

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).70](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).70)

Медведєва І.М.,

<https://orcid.org/0000-0003-1646-9068>

доктор педагогічних наук, професор кафедри  
олімпійського та професійного спорту,

Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ  
Стецюк Т.І.,

<https://orcid.org/0000-0002-9250-2352>

доктор філософії, старший викладач кафедри фізкультурно-спортивної  
реабілітації та спортивних і рухливих ігор,

Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ  
Дорохова О.В.,

<https://orcid.org/0000-0002-1403-5349>

старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,  
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ

### МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

У статті розкрито науково-методичні підходи до проблеми впровадження і реалізації технологій оздоровчої спрямованості студентів медичних груп. Актуальним залишається розв'язання важливих питань щодо погіршення стану здоров'я студентської молоді, зниження рівня її рухової активності, недостатнього рівня мотивації до занять з фізичного виховання, що потребує створення та реалізацію практичних заходів спрямованих на впровадження сучасних технологій в процес фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. Вибір теми дослідження «Методика навчання фізичних вправ засобами спортивних ігор студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям» обумовлено необхідністю підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, що відповідає соціально-економічним вимогам і здійснюється за «умовою впровадження» оздоровчих технологій навчання в процес фізичного виховання студентської молоді. Запропоновану модель методики навчання фізичних вправ і розвитку фізичних якостей засобами бадмінтону у процесі фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, ми пропонуємо представити як систему з визначеними складовими, які утворюються сукупністю, підпорядкуванням та співвідношенням внутрішніх зв'язків між її елементами. В результаті проведених досліджень, нами було встановлено, що переважна кількість студентів експериментальної групи у кількості 30 студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, яка займалась по запропонованій нами методиці навчання фізичних вправ засобами бадмінтону підтвердила її ефективність, про що свідчать результати досягнень студентів в оволодінні технічними уміньми та навичками гри в бадмінтон. Порівняння остаточних результатів між експериментальною та контрольною групами доводить про значний приріст показників по всім запропонованим тестам у студентів експериментальної групи та позитивний вплив методики навчання фізичних вправ засобами бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям.

**Ключові слова:** методика, спортивні ігри, бадмінтон, ослаблене здоров'я, фізичні якості.

**Medvedieva I.M., Stetsyuk T.I., Dorohova O.V. The method of teaching physical exercises by means of sports games for students of the pedagogical profile with weakened health.** Scientific and methodological approaches to the problem of implementation and realization of health-oriented technologies of students of medical groups are disclosed in the dissertation research.

The solution of important issues regarding the deterioration of the state of health of student youth, a decrease in the level of their motor activity, an insufficient level of motivation for physical education classes, which requires the creation and implementation of practical measures aimed at the implementation of modern technologies in the process of physical education of students of a pedagogical profile with weakened health, remains relevant. The choice of the research topic "The method of teaching physical exercises by means of sports games for students of the pedagogical profile with weakened health" is due to the need to increase the effectiveness of the process of physical education of students of pedagogical profile with weakened health, which meets socio-economic requirements and is carried out under the "condition of implementation" of health learning technologies in the process of physical education of student youth. The proposed model of the methodology of teaching physical exercises and the development of physical qualities by means of badminton in the process of physical education of students of a pedagogical profile with weakened health, we propose to present as a system with defined components, which is formed by the totality, subordination and ratio of internal connections between its elements. In this regard, the motivational and target component is the main, system-forming part of the learning process and includes the purpose, tasks, functions and orientation of physical education of students of the pedagogical profile with weakened health, which contributes to the formation of students' motivation and a conscious attitude to the educational process of physical education, its means and methods, independent motor activities, the desire to constantly improve physical culture and sports skills.

**Key words:** methodology, sports games, badminton, weakened health, physical qualities.

**Результати дослідження.** З кожним роком стан здоров'я української молоді погіршується, рівень її фізичної підготовленості не відповідає оптимальному, зростає кількість студентів, яких за медичними показниками відносять до спеціальних медичних груп (Апанасенко Г. [4], Башавець Н. [3], Боднар І. [5], Грибан Г. [6], Носко М. [9] та ін.). Заклади вищої освіти успішно використовують різні види та форми оздоровчої рухової активності, але провідні фахівці в галузі освіти зазначають, що теоретико-методологічні засади організації занять з фізичного виховання потребують подальших наукових розробок: Боднар І.Р. [5], Дубогай О. [7], Грибан Г.П. [6], Медведєва І.М. [8], Тимошенко О. [11], та ін. У цьому напрямку накопичено позитивний досвід, у результаті якого, однією з найбільш розповсюджених форм фізичного виховання студентів стали заняття зі спортивних ігор: Носко М.О. [9], Цись Д.І. [12].

Експериментальні дані підтверджують, що врахування інтересів і мотивацій студентів до спортивних ігор та відповідних вправ покращують рівень їх фізичної підготовленості, якість навчальних занять та їх відвідування: Носко М. [9], Павленко Т.В. [10].

Одним із перспективних напрямів оптимізації фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп є раціональне використання спеціальних засобів та методів спрямованих на набуття знань умінь та навичок до виконання рухових дій та розвитку фізичних якостей з метою зміцнення їх здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Популярність серед молоді та значна ефективність впливу на організм гри бадмінтон визначили занесення цього виду рухової активності в систему фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, а можливість варіативного навантаження дозволяє використовувати його як реабілітаційний засіб не тільки в групах загальної фізичної підготовки, але й у спеціальних медичних групах.

**Мета дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні, розробленні та експериментальній перевірці ефективності методики навчання фізичних вправ засобами спортивних ігор студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям.

Перший етап експериментального дослідження передбачав визначення відношення студентів до систематичної рухової активності, до занять з фізичного виховання і спорту, рівня мотивації до навчальних занять з цієї дисципліни, їх організації, спрямованості та змісту з урахуванням стану здоров'я студентів, їх побажань та суджень. В результаті проведеного анкетування, було визначено, що на питання, з яким почуттям відвідують студенти заняття з фізичного виховання, нами були отримані, наступні відповіді: 105 студентів (71,4%) відповіли, що відвідують заняття з задоволенням, 25 студентів (17%) відповіли, що у них не завжди виникає інтерес до занять з фізичного виховання, а 17 студентів (11,5%) надали негативні відповіді. Цей факт підтверджується відповідями студентів на питання відносно їх систематичних занять руховою діяльністю. З загальної кількості опитаних тільки 28 студенток I-II курсів, а саме 19%, відвідують систематичні заняття з чирлідінгу та приймають участь у святі краси і здоров'я, яке проводиться на факультеті фізичного виховання, спорту і здоров'я в НПУ імені М. П. Драгоманова, а більша кількість 119 студентів (81%) не вважають за необхідне займатися систематично руховою діяльністю. Ці дані свідчать про неоднозначне ставлення сучасної молоді до фізичного виховання і спорту, нерозуміння оздоровчої цінності рухової діяльності людини на протязі життя, що потребує суттєвого підсилення роботи викладачів факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я зі студентством в оздоровчому напрямі.

З метою визначення фізичного стану та рівня фізичної підготовленості студентів медичних груп з ослабленим здоров'ям, нами були проведені наступні дослідження: антропометричні обстеження, функціональні дослідження, тестування фізичних якостей та здібностей студентів медичних груп. В дослідженнях приймали участь 103 студента I-II курсів медичних груп педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, з них 86 жінок та 17 чоловіків. У процесі проведення досліджень нами було виявлено, що склад медичної групи за результатами рівня фізичної підготовленості студентів дуже різномірний. Відомо, що для студентів медичних груп з ослабленим здоров'ям відсутні спеціальні оціночні таблиці показаних результатів і нами була отримана значна їх розбіжність, окрім загальноприйнятих норм за функціональними пробами Штанге і Генчі. Тому, за основу було прийнято рішення, вважати прораховане середнє значення кожного отриманого результату в процесі тестування.

В результаті проведених досліджень було визначено наступне: оцінку «добре» за результати проби Штанге здобули 67 студенток, що дорівнюється 78% з 86 осіб загальної кількості осіб, а «незадовільно» отримали 19 осіб (22%). У чоловіків від загальної кількості з 17 осіб добрі і відмінні результати показали лише 7 студентів, що становить 41%, незадовільні результати виявлені у 10 студентів (59%).

За результатами проби Генчі було визначено, що відмінні і добрі показники були отримані 41 студенткою, що становить 48% з загальної кількості осіб, незадовільні показали 45 студенток, що дорівнюється 52%. У чоловіків, з загальної кількості 17 студентів, 6 осіб (35%) отримали позитивні результати, а негативні показники виявлені у 11 студентів, що становить 65%.

Результати тестування фізичних якостей та здібностей студентів I-II курсів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям свідчать про наступне: стрибки у довжину, що обумовлюють рівень розвитку швидкісно-силових здатностей, показники вище середнього значення, показали 39 студенток від загальної кількості 86 осіб, що дорівнюється 45%, негативні виявились у більшості 47 жінок, це дорівнюється 55%. У чоловіків було виявлено результати вище норми лише у 7 студентів (41%) від загальної кількості, а у 10 осіб (59%) студентів результати нижчі за середнє. Результати наступного тесту, кількості кидків м'яча до стіни на відстань 1,5 м за 30с, які характеризують рівень розвитку швидкісних, координаційних та силових здібностей студентів медичної групи показали, що позитивну оцінку здобули 38 (44%) студенток, а негативні виявились у 48 (56%) дівчат. У чоловіків, результати вищі за норму у 10 (59%) студентів, а нижчі за середнє у 7 (41%) осіб.

Результати кореляційного аналізу підтверджують невисокий рівень розвитку у студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям швидкісно-силових, швидкісних, координаційних здібностей та витривалості. Враховуючи, що більшість студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, за особистим бажанням віддали перевагу та обрали гру

бадмінтон в якості улюбленого виду рухової діяльності, це дозволяє констатувати, що бадмінтон є дієвим засобом формування усвідомленої мотивації студентів з ослабленим здоров'ям до занять з фізичного виховання і спорту.

На основі проведених досліджень, аналізу загальної та спеціальної літератури з фізичного виховання та теорії і методики спорту, вивчення наукових досліджень з даного питання, автором були розроблені та впроваджені в освітній процес дві взаємопов'язані програми: «Програма навчання основам гри в бадмінтон» та «Програма розвитку фізичних якостей студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям». Представлені програми навчання основам гри в бадмінтон та розвитку фізичних якостей студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям входять до структури запропонованої нами методики навчання у процесі занять фізичним вихованням. Запропоновану модель методики навчання фізичних вправ і розвитку фізичних якостей засобами бадмінтону у процесі фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, ми пропонуємо представити як систему з визначеними складовими, які утворюється сукупністю, підпорядкуванням та співвідношенням внутрішніх зв'язків між її елементами. У зв'язку з цим, мотиваційно-цільова складова є головною, системоутворюючою процесу навчання та включає в себе мету, завдання, функції та спрямованість фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, яка сприяє формуванню у студентів мотивації свідомого ставлення до освітнього процесу з фізичного виховання, його засобів і методів, самостійних занять руховою діяльністю, бажанням постійно вдосконалювати фізкультурно-оздоровчу та спортивну майстерність.

Організаційно-змістовна складова спрямована на впровадження та реалізацію фізкультурно-оздоровчих технологій, направлених на зміцнення здоров'я, навчання гри у бадмінтон, як дієвого засобу підвищення рухової активності та фізичної підготовленості студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, формування і виховання студентів до життєдіяльності та самовдосконалення. Діагностична складова методики навчання передбачає регулярний моніторинг та діагностику рівня сформованості й оцінювання навчальних досягнень студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, а саме теоретичних знань, практичних та спеціальних умінь навичок, рівня рухової підготовленості. Поряд з питаннями освітнього процесу вирішувались завдання, які спрямовані на зміцнення здоров'я студентів й набуття ними умінь і навичок до здорового способу життя та активного дозвілля.

З метою визначення ефективності запропонованої методики навчання фізичних вправ і розвитку фізичних якостей засобами бадмінтону у процесі фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, нами було проведено формуючий експеримент, в якому приймали участь 25 студенток - жінок та 5 студентів - чоловіків, які входили до складу експериментальної групи та 24 студентки - жінки та 6 студентів - чоловіків з контрольної групи. В результаті проведених досліджень, нами було встановлено, що переважна кількість студентів експериментальної групи у кількості 30 студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, яка займалась по запропонованій нами методиці навчання фізичних вправ засобами бадмінтону підтвердила її ефективність, про що свідчать результати досягнень студентів в оволодінні технічними уміннями та навичками гри в бадмінтон. Високий рівень технічних досягнень (50-41 бал) показала група студентів з 14-18 студентів, що становить 47%- 57% від загальної кількості студентів з 30 осіб. Вище середнього рівня технічних досягнень (40-31 бал) здобула група, яка складалась з 6-13 студентів, в залежності від результатів по кожному запропонованому тесту, що дорівнюється 21%-37%.

Результати проведеного формуючого експерименту свідчать, що завдяки впровадженню запропонованої нами методики, у студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, які входили до складу експериментальної групи, були визначені позитивні зрушення, що характеризують рівень їх функціонального стану. Так, наприклад: показники проби Штанге перевищують норму у 17 студенток, що дорівнює 57%, а показники, що відповідають нормі виявлені у 6 (20%) студенток. У чоловіків, які входили до експериментальної групи у складі п'яти осіб, показники проби Штанге вище за норму у 4 студентів (13%) від загальної кількості студентів та у 1(3%) особи становить норму. Показники проби Генчі у студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям наступні: у 24 (80%) студенток експериментальної групи показники перевищують норму, а показники, які становлять норму визначені у 1 (3%) особи. Результати досліджень у чоловіків п'яти осіб виявлені наступні: у 4 (13%) студентів перевищують норму, у 1 (3%) особи становлять норму. У контрольній групі, студенти якої займались за загальноприйнятною методикою, за показниками проби Штанге були встановлені наступні результати: у жінок вище норми результати у 3 (10%) осіб, дорівнюють нормі у 1 (3%) студентки, а нижче норми виявлені показники у 20 студенток, що складає (67 %) від загальної кількості студентів цієї групи.

У чоловіків з 6 осіб, у 1(3%) студента результат вище за норму, 1 (3%) студента дорівнює нормі і у 4 (13%) осіб нижчі за норму. За показниками проби Генчі, у студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, у жінок були виявлені наступні показники: вище норми у 3 (10%) осіб, дорівнюють нормі у 1(3%) студентки і нижчі за норму у 20 (67%) осіб від загальної кількості студентів контрольної групи (25 студенток.) З 6 чоловіків контрольної групи у 1 (3%) виявлено результат вищий за норму, у 4 (13%) осіб дорівнюється нормі та у 1 (3%) студента нижчий за норму.

**Висновки.** Таким чином, в експериментальній групі результати підвищились у 26 студентів, що становить 87% від загальної кількості студентів, що входили до цієї групи. У 4 студентів (13%) деякі показники чи дорівнюються нормі чи нижчі за неї. Порівняння остаточних результатів між експериментальною та контрольною групами доводить про значний приріст показників, які достовірно покращились ( $p \leq 0,05$ ) у студентів експериментальної групи та позитивний вплив методики навчання фізичних вправ засобами бадмінтону студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. В результаті впровадження авторської методики було встановлено, що згідно журналам відвідування занять підвищилась академічна успішність студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям, зменшилась кількість захворювань та кількість пропусків занять з фізичного виховання з неповажних причин.



Рис. 1. Динаміка результатів експериментальної групи в процесі впровадження методики навчання фізичних вправ засобами бадмінтону

#### Література

1. Авдеєнко В.І. Бадмінтон як спортивний і фізкультурно-оздоровчий продукт розвитку людства. К. : Олімпійська література, 2006. 320 с.
2. Бадмінтон. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К., 2000. 95с.
3. Башавець Н. А. Формування культури здоров'язбереження студентів під час занять з фізичного виховання *Фізичне виховання в школі*. 2011. № 4. С. 2–4.
4. Бойко Д. В. Удосконалення фізичного виховання зі спортивною спрямованістю студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» Львів , 2013. 19 с.
5. Боднар І. Організаційно-методичні особливості занять з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2003. Вип. 7, т. 2. С. 327 – 330.
6. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир : Рута, 2009. 593 с.
7. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Фізичне виховання студентів, віднесених за здоров'я до спеціальної медичної групи навч.-мет. пос. Надстир'я, 1998. 218 с.
8. Нестерова Т.І. Особливості організації і проведення занять з фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум імені Т.Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки 2020. Випуск 11 (167). С. 129-134.
9. Носко М.О., Медведєва І.М. Формування свідомого ставлення молоді до вимог здоров'я в системі позашкільної освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів : ЧНПУ, 2011. № 86. Том II. С. 226–330.
10. Павленко Т.В. Визначення рівня мотивації та ставлення студентів до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту* : зб. наук. пр. Харків: ХДАДМ, 2013. № 10. С.56–59.
11. Тимошенко О.В. Оптимізація професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури : монографія / О.В. Тимошенко ; НПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. 422 с.
12. Цись Д.І. Забезпечення оптимальної рухової активності студентів у вищому навчальному закладі. *Современные проблемы и пути их решения в науке, транспорте, производстве и образовании* 2012: [наук.-теор. журн.] – Одесса.
13. Федерація бадмінтону України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://fbubadminton.org.ua/>

#### References

1. Avdeienko V.I. (2006) Badminton yak sportyvnyi i fizkulturno-ozdorovchyi produkt rozvytku liudstva. K. : Olimpiiska literatura, 2006. 320 s.
2. Badminton. Navchalna prohrama dla dytiache-yunatskykh shkil, spetsializovanykh dytiache-yunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti. K., 2000. 95 s.
3. Bashavets N. A. (2011) Formuvannia kultury zdoroviazberezhennia studentiv pid chas zaniat z fizychnoho vykhovannia Fyzyczne vykhovannia v shkoli. # 4. S. 2–4.
4. Boiko D. V. (2013) Udoskonalennia fizychnoho vykhovannia zi sportyvnoiu spriamovanistiu studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv : avtoref. Lviv , 19 s.



5. Bodnar I. (2003) Orhanizatsiino-metodychni osoblyvosti zaniat z fizychnoho vykhovannia zi studentamy spetsialnoi medychnoi hrupy. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. Lviv, Vyp. 7, t. 2. S. 327 – 330.
6. Hryban H.P. (2009) Zhyttiediialnist ta rukhova aktyvnist studentiv. Zhytomyr : Ruta, 2009. 593 s.
7. Dubohai O.D., Zavatskyi V.I., Korop Yu.O. (1998) Fizyчне vykhovannia studentiv, vidnesenykh za zdorovia do spetsialnoi medychnoi hrupy navch.-met. pos. Nadstyria, 1998. 218 s.
8. Nesterova T.I. (2020) Osoblyvosti orhanizatsii i provedennia zaniat z fizychnoho vykhovannia studentiv pedahohichnoho profilu z oslablenym zdoroviam. *Visnyk Natsionalnoho universytetu "Chernihivskiy kolehium imeni T.H. Shevchenka*. Seria: Pedahohichni nauky Vypusk 11 (167). S. 129-134.
9. Nosko M.O., Medvedieva I. M. (2011) Formuvannia svidomoho stavlennia molodi do vymoh zdorovia v systemi pozashkilnoi osvity. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka*. Chernihiv : ChNPU, # 86. Tom II. S. 226–330.
10. Pavlenko T. V. (2013) Vyznachennia rivnia motyvatsii ta stavlennia studentiv do zaniat z fizychnoho vykhovannia u vshchych navchalnykh zakladakh. *Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia ta sportu* : zb. nauk. pr. Kharkiv: KhDADM, # 10. S.56–59.
11. Tymoshenko O. V. (2008) Optymizatsiia profesiinoi pidhotovky maibutnikh vchyteliv fizychnoi kultury : monohrafiia. NPU im. M. P. Drahomanova. Kyiv : NPU im. M. P. Drahomanova, 2008. 422 s
12. Tsys D. I. (2012) Zabezpechennia optymalnoi rukhovoї aktyvnosti studentiv u vshchomu navchalnomu zakladi *Sovremennye problemy i puti ih resheniya v nauke, transporte, proizvodstve i obrazovanii* [nauk.-teor. zhurn.] – Odessa.
13. Federatsiia badmintonu Ukrainy [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu: <http://fbubadminton.org.ua/>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).71](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).71)

**Мерзлікіна О. А.,**  
<https://orcid.org/0000-0003-2502-5303>  
**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,**  
**доцент кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та**  
**спортивних і рухливих ігор,**  
**Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ**  
**Трясун Ю. Р.,**  
**магістрант освітньо-професійної програми «Фізкультурно-спортивна реабілітація»**  
**Коваленченко В. Ф.,**  
<https://orcid.org/0000-0003-1050-9823>  
**доцент, кандидат медичних наук,**  
**доцент кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації**  
**та спортивних і рухливих ігор,**  
**Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ**

#### **ПРОГРАМА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ НИЖНІХ КІНЦІВОК У РЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ ЦЕНТРІ**

*Втрата кінцівки внаслідок бойової травми, займає одне з провідних місць серед причин ампутації у більшості країн світу. Актуальність даної проблеми в Україні пов'язана з початком військових дій внаслідок російської агресії. Метою статті було охарактеризувати особливості програми фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі. Проаналізовано наукові публікації щодо фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі. Відмічено, що більшість осіб з ампутацією визнаються інвалідами I і II груп, і тільки у разі успішного протезування і повернення до праці, переводяться на III групу інвалідності. Визначено принципи, методи та завдання фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі. Для створення програми фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі спочатку нами було визначено її основні завдання: підвищення рівня фізичної працездатності та рухової активності, розвиток сили і витривалості, стимуляція процесів адаптації функціональних систем до нових умов пересування військовослужбовців. Спеціальні завдання визначалися оцінками дефектів локомоції і вимагали індивідуального методичного підходу в кожному даному випадку. Вказано, що програму фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі було розроблено як єдиний цикл, і вона включала такі засоби фізкультурно-спортивної реабілітації: комплекси загальнозміцнюючих і спеціальних фізичних вправ, дозовану ходьбу на протезі, заняття на тренажерах. Ці засоби доповнювалися самостійними заняттями, ранковою гігієнічною гімнастикою, постізометричною релаксацією, рухливими і спортивними іграми, психологічним впливом. Зроблено висновок про необхідність застосування запропонованої програми фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців після ампутації нижніх кінцівок у реабілітаційному центрі.*

**Ключові слова:** фізкультурно-спортивна реабілітація, військовослужбовці, ампутації нижніх кінцівок, реабілітаційний центр.