

3. Platonov V.M., Bulatova M.M. (2009). *Physical training of athletes: study guide*. Kyiv: Olympic literature.
4. Arne G, Stephen S, Eike E. (2009). Training methods and intensity distribution of young world-class rowers. *Int J Sports Physiol Perform*, 4 (4), 448–60.
5. Binnie MJ, Astridge D, Watts SP, Goods PSR, Rice AJ, Peeling P. (2023). Quantifying on-water performance in rowing: A perspective on current challenges and future directions. *Front Sports Act Living*, 16 (5), 2.
6. Borresen J., Lambert M. I. (2009). The quantification of training load, the training response and the effect on performance. *Sports Med*, 39 (9), 779–795.
7. Buchheit M. (2014). Monitoring training status with HR measures: do all roads lead to Rome? *Front. Physiol*, 27 (5), 73.
8. Gabrys T. (2000). *Wydolność beztlenowa sportowca. Trening, kontrola wspomaganie*. Katowice: AWF.
9. Hagerman FC, Hagerman GR, Mickelson TC. (1978) Physiological profiles of elite rowers. *Phys Sportsmed*, 7 (7), 74–83.
10. Halson S. L. (2014). Monitoring training load to understand fatigue in athletes. *Sports Med*, 44 (2), 139–147.
11. Hargreaves, M. (2008). Physiological limits to exercise performance in the heat. *J. Sci. Med. Sport*, 11 (1), 66–71.
12. Heidbuchel, H.; Anné, W.; Willems, R.; Adriaenssens, B.; Van de Werf, F.; Ector, H. (2006). Endurance sports is a risk factor for atrial fibrillation after ablation for atrial flutter. *Int. J. Cardiol*, 107 (1), 67–72.
13. Hofmijster, M. J. (2010). *Mechanics and Energetics of Rowing* (doctoral dissertation). VU University Amsterdam, Amsterdam.
14. Hohmuth, R.; Schwensow, D.; Malberg, H.; Schmidt, M. A Wireless (2023). Rowing Measurement System for Improving the Rowing Performance of Athletes. *Sensors*, 23 (3), 1060.
15. Mazzeo, R. S. (2008). Physiological responses to exercise at altitude: an update. *Sports Med*, 38 (1), 1–8.
16. Qiao, S.; Wang, Y.; Li, J. (2017). Real-Time human gesture grading based on OpenPose. In *Proceedings of the IEEE International Conference on Image and Signal Processing*. (10 p.1-6) 1 October 2017, Shanghai, China, BioMedical Engineering and Informatics.
17. Secher NH. (1993). Physiological and biomechanical aspects of rowing: implications for training. *Sports Med*, 15 (1), 24–42.
18. Sharma S, Maron BJ, Whyte G, Firoozi S, Elliott PM, McKenna WJ. (2002). Physiologic limits of left ventricular hypertrophy in elite junior athletes. *J Am Coll Cardiol*, 40 (8), 1431–6.
19. Smith TB, Hopkins WG. (2012). Measures of rowing performance. *Sports Med*, 42 (343), 358.
20. Watts SP, Binnie MJ, Goods PS, Doyle MM, Hewlett J, Peeling P. (2022). Garmin wearable device offers reliable alternative for on-water stroke rate and velocity measurement in rowing. *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers. Journal of Sports Engineering and Technology*.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).32](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).32)  
УДК 796.325.015:159.922.2-057.875

**Рогаль І.В.,**  
**ORCID:0000-0001-6670-9117**  
**старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту**  
**Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ, м. Вінниця**  
**Столярик В.А.,**  
**ORCID:0009-0000-8405-4329**  
**викладач кафедри фізичного виховання**  
**Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця**  
**Чхань А.А.,**  
**ORCID:0009-0006-4725-7024**  
**старший викладач кафедри фізичного виховання**  
**Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця**  
**Шкондя В.В.,**  
**ORCID:0000-0003-0252-4951**  
**старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту**  
**Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ, м. Вінниця**

### ВПЛИВ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗВО В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ В КРАЇНІ

Рогаль І.В., Столярик В.А., Чхань А.А., Шкондя В.В. Вплив тренувальних занять з волейболу на психологічне здоров'я студентів ЗВО в умовах військового стану в країні. Дана наукова стаття досліджує вплив тренувальних занять з волейболу на психологічний стан студентів, що займаються у секціях з волейболу закладів вищої освіти під час військового стану в Україні. Дослідження орієнтоване на вивчення аспектів психологічного благополуччя та стресостійкості учасників. Методика дослідження включає аналіз психологічних показників студентів до та після участі у тренувальних заняттях з волейболу у спортивних секціях ЗВО. Отримані результати моніторингу

дозволять зрозуміти, як спортивна активність впливає на психологічне здоров'я студентської молоді у стресових умовах військового стану, зокрема підвищуючи їх стресостійкість та покращуючи загальний психологічний стан.

Результати дослідження також вказують на можливі практичні застосування у сфері психологічної підтримки студентів у період військового конфлікту через впровадження тренувальних програм з волейболу. Це може стати основою розробки програм з фізичного виховання, спрямованих на підвищення психологічної стійкості та збалансування психологічного благополуччя студентської громади під час періоду кризових ситуацій у країні.

**Ключові слова:** психологічне благополуччя, стресостійкість, психологічний стан, тренувальні заняття з волейболу, студенти ЗВО, вплив, військовий стан.

**Iryna Rohal, Vladyslav Stolyaryk, Alina Chkhan, Viktoria Shkondya. The influence of volleyball training classes on the psychological health of students of higher education institutions in the conditions of martial law in the country.** This scientific article examines the impact of volleyball training sessions on the psychological state of students in collective teams of higher educational institutions during the martial law in Ukraine. The study focuses on the study of aspects of psychological well-being and stress resistance of the participants. The research methodology includes the analysis of psychological indicators of students before and after participation in volleyball training sessions in the collective teams of higher education institutions. The obtained monitoring results allow us to understand how sports activity affects the psychological health of student youth in the stressful conditions of military service, in particular.

The results of the study also indicate possible practical applications in the field of psychological support of students during the military conflict through the implementation of volleyball training programs. This can become the basis for the development of physical education programs aimed at increasing psychological stability and balancing the psychological well-being of the student community during the period of crises in the country.

In addition, the article analyzes the relationship between participation in volleyball training sessions and the level of social interaction among the student community under martial law. Evidence of the beneficial effect of such classes on the psychological state of students can serve as an increase in their level of self-esteem and general well-being, contributes to the formation of a positive psychological climate in the university environment during difficult historical periods. The study offers new opportunities for studying the impact of sports activities on the mental health and social adaptation of students in countries with a difficult political situation.

**Keywords:** psychological well-being, stress resistance, psychological state, volleyball training sessions, students of higher education institutions, influence, military status.

**Постановка проблеми.** Актуальність даного дослідження полягає у необхідності визначення впливу тренувальних занять з волейболу на психологічний стан студентів закладів вищої освіти під час військового стану. Конкретні аспекти, які варто вивчити, включають зміни у рівні стресостійкості, загального психологічного благополуччя та соціальної адаптації студентів під час військових дій. Проблема також полягає у тому, щоб визначити, чи можуть тренувальні заняття з волейболу служити ефективним інструментом для підвищення психологічної стійкості та загального самопочуття студентів в умовах нестабільного стану країни.

Дослідження також передбачає необхідність вивчення взаємозв'язку між спортивною активністю, психологічним станом студентів та їх здатністю до ефективної адаптації до стресових умов, які викликані військовим конфліктом у країні. Крім того, важливо розглянути вплив спортивної діяльності на взаємодію та підтримку між студентською спільнотою в умовах загострення конфлікту, щоб визначити її роль у забезпеченні психологічної підтримки та формування позитивного психологічного клімату. Таким чином, постановка проблеми полягає у дослідженні впливу тренувальних занять з волейболу на психологічне благополуччя та стресостійкість студентів у контексті військового стану, а також розуміння їх соціального адаптаційного потенціалу під час таких умов.

Також важливо розглянути можливі фактори, які можуть впливати на ефективність тренувальних занять в умовах сьогодення, такі як доступність інфраструктури та умови безпеки. Дослідження також має за мету виявлення потенційних перешкод і можливостей для реалізації тренувальних програм у цих умовах, а також визначення наявних ресурсів для підтримки спортивної активності серед студентства. Такий підхід дозволить отримати більш повну картину впливу тренувальних занять з волейболу на психологічний стан студентів в умовах військового конфлікту та забезпечити підґрунтя для подальших практичних застосувань результатів моніторингу.

**Аналіз літературних джерел.** Рухова активність - невід'ємна частина поведінки людини. Вона повинна забезпечувати нормальне функціонування систем організму і збереження здоров'я. Врахування індивідуальних норм рухової активності є одним з суттєвих чинників удосконалення системи фізичного виховання студентів. Рухова активність є генетично обумовленою і відповідає певному обсягу добової фізичної роботи. Також немає загальноприйнятої оцінювальної шкали рухової активності. Вирішуючи проблему активізації і позитивного відношення студентів до занять по фізичному вихованню у вузі, багатьма авторами шукаються шляхи організаційного реформування діяльності та розробка фізкультурно-оздоровчих програм [5].

Фізичному вихованню та спорту студентів присвячена значна кількість наукових робіт. Але фізичне виховання в сьогоденнішніх реаліях зазнало значних змін. Під час дії воєнного стану, організації навчального процесу у закладах вищої освіти України приділяється дуже велика увага. Кожний заклад обирає свою систему та формат викладання практичної дисципліни, розуміючи важливість даного предмету. Адже, емоційний стрес є однією з головних причин, що викликають у студентів психічне напруження, яке безпосередньо впливає на розумову та фізичну працездатність, увагу, адаптаційні можливості і здоров'я в цілому [4].

Загальновідомим є позитивний вплив фізичних вправ на здоров'я людини. Систематичні навчальні та позанавчальні заняття фізичними вправами є важливою умовою нормального фізичного і духовного розвитку особистості студента, обов'язковою умовою виховання пріоритетних орієнтацій на зміцнення здоров'я і мотиваційним стимулом до регулярних самостійних занять фізичними вправами та спортом. Разом з тим, регулярні фізичні навантаження викликають психологічне розслаблення і допомагають витримувати емоційні перевантаження. Вони є запорукою психофізичного здоров'я і важливим фактором забезпечення успішності засвоєння знань та формування адекватного рівня стресостійкості студентів [7].

Вчені зазначають, що спорт є одним із найважливіших засобів досягнення соціального розвитку в сучасному суспільстві, засобом виховання духу співпраці у членів суспільства. Це підвищує почуття згуртованості серед членів суспільства, особливо серед студентів закладів вищої освіти (ЗВО). За даними вчених спортивні ігри є одним з найбільш дієвих механізмів масового залучення студентської молоді до занять фізичними вправами та спортом, підвищення їх рухової активності, що сприяє зміцненню їх здоров'я та формуванню мотивації до занять фізичним вихованням та спортом. Футбол, баскетбол, волейбол є загальновідомими привабливими іграми, особливо для хлопців, які відіграють велику виховну роль у виробленні навиків командної гри. Заняття спортивними іграми суттєво збільшують рівень рухової активності та сприяють інтенсифікації процесу розвитку рухових якостей студентської молоді. Крім того, спортивні ігри є ефективним засобом покращання психоемоційного стану студентів [6].

**Мета дослідження** полягає в оцінці впливу тренувальних занять з волейболу на психологічний стан студентів ЗВО під час військового стану, зокрема аналіз аспектів психологічного благополуччя та стресостійкості.

**Виклад основного матеріалу.** Для реалізації мети нашого дослідження, а саме, визначення впливу участі у тренувальних заняттях з волейболу на психологічний стан студентів закладів вищої освіти в умовах військового стану, нами було сформований наступний експеримент. Метою якого стало вивчення змін у рівні стресу, тривожності та загального психологічного благополуччя після участі респондентів у систематичних заняттях з волейболу за створеною нами тренувальною програмою.

Взяти участь у експерименті було запропоновано студентам денної форми навчання Вінницького торговельно – економічного інституту ДТЕУ, які виявили бажання займатись у спортивній секції з волейболу на початку навчального року, у кількості 18 хлопців та 15 дівчат.

На першому етапі дослідження усім респондентам було запропоновано пройти анкетування, яке дасть змогу визначити рівень стресу, тривожності та загального психологічного благополуччя до початку їх систематичного відвідування секції та повноцінної участі у тренувальному процесі за запропонованою програмою.

Для визначення рівня стресу нами була обрана стандартна методика, яка є однією з найбільш використовуваних шкал для вимірювання сприйняття стресу PSS-10. Вона складається з 10 запитань, що оцінюють, на скільки ситуації у житті оцінюються як непередбачувані, непередбачені та надзвичайні. Респондентам запропоновано оцінити свої відчуття за останній місяць на шкалі від 0 (зовсім не відчуваю) до 4 (дуже сильно відчуваю). Після обробки відповідей сума балів на всіх питаннях дає загальний показник стресу. За даним опитуванням нами отримані наступні результати, лише 18% мають низький рівень стресу, 76% помірний та 6% високий.

Оцінка рівня тривожності була проведена за шкалою STAI, яка використовується для вимірювання рівня тривожності у різних контекстах: поточний стан тривожності та загальна тривожність як особистісна характеристика. Кожен з блоків включає по 20 запитань, де опитувані відзначають свої відчуття на шкалі від 1 (зовсім не відчуваю) до 4 (дуже сильно відчуваю). Отримані показники ситуативної тривожності були наступними: жоден з опитаних не має низького рівня, помірний рівень визначено у 61%, високий у 39% студентів. Показники особистісної тривожності є такими: 6% - низький, 49% - помірний, 45% - високий.

За допомогою шкали загального психологічного благополуччя GHQ, було визначено показник психологічного здоров'я за власною самооцінкою, психологічну стійкість та здатність до адаптації у стресових ситуацій. Респондентам пропонують оцінити, як часто вони відчувають певні симптоми (наприклад, байдужість до своєї власної особистості, втрата інтересу до навколишнього середовища тощо) протягом останнього періоду (за останній місяць). Високий рівень психологічного благополуччя мають 21% опитаних, у 70% рівень відповідає середньому, 9% мають низький рівень даного показника.

Впродовж трьох місяців студентам було запропоновано двічі на тиждень відвідувати тренувальні заняття з волейболу, до того ж не було розподілу за статтю.

Розроблена спеціально тренувальна програма включала у себе:

1. Комплекси вправ для розминки на місці: стретчинг, стретчинг у парах, розтягування з використанням елементів пілатесу.
2. Різні види бігових вправ, прискорення та прискорення з різних вихідних положень.
3. Різні види рухливих ігор, для підвищення емоційного стану.
4. Вправи з м'ячами у парах, трійках тощо для покращення технічних елементів гри.
5. Вправи з м'ячами через сітку з використанням різних елементів гри, а також із виконанням поставлених завдань, що дозволяло застосовувати змагальний метод.
6. Застосування ігрового методу включало у себе класичний волейбол, пляжний волейбол, гру у визначених межах майданчика, міні - турніри під час одного тренування.
7. Проведення змагань між навчальними факультетами.
8. Вправи для розслаблення м'язів після тренування, різноманітні дихальні техніки для зняття стресу та покращення емоційного стану.

Наприкінці встановленого терміну респондентам було запропоновано повторно пройти тестування згідно попередньо використаних методик. Показник рівня сприйняття стресу PSS став наступним: низький рівень показали 36% опитаних, помірний рівень – 61%, високий – 3%.

Рівень ситуативної тривожності змінився наступним чином: низький рівень мають 21% респондентів, 67% мають помірний рівень, 12% - високий. Зміни у рівні особистої тривожності є такими: низький рівень показали 31% студентів, помірний рівень спостерігався у 48%, високий – 21%.

Опитувальник для визначення психологічного благополуччя показав, що високий його рівень мають 45% опитаних, середній – 55%.

**Висновки.** Результати нашого дослідження вказують на позитивний вплив тренувальних занять з волейболу на психологічний стан студентів ЗВО в умовах військового стану. Після участі у програмі тренувань впродовж 12 тижнів, учасники виявили покращення показників стресостійкості, зниження рівня тривожності, а також підвищення загального психологічного благополуччя.

Зокрема, результати показали значне зниження рівня стресу, яке безпосередньо свідчить про ефективність фізичної активності, такої як гра у волейбол, у зменшенні впливу стресорів на студентську громаду в умовах, у яких перебуває сучасна молодь нашої держави. Також відзначилось покращення загального самопочуття та емоційного стану учасників програми.

Отже, наші результати підтверджують важливість і переваги регулярної фізичної активності для підвищення психологічного благополуччя та стресостійкості. Дані висновки мають практичне значення для планування та реалізації програм з підтримки психологічного здоров'я студентів у стресових ситуаціях.

**Перспективи подальших досліджень** можуть стосуватись довгострокового впливу тренувальних занять з волейболу на психологічний стан студентів. Дослідження можуть охоплювати періоди після закінчення програми, щоб визначити, чи залишається покращення психологічного стану стійким у часі.

Порівняльне дослідження ефективності тренувань з волейболу з іншими видами фізичної активності щодо їх впливу на психологічний стан студентів у стресових умовах.

Моніторинг впливу різних факторів, таких як інтенсивність тренувань, тривалість програми, якість інструктажу та підтримки, на результативність тренувальних програм з волейболу в контексті покращення психологічного стану студентів.

#### Література

1. Бондар, А.А., Підлужняк, О.І., Дусь, С.В. і Кулик, Д.Г. Сучасні підходи до визначення фізичного навантаження на психологічне здоров'я студентської молоді у воєнний час. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 7(167) (Лип 2023), 34-36. DOI:[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).06).

2. Войтенко, С., Рогаль, І. і Чхань, А. 2022. Удосконалення основних технічних прийомів у волейболі у закладах вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 1(145) (Січ 2022), 31-34. DOI:[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1\(145\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).08).

3. Колос О. А. Вплив фізичної активності та спорту на подолання стресу у студентів ВНЗ [Електронний ресурс] / О. А. Колос, О. І. Підлужняк, А. А. Чхань // Матеріали ІІІ науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 21-23 червня 2023 р. – Електрон. текст. дані. – 2023. – Режим доступу: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-fmt/all-fmt-2023/paper/view/17266>.

4. Підситков І. В. Позитивний вплив занять з фізичного виховання на психологічний стан студентів в умовах воєнного стану в Україні / І. В. Підситков // Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти : матеріали 3-ї Міжнар. наук.-практ. конф., Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Харків : НТУ "ХПІ", 2023. – С. 301-303.

5. Ядвіга Ю.П., Коробейніков Г. В., Петров Г. С., Коваль С. Б., Дудник О. К. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів вузу економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. Харків: Вид – во ХПІ, 2009. №12. С. 202 – 204.

6. Kozina, Zh. L., Vitsko, A. N., Vorobyova, V. A., & Yarenchuk, I. V. (2008). Basketball as a factor of harmonious combination of mental and physical development of students. *Pedagogy, Psychology and Medical and Biological Problems of Physical Education and Sports*, 6, 113-117.

7. Tsos A. Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors / A. Tsos, L. Sushchenko, N. Bielikova, S. Indyka // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2016, Vol. 16(3), Art 159 pp. 1008–1011. Doi: 10.7752/jpes.2016.03159

#### References

1. Bondar, A.A., Pidluzhniak, O.I., Dus, S.V. & Kulyk, D.G. Modern approaches to determining the physical load on the psychological health of student youth in wartime. [Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. K.*, Vyp. 15. P. 34-36. DOI:[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).06).

2. Voytenko, S.M., Rohal, I.V., & Chkhan A.A. (2022) Improvement of basic technical techniques in volleyball in institutions of higher education. [Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. K.*, №15. P. 31-34. DOI:[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1\(145\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).08).



3. Kolos, O.A., Pidluzhnyak, O.I., & Chkhan, A.A. (2023) The influence of physical activity and sports on overcoming stress among university students. Proceedings of the III scientific and technical conference of VNTU divisions. Vinnytsia. Access mode: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-fmt/all-fmt-2023/paper/view/17266>.
4. Podsitkov, I. V. (2019) The positive influence of physical education on the psychological state of students in the conditions of martial law in Ukraine. [Health of the nation and improvement of physical culture and sports education: materials of the 3rd international]. Science and practice Conf., Nat. technical University "Kharkiv Polytechnic Institute". Kharkiv. P. 301-303.
5. Yadviga Yu.P., Korobeynikov G.V., Petrov G.S., Koval S.B., Dudnyk O.K. (2009). The influence of motor activity on the psycho-emotional state of students of a university of economic specialties in modern conditions of study. Pedagogika, psykholohiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu. 12. P. 202-204
6. Kozina, Zh. L., Vitsko, A. N., Vorobyova, V. A., & Yarenchuk, I. V. (2008). Basketball as a factor of harmonious combination of mental and physical development of students. Pedagogy, Psychology and Medical and Biological Problems of Physical Education and Sports, 6, 113-117.
7. Tsos A. Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors / A. Tsos, L. Sushchenko, N.Bielikova, S. Indyka // Journal of Physical Education and Sport. – 2016, Vol. 16(3), Art 159 pp. 1008–1011. Doi: 10.7752/jpes.2016.03159

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).33](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).33)  
УДК: 615.851.3:796.8-015

**Русин Л. П.,**  
кандидат медичних наук,  
доцент кафедри основ медицини ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород  
<https://orcid.org/0000-0002-0839-1072>

**Пришва О. Б.,**  
кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри теорії та методик фізичного виховання Херсонського державного університету, м. Івано-  
Франківськ  
<http://orcid.org/0000-0002-3727-5142>

**Беседа Н. А.**  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри соціальної роботи та спеціальної освіти Полтавського інституту економіки і права  
Університету «Україна», м. Полтава  
<https://orcid.org/0000-0002-1454-1938>

**Нестеров О. С.,**  
В.о. завідувача кафедри фізичного виховання і спорту Таврійського державного агротехнологічного  
університету імені Дмитра Моторного, м. Запоріжжя  
<https://orcid.org/0000-0001-5016-6314>

**Білобров В. М.,**  
викладач фізичної культури фахового коледжу міжнародного гуманітарного університету, м. Одеса  
<https://orcid.org/0009-0002-7170-3822>

**Шевченко Т. Г.,**  
старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 Харківського  
національного університету внутрішніх справ, м. Харків  
<https://orcid.org/0000-0003-2800-4567>

## ПРОГРАМА ЕРГОТЕРАПІЇ ЮНАКІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В СПОРТИВНИХ ВИДАХ БОРОТЬБИ ПІСЛЯ ЛІКУВАННЯ ТРАВМ КОЛІННИХ СУГЛОБІВ

На сьогодні бойові мистецтва є ефективним засобом формування надійного резерву захисників та захисниць України. Під час систематичних занять обраним видом одноборства в індивіда розвиваються основні фізичні якості, формуються лідерські якості, а також психологічна стійкість до несприятливих факторів оточуючого середовища. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що актуальним питанням організації системи ерготерапії юнаків, які спеціалізуються в спортивних видах боротьби після лікування травм колінних суглобів присвячено недостатню кількість наукових праць. Це підкреслює актуальність, своєчасність та практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Дослідження виконано згідно плану ініціативного наукового проєкту «Ergo Therapy of knee joints». В процесі дослідно-аналітичної роботи членами науково-дослідної групи були використані наступні методи дослідження: ідеалізації, формалізації, аксіоматичні, історичні і логічні, сходження від конкретного. В результаті теоретичного дослідження розроблено експериментальну програму ерготерапії юнаків, які спеціалізуються в боротьбі самбо після лікування травм колінних суглобів.

**Ключові слова:** боротьба, відновлення, ерготерапія, засоби, кінезіологічне тейпування, методика, програма TRX, самбо, теорія, попередження травматизму, юнаки