно-правове забезпечення шкільного (студентського) фізичного виховання та масового спорту сучасної Румунії / О. О. Цибанюк // Науковий вісник Ужгородського університету : Серія: Педагогіка. Соціальна робота / голов. ред. І.В. Козубовська. – Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2015. – Вип. 37. – С. 193–195.
9. Okada C. Sport for development in Japan / Okada C. // Journal of Sport for Development. – 2018. - Vol. 6. - Issue 11. pp. 15-20.
10. Simard S. Empowerment revisited: How social work integrated into a sports programme can make a difference / Simard, S., Laberge, S., Dusseault, M. // Journal of Sport for Development. – 2014. – Vol. 2. – Issue 3.
11. Trudeau F. Physical education, school physical activity, school sports and academic performance / Trudeau F., Schephard R.J. // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. – 2008. - №5. – P. 1-12.

#### References

1. Voinarovskiy, A. (2012), "Historical analysis of the development of student sports in higher educational establishments of Ukraine", Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zbirnyk naukovykh prats, No.2 (18), pp. 7-10 (in Ukr.).
2. Zakon Ukrainy "Pro vnesennia zmin do Zakonu Ukrainy «Pro fizychnu kulturu i sport» ta inshykh zakonodavchykh aktiv Ukrainy": za stanom vid 17.11.2009. No1724-VI, Ofitsiinyi visnyk Ukrainy. 2009, No 97, pp. 30-52 (in Ukr.).
3. Melnyk, M., Pityn, M. (2015), "Student Sport: Prospects for Scientific Research", Sportyvnyi visnyk Prydniprovia : nauk.-prakt. Zhurnal, No3. pp. 73-76. (in Ukr.).
4. Melnyk, M.H., Pityn, M.P. (2015), " Legal regulation of student sports in Ukraine", Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriya No 15. "Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury. Fizychna kultura i sport/" : zbirnyk naukovykh prats / za red. Arziutova H. M., Vypusk 10 (65)15, pp. 105-108. (in Ukr.).
5. Korzh, V.P., Dutchak, M.V., Artemiev, O.K., Karlenko, V.P., Driukov, V.O., Pavlenko, Yu.O. (2006), "Legal, organizational and management support for the development of physical culture and sports in Ukraine", Aktualni problemy fizychnoi kultury i sportu, No. 10, pp. 4-12. (in Ukr.).
6. Pavlenko, O. (2016), "Multifaceted development of student sports movement", Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu : nauk.-teoret. zhurnal. No. 3, pp. 21-25. (in Ukr.).
7. Stepaniuk, S.I. (2006), Student sports movement: history, present and future: monohrafiia, Kherson: KhDU, 132 p. (in Ukr.).
8. Tsybaniuk, O.O. (2015), "Legal provision of school (student) physical education and mass sport of modern Romania", Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu : Seriya: Pedahohika. Sotsialna robota, holov. red. I.V. Kozubovska, Uzhhorod: Vyd-vo UzhNU «Hovertla», Vyp. 37, pp. 193–195. (in Ukr.).
9. Okada, C. (2018), "Sport for development in Japan", Journal of Sport for Development, Vol. 6, Issue 11, pp. 15-20. (in Eng).
10. Simard, S., Laberge, S., Dusseault, M. (2014), "Empowerment revisited: How social work integrated into a sports programme can make a difference", Journal of Sport for Development, Vol. 2, Issue 3. (in Eng).
11. Trudeau F., Schephar, R.J. (2008), "Physical education, school physical activity, school sports and academic performance", International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, No. 5, p. 1-12. (in Eng).

**Кривохат О. В., Омельчук О. В.**

**Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова**

#### **СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ВАГІТНИХ ЖІНОК 25-30 РОКІВ З МІОФАСЦІАЛЬНИМ БОЛЬОВИМ СИНДРОМОМ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА У 2-3 ТРИМЕСТРІ НА ПОЛІКЛІНІЧНОМУ ЕТАПІ**

У статті обґрунтовано особливості фізичної терапії вагітних жінок 25-30 років з міофасціальним больовим синдромом (МФБС) поперекового відділу хребта у 2-3 триместрі на поліклінічному етапі, оскільки під час вагітності жінок загострюється біль в спині, це значно погіршує комфорт життя вагітної і навіть може ускладнити майбутній пологовий процес, що зашкодить здоров'ю дитини. Більше половини вагітних в 2-3 триместрі вагітності страждають від болю в спині, особливо в поперековому відділі. Ситуацію значно ускладнює майже неможливість медикаментозного лікування та мануальної терапії через протипоказання і ризик зашкодити дитині. Тому основним методом відновлення під час вагітності є фізична терапія.

**Ключові слова:** фізична терапія, біль в спині, дорсалгія, міофасціальний больовий синдром, вагітні 2-3 триместру.

**Кривохат О.В., Омельчук Е.В. Современные подходы к физической терапии беременных женщин 25-30 лет с миофасциальным болевым синдромом поясничного отдела позвоночника в 2-3 триместре на поликлиническом этапе.** В статье обоснованы особенности физической терапии беременных женщин 25-30 лет с миофасциальным болевым синдромом (МФБС) поясничного отдела позвоночника в 2-3 триместре на поликлиническом этапе, поскольку во время беременности женщин обостряется боль в спине, это значительно ухудшает комфорт жизни беременной и даже может усложнить предстоящий родовой процесс, что повредит здоровью ребенка. Более половины беременных в 2-3 триместре беременности страдают от боли в спине, особенно в поясничном отделе. Ситуацию значительно осложняет почти невозможность медикаментозного лечения и мануальной терапии из-за