

8. Petruk, I. D. (2022). Selection of specific functional tests and effectiveness of training of professional athletes. Problems and prospects of the Olympic movement in the 21st century: materials of the International Science and Practice. conf. Rivne: Helvetica Publishing House. P. 71–74.
9. Prisyk, O. Yu., Grokhova, A. P. (2020). Peculiarities of breathing during physical exertion in various types of sports. Physical processes and fields of technical and biological objects: materials of the 19th International Scientific and Technical Conference. Kremenchuk. P. 34–36.
10. Tyshchenko, V. O., Zherdev, M., Ivanov, K., Kalashnik, S., Shekhovtsova, K. V. (2023). Research of aerobic capabilities in sports. Physical education and sports. Odesa: Helvetica Publishing House. № 2. P. 18–24.
11. Guo, P., Kong, X., Rusanova O., Diachenko, A., Wang, W. (2020). Functional support of the first part of competitive distance in cyclic sports with endurance ability: rowing materials. *Journal of Physical Education and Sport*. №20 (5), Art 373. P. 2745–2750.
12. Hommel, J., Öhmichen, S., Müller, U. M. et al. (2019). Effects of six-week sprint interval or endurance training on calculated power in maximal lactate steady state. *Biol Sport*. №36(1). P. 47–54.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).39](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).39)
УДК: 378.147

Степанова І.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
<https://orcid.org/0000-0002-5431-8052>
Демідова О.М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
<https://orcid.org/0000-0002-8524-5095>
Кошелева О.О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
<https://orcid.org/0000-0002-9085-6800>
Ковтун А.О.
Кандидат біологічних наук, доцент
<https://orcid.org/0000-0003-0604-7400>
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Український державний університет науки і технологій м. Дніпро

СТРУКТУРА І ЗМІСТ МОДЕЛІ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. У статті визначено структуру і зміст сучасної моделі оздоровчої фізичної культури для відновлення психоемоційного стану військовослужбовців, які повертаються з передових позицій. Участь у військових подіях є потужним стресом, що призводить до функціональних порушень організму, розвитку соматичних захворювань і виникненню патологічних реакцій. Оздоровча фізична культура спрямована на збільшення стійкості до несприятливих психогенних впливів, корегування системи взаємовідносин особистості, пом'якшення соматичних та вегетативних розладів, формування здорового способу життя та активної позиції щодо подолання порушень. При обґрунтуванні педагогічної моделі ми опиралися на індивідуально-цільовий підхід підбору засобів оздоровчої фізичної культури. Зміст моделі визначався напрямками впливу основних складових оздоровчо-тренувального процесу: мети, форм роботи, засобів фізичної культури і спорту, педагогічних прийомів та результату. Кожен з компонентів, в свою чергу, має свої складові характеристики формування психофізичних якостей: фізичних, особистісних, комунікативних, вольових. Позитивна роль запропонованої моделі оздоровчої фізичної культури для відновлення психоемоційного стану військовослужбовців полягає в тому, що вона не тільки впливає на фізичну складову, але і активізує процес соціальної адаптації, шляхом включення військовослужбовців в колективну діяльність, а також сприяє покращенню психоемоційного стану, підвищує рівень рухової активності і працездатності.

Ключові слова: психоемоційний стан, оздоровча фізична культура, військовослужбовці, нормалізація, відновлення, структура, індивідуально-цільовий підхід.

Stepanova I., Demidova O., Kosheleva O., Kovtun A. Structure and content of the model of restoration of the psycho-emotional state of servicemen by means of physical culture. The article defines the structure and content of the modern model of health-improving physical culture for the restoration of the psycho-emotional state of servicemen returning from the front line. Participation in military events is a powerful stressor that leads to functional disorders of the body, the development of somatic diseases and the occurrence of pathological reactions. Recreational physical culture is aimed at increasing resistance to adverse psychogenic influences, adjusting the system of personal relationships, mitigating somatic and vegetative disorders, forming a healthy lifestyle and an active position to overcome disorders. In substantiating the pedagogical model, we relied on an individualized and targeted approach to the selection of physical education means. The content of the model was determined by the directions of influence of the main components of the health improvement and training process: purpose, forms of work, means of physical culture and sports, pedagogical methods and results. Each of the components, in its turn, has its component characteristics of formation of psychophysical qualities: physical, personal, communicative, volitional. The positive role of the proposed model of health-improving physical culture for the restoration of the psycho-emotional state of servicemen is that it not

only affects the physical component, but also activates the process of social adaptation by including servicemen in collective activities, and also contributes to the improvement of the psycho-emotional state, increases the level of physical activity and performance.

Keywords: psycho-emotional state, health-improving physical culture, military personnel, normalization, recovery, structure, individual-targeted approach.

Постановка проблеми. На війні в Україні багато військовослужбовців отримують поранення різного ступеня важкості. Звичайно, їм надається перша медична допомога та лікування у військових госпіталях та спеціалізованих медичних закладах. Але дуже важливе значення має також і наступна реабілітація військовослужбовців для повного відновлення їх функцій та можливості повноцінно працювати й жити в суспільстві [8; 13]. Мається на увазі не лише фізична і психологічна реабілітація, але і повноцінне повернення з війни у мирне життя. Військовослужбовці є специфічним контингентом, це особи працездатного віку, які вимагають багатопрофільної реабілітації.

Після лікування в госпіталі військовослужбовці стикаються з проблемою відновлення свого психоемоційного стану [1]. Наслідки війни у всіх проявляються по-різному: хтось вживає надмірно алкоголю, інші намагаються максимально ізолюватися від суспільства, треті стають імпульсивними і запальними.

Повномасштабної і правильної психологічної реабілітації військовослужбовців в Україні сьогодні немає [13]. Тому тисячі бійців повертаються у мирне життя без адаптаційного періоду - після пережитих жахів, з поламанною психікою, нічними кошмарами і нездатністю продовжувати звичайне життя, і часто їх історії закінчуються цілковитим розчаруванням у всьому, що відбувається навколо.

Одна з проблем, яка найчастіше зустрічається у військовослужбовців і яка негативно впливає на їх фізичний та психоемоційний стан – це втома. Втома - це нормально. Адже не у всіх є можливість вчасної ротатії. Тому час для відновлення – це проблемне питання для великої кількості військовослужбовців, які повертаються з передових позицій [14].

Фізична культура і фізична підготовка сприяють не лише підвищенню професійної майстерності військовослужбовців, а також розвитку їхніх організаційних здібностей, профілактиці захворювань та емоційному відновленню [10; 11]. Саме тому під час перебування військовослужбовців у відпустках для реабілітації або повернення з фронту до мирного життя необхідно приділяти увагу навчанню прийомам та способам відновлення фізичного та психоемоційного стану засобами фізичної культури, формуванню високої психологічної стійкості, а також розвитку організаторського потенціалу [12].

Мета: обґрунтувати та визначити структуру і зміст моделі організації фізкультурно-оздоровчої діяльності військовослужбовців щодо відновлення психоемоційного стану після ротатії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасна військово-професійна діяльність військовослужбовців Збройних Сил України вимагає нових підходів як до організації фізичної підготовки так і до організації відновлювальних заходів після ротатії, створення гнучких систем тренування для різних категорій, що забезпечують високу якість та професійне їхнє доволіття [5, 6]. Особливе місце у цій системі належить оздоровчій фізичній культурі.

Відновлювальні заходи виступають важливим фактором готовності військовослужбовців до ефективного виконання бойових та службових завдань та одним із шляхів підвищення боєздатності Збройних Сил України [6]. Військова служба пов'язана з колосальними фізичними та психологічними навантаженнями, внаслідок чого військовослужбовці мають систематично займатися фізичними вправами саме для відновлення фізичного та психоемоційного стану.

Як свідчать спостереження та наукові дослідження, під час проходження військової служби показники стану здоров'я військовослужбовців поступово знижуються [2; 3; 13; 14]. Це пояснюється як високим рівнем стресу під час війни, віковими особливостями (призовний вік з 18 до 60 років), так і несформованістю здорового способу життя у військовому середовищі. Військовослужбовці вдома рідко цілеспрямовано піклуються про власне здоров'я, найчастіше відмовляються від додаткових профілактичних заходів та підтримують поширення шкідливих для організму звичок. З урахуванням таких факторів, завдання відновлення психоемоційного стану та покращення стану здоров'я військовослужбовців набуває особливої актуальності [11; 21].

В Україні з'явилися кабінети інтерактивної реабілітації Iгex за канадською методикою. Ця реабілітація відбувається в ігровій формі: футбол, волейбол, парашут. В ході реабілітації пацієнт бачить себе на екрані героєм спортивної гри, де за правильні рухи дають бали, а система імітує рухи, вона змушує людину згадати, як працює його рука, нога. Людина грає, гра відволікає її від больового синдрому і дає можливість покращити мобільність у суглобах та сформувати новий руховий стереотип.

Тому головна задача фахівців використовувати весь арсенал засобів оздоровчої фізичної культури для навчання військовослужбовців методам самопомоги та саморегуляції щодо збереження та відновлення свого психічного здоров'я [5, 6, 10]. Таке навчання повинно проходити в декілька етапів для формування у військовослужбовців потреби постійного використання засобів оздоровчої фізичної культури (рис.1).

Ця модель описує послідовність дій спеціалістів, щоб залучити військовослужбовців до занять оздоровчою фізичною культурою щодо формування знань та навичок відновлення свого психоемоційного стану.

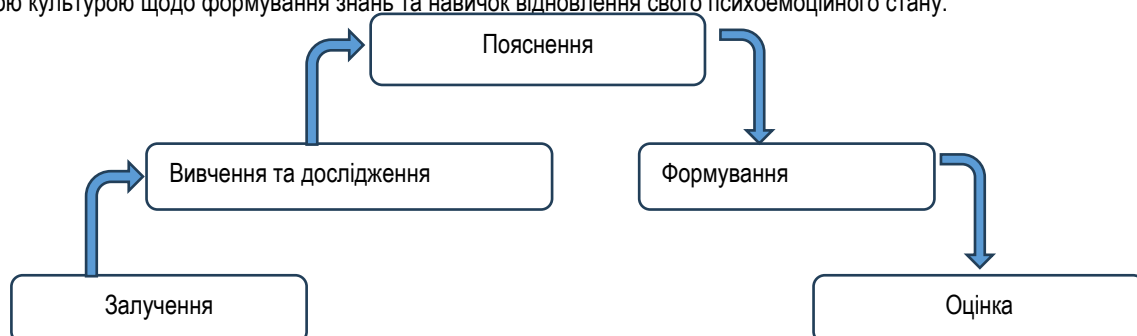


Рис. 1 Етапи формування у військовослужбовців знань та навичок відновлення свого психоемоційного стану засобами фізичної культури

Починається все з залучення військовослужбовців до занять оздоровчою фізичною культурою. Усі мають можливість навчатися та досягати результатів завдяки високоякісним навчальним практикам, підбору засобів оздоровчої фізичної культури та створенням умов. Наступним етапом є вивчення і дослідження психоемоційного та фізичного стану військовослужбовців для більш індивідуального підходу і його корекції. Обов'язкове навчання техніці виконання фізичних вправ та різних додаткових оздоровчих практик для нормалізації психоемоційних станів та визначення змін психоемоційного стану під впливом засобів фізичної культури. Військовослужбовці отримують знання та навички для формування довгострокових звичок і здорового способу життя.

Тому початкові мінімальні знання і навички, які будуть сформовані у військовослужбовців, - це проведення експрес-занять щодо використання засобів фізичної культури як першої психологічної допомоги під час виникнення негативних психічних станів. Це потрібно, щоб військовослужбовець міг допомогти собі, і, якщо стан дозволяє, своєму побратиму.

Вищезгадані п'ять етапів (рис. 1) скоріше є елементами однієї цілісної моделі навчання, ніж окремими, автономними компонентами. На деяких практичних заняттях з оздоровчої фізичної культури військовослужбовці будуть проходити всі п'ять ступенів. А при наданні теоретичного матеріалу, спеціалісти можуть торкатися лише тих принципів, які відповідають потребам військовослужбовців і вимогам на даному етапі навчання. Ця педагогічна модель є гнучкою, вона не є шаблоном для різних планів занять [10].

Практика свідчить, що засоби оздоровчої фізичної культури для відновлення психоемоційного стану після виконання складних бойових і службових завдань відіграють значну роль для якнайшвидшого повернення військовослужбовців до строю і збереження в них здоров'я [11; 21].

Встановлено багатьма дослідженнями, що заняття з використанням засобів оздоровчої фізичної культури мають високу цінність для зміцнення психічного здоров'я і профілактики захворювань у військовослужбовців [6; 11].

При обґрунтуванні педагогічної моделі ми опиралися на індивідуально-цільовий підхід використання засобів оздоровчої фізичної культури.

Основою для застосування індивідуально-цільового відновлення психоемоційного стану військовослужбовців засобами фізичної культури стали такі концептуальні положення:

- підбір засобів фізичної культури, параметрів навантаження залежить від психоемоційного стану та захворювань військовослужбовців, тобто мають індивідуальний підхід;
- корекція психоемоційного стану і профілактика захворювань у військовослужбовців повинна мати системний характер;
- процес відновлення психоемоційного стану, покращення фізичного стану та профілактика захворювань у військовослужбовців утворюють спільні заходи оздоровчої фізичної культури та медичного лікування.

Також слід зазначити, що одним із пріоритетних напрямів процесу відновлення стає переосмислення наявних і розроблення нових концептуальних підходів до організації та реалізації оздоровчої фізичної культури. Такі розробки мають враховувати динаміку і глибину принципових змін, які відбуваються у фізичній підготовці сучасних Збройних сил України, фізичній і психологічній реабілітації військовослужбовців. Важливо правильно оцінити роль оздоровчої фізичної культури як у диференційованому поданні, так і в інтегральній спільності з системою фізичного та психічного відновлення військовослужбовців

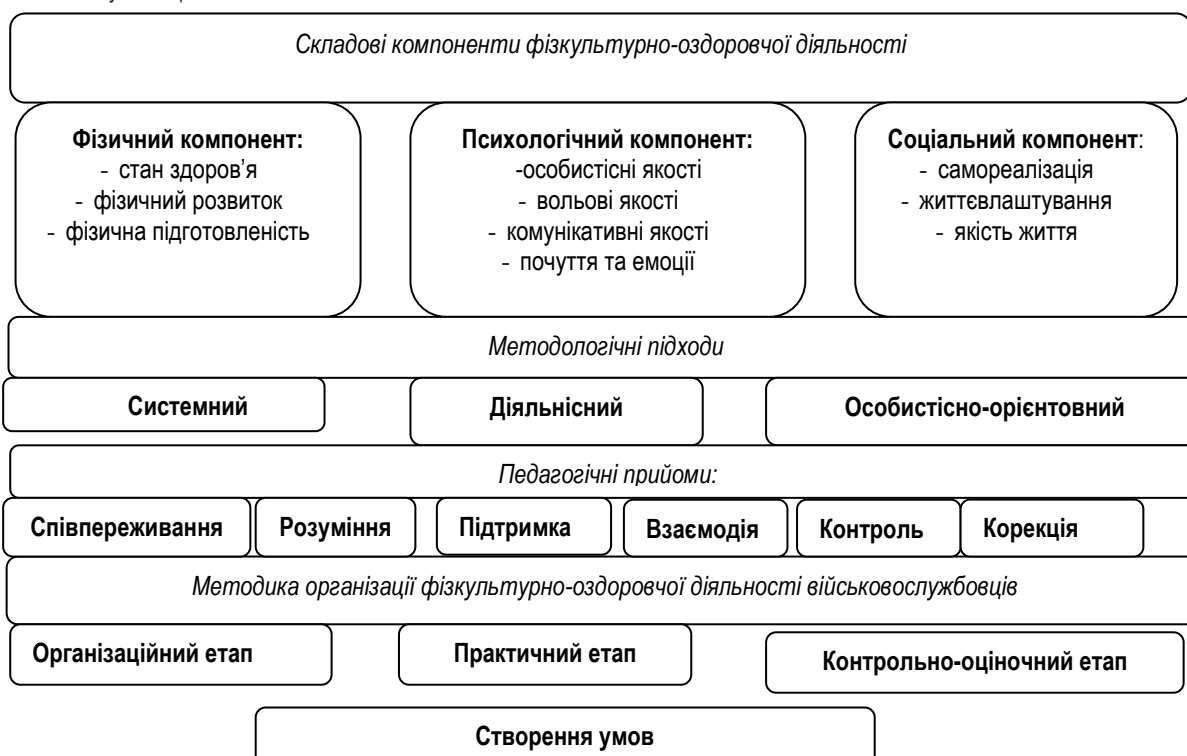


Рис.2. Структурно-функціональна модель фізкультурно-оздоровчої діяльності військовослужбовців

Оскільки фізкультурно-оздоровча діяльність військовослужбовців може розглядатися як модельна, то на підставі літературних даних і результатів власних досліджень нами було розроблено структурно-функціональну модель її організації (рис.2).

Модель організації фізкультурно-оздоровчої діяльності військовослужбовців включала такі елементи: компоненти фізкультурно-оздоровчої діяльності; педагогічні прийоми спеціалістів; методологічні підходи; методика організації фізкультурно-оздоровчої діяльності; умови, які забезпечують ефективність цього процесу; критерії оцінювання отриманого результату.

Всі компоненти передбачають спонукання до включення в повсякденне життя військовослужбовців різноманітних засобів і форм оздоровчої фізичної культури, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, покращенню психоемоційного стану.

Фізичний компонент – це покращення стану здоров'я, морфофункціональних показників, розвиток фізичних якостей в процесі занять фізичними вправами.

Психологічний компонент характеризується формуванням в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності особистісних (позитивна самооцінка і почуття впевненості в собі, активність), вольових (самовладання, витривалість, терпіння, наполегливість, рішучість і сміливість, самостійність, цілеспрямованість, дисциплінованість, організованість), комунікативних якостей (вміння контактувати з оточуючими людьми, контроль над своєю поведінкою, чесність, справедливість), почуття і емоцій військовослужбовців.

Соціальний компонент включає особистісне самовдосконалення, самовиховання, самореалізація, пізнання самих себе як результат постійного зростання та роботи з внутрішнім потенціалом; життєвладштування, соціальну адаптованість, позитивне ставлення до свого здоров'я; покращення якості життя, можливість вирішувати свої проблеми, домагатися особистого успіху і індивідуального щастя.

Важлива задача спеціалістів це налаштування якісних стосунків з військовослужбовцями, що допоможе сформувати мотивацію та підвищити залученість їх у фізкультурно-оздоровчу діяльність і що дасть їм можливість керувати своїм власним психоемоційним станом в різних ситуаціях.

Таким чином, потрібна довготривала, фундаментальна, систематична робота з військовослужбовцями щодо відновлення фізичного та психоемоційного стану засобами фізичної культури і спорту.

Застосування цієї моделі дасть змогу цілеспрямовано використовувати комплекси вправ для зміцнення здоров'я військовослужбовців, профілактики захворювань і відновлення психоемоційного стану після виконання складних бойових і службових завдань.

Висновки. Застосування моделі відновлення психоемоційного стану військовослужбовців дозволяє знайти найбільш ефективний шлях до поліпшення їхнього здоров'я засобами фізичної культури і спорту, підвищення рухової активності й формування здорового способу життя.

Використання сучасної моделі відновлення психоемоційного стану військовослужбовців приведе до результату, який свідчить про:

- підвищення рівня здоров'я та адаптація до мирного життя;
- формування стійкої мотивації та потреби в систематичних самостійних заняттях фізичними вправами різного спрямування;
- формування здорового способу життя та підготовка до умов життєдіяльності;
- сприяння у самовизначенні, самореалізації у фізкультурно-оздоровчій та в професійній діяльності.

Запропонована нами модель має ряд переваг: вона в повній мірі враховує раніше виконані науковцями фрагментарні розробки відносно фізичного та психічного стану людини [7, 10, 11, 21], адаптована до особливостей фізичного та психоемоційного стану.

Перспективою подальших досліджень є визначення ефективності сучасної моделі відновлення психоемоційного стану військовослужбовців засобами фізичної культури і спорту.

Література.

- 1.Блінов О. А. Види та напрямки психологічної допомоги психотравмованим військовослужбовцям. Вісник Національного університету оборони України. 36–к наук. праць. Київ: НУОУ, 2014. Вип. 4 (41). С. 168–173.
- 2.Буковська О. О. Психологічна допомога сім'ям військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. 2015. № 128. С. 29–32.
- 3.Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: метод. пос. / Агаєв Н. А. та ін. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
- 4.Ігумнова О. Б. Напрямки психокорекції негативних психічних станів студентів. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». 2014. № 30. С. 64–68.
5. Корчагін М.В., Откидач В.С. Удосконалення фізичного стану курсантів засобами військово-спортивного багатоборства. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : тези ІV Міжнар. наук.-практ. конф. (19 листопада 2020 р., Київ). Київ: НУОУ, 2020. С. 203-205
6. Корчагін М.В., Откидач В.С., Цепляев Ю.В. Дослідження морфофункціонального стану вступників військового закладу вищої освіти. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції* (Харків, 3–4 жовтня 2019 р.). Харків: друкарня «Мадрид», 2019. 386 с.

7. Медичні заходи з попередження пресуїцидальних форм поведінки військовослужбовців в умовах воєнного конфлікту та після його завершення: метод. рек. / Швець А. В. та ін. Київ, 2016. 59 с.
8. Ми пережили: техніки відновлення для сімей, військових, цивільних та дітей: практич. посіб. для внутрішньо переміщених осіб, демобілізованих та їхніх сімей / за наук. ред. Г. Циганенко. К.: Видавництво «ЛОГОС», 2016. 202 с.
9. Попелюшко Р. П. Результати дослідження психологічних особливостей комбатантів до та після участі у бойових діях // *Innovative solutions in modern science*. 2017. Т. 5, № 14. Р. 78–91.
10. Степанова І., Смал А., Батечко Д. Сучасна модель фізичного виховання студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції, операції об'єднаних сил. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №3. С. 175–186.
11. Степанова І.В., Плошинська А.А., Черевко С.В. Особливості психофізичного стану студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції закладів вищої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С. 140–150.
12. Степанова І.В., Федоренко Є.О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навчальний посібник. Дніпро: Інновація, 2016. 188 с.
13. Сторожук Н. А., Мась Н. М., Покотило В. В. Сучасний стан системи психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2016. № 1. С. 34–38.
14. Тімченко В. О. Рефлекс придушення або що заважає ветеранам АТО повернутися до звичайного мирного життя: зб. наук. пр. // *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2015. № 18. С. 234–243.
15. Тополь О. В. Соціально-психологічна реабілітація учасників антитерористичної операції. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2015. Вип. 124. С. 230–233.
16. Axelrod S. R., Morgan III C.A., South-wick S. M. Symptoms of Posttraumatic Stress Disorder and Borderline Personality Disorder in Veterans of Operation Desert Storm // *Am. J. Psychiatry*. 2005. Vol. 162. P.270–275.
17. Joseph S. Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress // *Psychological Topics*. 2009. Vol.18. № 2. P.335–344.
18. Kulka R. A. Assessment of posttraumatic stress disorder in the community: prospects and pitfalls from recent studies of Vietnam veterans / R.A. Kulka, W.E. Schlenger, J.A. Fairbank [et al.] // *Psychol. Assessment*. 1991. № 3. P. 547–560.
19. Prigerson K. G., Maciejewski P.K., Rosenheck R.A. Combat trauma: trauma with highest risk of delayed onset and unresolved posttraumatic stress disorder symptoms, unemployment and abuse among men // *J. Nerv. Ment. Dis.* 2001. № 189. P. 99–108.
20. Shalev A. Y., Peri T., Canetti L., Schreiber S. Predictors of PTSD in injured survivors: a prospective study // *Am J. Psychiatry*. 1996. V. 153. P. 219–225.
21. Stepanova Iryna, Kovtun Alla, Afanasiev Sergiy, Kocheleva Olena, Demidova Oksana. The impact of physical education means on psycho-emotional state of the student affected by the anti-terrorist operation, joined forces operation. *Sportywnyi Visnyk Prydniprovia*. 2022. №1. С. 118–127.
22. Tedeschi R. G., Calhoun L.G. Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence // *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. - No 1. P. 1–18.

References

1. Blinov O. A. Vydy ta napriamky psykhoholichnoi dopomohy psykhotravmovanym viiskovosluzhbovtciam. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy. Zb–k nauk. prats*. Kyiv: NUOU, 2014. Vyp. 4 (41). S. 168–173.
2. Bukovska O. O. Psykhoholichna dopomoha simiam viiskovosluzhbovtziv, yaki povertaiutsia iz zony boiovykh dii // *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. T. H. Shevchenka*. 2015. № 128. S. 29–32.
3. Zbirnyk metodyk dlia diahnostryky nehatyvnykh psykhichnykh staniv viiskovosluzhbovtziv: metod. pos. / Ahaiev N. A. ta in. Kyiv: NDTs HP ZSU, 2016. 234 s.
4. Ihumnova O. B. Napriamy psykhokorektsii nehatyvnykh psykhichnykh staniv studentiv. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademii»*. 2014. № 30. S. 64–68.
5. Korchahin M.V., Otkydach V.S. Udoshkonalennia fizychnoho stanu kursantiv zasobamy viyskovo-sportyvnoho bahatorborstva. Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku fizychnoi pidhotovky ta sportu Zbroynnykh Syl Ukrainy, pravookhoronnykh orhaniv, riaduvanykh ta inshykh spetsialnykh sluzhb na shliakhu yevroatlantychnoi intehratsii Ukrainy : tezy IV Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (19 lystopada 2020 r., Kyiv). Kyiv: NUOU, 2020. S. 203–205
6. Korchahin M.V., Otkydach V.S., Tsepliaiev Yu.V. Doslidzhennia morfofunktsionalnoho stanu vstupyvnykh viyskovoho zakladu vyshchoi osvity. Zdorovia natsii i vdoskonalennia fizykulturno-sportyvnoi osvity: materialy I Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (Kharkiv, 3–4 zhovtnia 2019 r.). Kharkiv: drukarnia «Madryd», 2019. 386 s.
7. Medychni zakhody z poperedzhennia presuitsydalnykh form povedinky viiskovosluzhbovtziv v umovakh voiennoho konfliktu ta pislia yoho zavershennia: metod. rek. / Shvets A. V. ta in. Kyiv, 2016. 59 s.
8. My perezhlyly: tekhniki vidnovlennia dlia simei, viiskovykh, tsyvilnykh ta ditei: prakt. posib. dlia vnutrishno peremishchenykh osib, demobilizovanykh ta yikhnikh simei / za nauk. red. H. Tsyhanenko. K.: Vydavnytstvo «LOHOS», 2016. 202 s.
9. Popeliushko R. P. Rezultaty doslidzhennia psykhoholichnykh osoblyvostei kombatantiv do ta pislia uchasti u boiovykh diiakh // *Innovative solutions in modern science*. 2017. Т. 5, № 14. Р. 78–91.
10. Stepanova I., Smal A., Batechko D. Suchasna model fizychnoho vykhovannia studentiv, yaki postrazhdaly pid chas provedennia antyterorystychnoi operatsii, operatsii obiednanykh syl. *Sportywnyi visnyk Prydniprovia*. 2019. №3. S. 175–186.
11. Stepanova I.V., Ploshynska A.A., Cherevko S.V. Osoblyvosti psykhofizychnoho stanu studentiv, yaki postrazhdaly pid chas provedennia antyterorystychnoi operatsii zakladiv vyshchoi osvity. *Sportywnyi visnyk Prydniprovia*. 2019. № 1. S. 140–150.

12. Stepanova I.V., Fedorenko Ye.O. Orhanizatsiino-metodychni zasady rekreatsiino-ozdorovchoi rukhovoї aktyvnosti riznykh hrup naselennia: navchalnyi posibnyk. Dnipro: Innovatsiia, 2016. 188 s.
13. Storozhuk N. A., Mas N. M., Pokotylo V. V. Suchasnyi stan systemy psykhologichnoi reabilitatsii uchastykiv antyterrorystychnoi operatsii. Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. 2016. № 1. S. 34–38.
14. Timchenko V. O. Refleks prydushennia abo shcho zavazhaie veteranam ATO povernutysia do zvychainoho myrnoho zhyttia: zb. nauk. pr. // Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykhologii. 2015. № 18. S. 234–243.
15. Topol O. V. Sotsialno–psykhologichna reabilitatsiia uchastykiv antyterrorystychnoi operatsii. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Serii : Pedahohichni nauky. 2015. Vyp. 124. S. 230–233.
16. Axelrod S. R., Morgan III C.A., South-wick S. M. Symptoms of Posttraumatic Stress Disorder and Borderline Personality Disorder in Veterans of Operation Desert Storm // Am. J. Psychiatry. 2005. Vol. 162. P.270–275.
17. Joseph S. Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress // Psychological Topics. 2009. Vol.18. № 2. P.335– 344.
18. Kulka R. A. Assessment of posttraumatic stress disorder in the community: prospects and pitfalls from recent studies of Vietnam veterans / R.A. Kulka, W.E. Schlenger, J.A. Fairbank [et al.] // Psychol. Assessment. 1991. № 3. P. 547-560.
19. Prigerson K. G., Maciejewski P.K., Rosenheck R.A. Combat trauma: trauma with highest risk of delayed onset and unresolved posttraumatic stress disorder symptoms, unemployment and abuse among men // J. Nerv. Ment. Dis. 2001. № 189. P. 99-108.
20. Shalev A. Y., Peri T., Canetti L., Schreiber S. Predictors of PTSD in injured survivors: a prospective study // Am J. Psychiatry. 1996. V. 153. P. 219- 225.
21. Stepanova Iryna, Kovtun Alla, Afanasiev Sergiy, Kocheleva Olena, Demidova Oksana. The impact of physical education means on psycho-emotional state of the student affected by the anti-terrorist operation, joined forces operation. Sportyynyi Visnyk Prydniprovia. 2022. №1. С. 118-127.
22. Tedeschi R. G., Calhoun L.G. Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence // Psychological Inquiry. 2004. Vol. 15. - No 1. P. 1–18.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).40](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).40)

Стешуц А.В.,

<https://orcid.org/0000-0002-2598-4259>

ст. викл. кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут», м. Буча

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОГО НАВЧАННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

У статті розглядається проблема низької мотивації студентів спеціальних медичних груп до участі у заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Проведено аналіз основних факторів, що впливають на рівень залученості студентів до фізичних активностей, таких як фізичний стан, психологічні аспекти, рівень обізнаності щодо користі фізичних вправ та індивідуальні особливості кожного студента. Важливим аспектом дослідження є обґрунтування необхідності особистісно орієнтованого підходу в системі фізичного виховання, що дозволить підвищити ефективність занять та забезпечити більш високий рівень мотивації.

Стаття пропонує методи індивідуалізації навчальних програм, адаптованих до потреб студентів із різними фізичними можливостями, а також аналізує вплив таких програм на покращення здоров'я та загального фізичного розвитку. Висновки дослідження підкреслюють значущість впровадження мотиваційних механізмів та індивідуальних планів тренувань, які враховують специфіку медичних показань студентів. Результати показують, що такий підхід може значно підвищити зацікавленість студентів у фізичному вихованні та позитивно вплинути на їхній рівень фізичної активності, а також загальний стан здоров'я.

Ключові слова: фізичне виховання, мотивація студентів, спеціальні медичні групи, індивідуалізований підхід, фізична активність, здоров'я.

Andrii Steshyts. Formation of motivation for physical education among higher education students in special medical groups. The article addresses the issue of low motivation among students in special medical groups to participate in physical education activities in higher educational institutions. It provides an analysis of the main factors affecting student engagement in physical activities, such as physical condition, psychological aspects, awareness of the benefits of exercise, and the individual characteristics of each student. A key aspect of the research is the justification for the need for a personalized approach in the physical education system, which will enhance the effectiveness of classes and ensure a higher level of motivation.

The article offers methods for individualizing training programs, adapted to the needs of students with varying physical capabilities, and examines the impact of such programs on improving health and overall physical development. The conclusions highlight the importance of introducing motivational mechanisms and individualized training plans that take into account students' medical conditions. The results show that this approach can significantly increase students' interest in physical education and positively influence their level of physical activity and overall health.

Keywords: physical education, student motivation, special medical groups, individualized approach, physical activity, health.