

23. Kalmykova, Y., & Kalmykov, S. (2023). The effectiveness of the physical therapy program for patients with metabolic syndrome based on the study of the dynamics of the functional state of the autonomic nervous system and hemodynamic parameters. *Fizicna Reabilitacija ta Rekreativno-Ozdorovci Tehnologii*, 8(2), 117-127. [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(2\).05](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).05).
24. Kalmykova, Y., & Kalmykov, S. (2018). Physical exercise application for the correction of carbohydrate metabolism in diabetes mellitus. *Journal of Physical Education & Sport*, 18(2), 641-647. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.02094>
25. Kalmykova, Y., Kalmykov, S., Bismak, H., Beziazychna, O., & Okun, D. (2021). Results of the use of physical therapy for metabolic syndrome according to anthropometric studies. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(2), 333-347. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.162.09>
26. Kalmykova, Y.S., Bismak, H.V., Perebeynos, V.B., & Kalmykov, S.A. (2021). Correction of carbohydrate metabolism by means of physical therapy of patients with metabolic syndrome. *Health, sport, rehabilitation*, 7(3), 54-66. <https://doi.org/10.34142/HSR.2021.07.03.04>
27. Nwankwo, M., Okamkpa, C. J., & Danborn, B. (2022). Comparison of diagnostic criteria and prevalence of metabolic syndrome using WHO, NCEP-ATP III, IDF and harmonized criteria: A case study from urban southeast Nigeria. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 16(12), 102665. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2022.102665>
28. Ranasinghe, P., Mathangasinghe, Y., Jayawardena, R., Hills, A. P., & Misra, A. (2017). Prevalence and trends of metabolic syndrome among adults in the asia-pacific region: a systematic review. *BMC public health*, 17(1), 101. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4041-1>
29. Subramani, S. K., Mahajan, S., Chauhan, P., Yadav, D., Mishra, M., Pakkirisamy, U., & Prasad, G. B. K. S. (2019). Prevalence of metabolic syndrome in Gwalior region of Central India: A comparative study using NCEP ATP III, IDF and Harmonized criteria. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 13(1), 816-821. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2018.12.003>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).23](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).23)
УДК 378.015.31:796

Касарда О. З.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк, Україна
orcid.org/0000-0001-8872-3198

Захожа Н. Я.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк, Україна
orcid.org/0000-0002-1095-5738

Захожий В. В.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк, Україна
orcid.org/0000-0003-0921-565X

Савчук С. І.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк, Україна
orcid.org/0000-0003-4398-7282

Галицька А. Б.
майстер спорту України з волейболу, асистент кафедри здоров'я та фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк, Україна
orcid.org/0009-0008-0989-8896

СПОРТИВНІ ТА РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

На етапі сьогодення особливої уваги потребує проблема недостатнього рухового режиму учасників освітнього процесу, що негативно позначається на їх фізичному розвитку та стані психічних процесів, зокрема: відчуття, сприймання, мислення, запам'ятовування, уваги. Цей факт певною мірою знижує успішність навчання. Тому слід шукати шляхи використання таких засобів рухової активності, які б сприяли поліпшенню фізичного та психологічного стану студентів. **Мета статті** – розкрити особливості використання у навчальному процесі з фізичного виховання закладів вищої освіти рухливих і спортивних ігор як засобу поліпшення рухової активності студентів. **Результати дослідження.** Висвітлено доцільність використання спортивно-ігрового методу у процесі фізичного виховання студентів, що забезпечує достатню фізичну активність і сприяє зміцненню здоров'я, формує моральні й вольові якості особистості. Розкрито багатий арсенал спортивних ігор, зокрема баскетболу, волейболу, міні-футболу, їхній характер, структуру та інтенсивність. Зазначено, що за допомогою спортивних ігор у студентів розвиваються важливі фізичні якості: сила, швидкість, спритність, витривалість, закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння й навички з ходьби, бігу, стрибків. Звернено увагу на ретельний добір рухливих ігор з урахуванням фізичної підготовленості та інтересів студентів, їхніх можливостей, що дасть змогу

урізноманітні заняття, сформувати необхідні рухові навички. **Висновки.** Використання на заняттях фізичного виховання спортивно-ігрового методу сприяє всебічному розвитку особистості студента, оскільки викликає позитивні емоції, почуття задоволення, життєрадісність, активність, позитивно впливає на фізичний та психічний розвиток.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, спортивні та рухливі ігри, вплив.

Olga Kasarda, Natalia Zahoja, Volodymyr Zahozhyi, Svitlana Savchuk, Anna Halytska. Sports and activity games as a means of increasing the motive activity of educators. At the current stage, the problem of insufficient movement mode of the participants of the educational process, which negatively affects their physical development and the state of mental processes, in particular: feeling, perception, thinking, memorization, attention, needs special attention. This fact reduces the success of studies to some extent. Therefore, it is necessary to look for ways to use such means of motor activity that would contribute to the improvement of the physical and psychological condition of students. The goal is to reveal the peculiarities of the use of mobile and sports games in the educational process of physical education in higher education institutions as a means of improving the motor activity of students. **Research results.** The expediency of using the sports and game method in the process of physical education of students, which provides sufficient physical activity and contributes to strengthening health, forms moral and willpower qualities of the individual, is revealed. A rich arsenal of sports games, including basketball, volleyball, mini-football, their nature, structure and intensity are highlighted. It is noted that with the help of sports games, students develop important physical qualities: strength, speed, dexterity, endurance, consolidate and improve various skills and abilities in walking, running, jumping. Attention is paid to the careful selection of mobile games, taking into account the physical fitness and interests of students, their capabilities, which will make it possible to diversify classes and form the necessary motor skills. **Conclusions.** The use of the sports and game method in physical education classes contributes to the comprehensive development of the student's personality, as it causes positive emotions, a sense of satisfaction, cheerfulness, activity, and has a positive effect on physical and mental development.

Keywords: physical education, students, sports and active games.

Постановка проблеми. На сучасному етапі підвищення ефективності фізичного виховання здобувачів освіти вимагає використання більш раціональних форм, засобів та методів підвищення їхньої рухової активності, що сприяє оптимізації стану здоров'я та фізичній працездатності.

Основним засобом фізичного виховання особистості є: фізичні вправи, рухливі та спортивні ігри, забави, військові, побутові та професійні дії, якщо вони виконуються за відповідною програмою, яка виконує роль своєрідного регулятора росту і розвитку молодого організму, є необхідною умовою становлення й удосконалення людини як біологічної істоти і соціального суб'єкта. Допоміжним засобом є оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, земля) та гігієнічні фактори (режим дня і харчування, дотримання правил особистості та громадської гігієни тощо). Найвищою ефективності фізичного виховання можна досягти за умови комплексного використання зазначених засобів. Крім того, рухова активність повинна здійснюватись за сприятливих природних умов і неупередженого дотримання правил особистості гігієни [6].

Аналіз літературних джерел. Реалії сьогодення засвідчують дефіцит рухової активності здобувачів освіти. Застосування одноразових занять на тиждень, і лише на першому курсі навчання, є неприпустимим. Тому перед викладачами фізичного виховання стоїть завдання пошуку прихованих резервів і способів оптимізації навчального процесу. Враховуючи те, що здобувачі під час навчання тривалий час перебувають у малорухомом стані, деякі органи і системи життєдіяльності втрачають здатність правильно функціонувати. Рух у цьому випадку сприяє не лише поліпшенню фізичного стану, а й створенню хорошого настрою та зміцненню здоров'я [9].

Н. В. Іванюта, М. М. Корюкаєв, А. І. Соболенко [7] зауважують, що протягом 2022–2024 років проводилися різноманітні дослідження, які показують тенденцію підвищення рівня стресу серед студентської молоді. Це негативно позначається на їхньому ментальному здоров'ї, що своєю чергою знижує академічну успішність. У той же час установлено, що регулярна фізична активність є ефективним засобом зниження стресу. Тому здобувачі освіти повинні усвідомлювати всю важливість занять фізичними вправами, адже за їх допомогою формується здоровий спосіб життя і здатність викоринити низку фізіологічних порушень, які пов'язані з дисфункціями нервової, дихальної та серцево-судинної систем [3].

М. П. Горобей, О. С. Чалий, Т. В. Дерябкіна, В. П. Самійленко [4] вважають, що одним із вагомих чинників підвищення інтересу студентів до рухової активності є можливість вибору її видів, де перевага віддається спортивним та рухливим іграм. Адже гра ще з дитячого віку є основним видом діяльності, засобом підготовки до життя і праці. А ігри, які пов'язані зі спортом, базуються на змаганнях і виділяються в окрему групу – спортивні ігри, або ігрові види спорту. Особливості спортивних ігор визначаються специфікою змагальної діяльності, яка відрізняє їх від інших видів спорту.

Мета – розкрити особливості використання у навчальному процесі з фізичного виховання закладів вищої освіти рухливих і спортивних ігор як засобу поліпшення рухової активності студентів.

Виклад основного матеріалу. Постійна й цілеспрямована організація фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності сприяє не лише поліпшенню фізичного стану здобувачів, а й соціальному їх розвитку, оскільки в процесі міжособистісного спілкування проявляються дружба, симпатії, товариськість, відбувається соціально-психологічна адаптація.

Фахівці фізичного виховання [1; 2; 5; 10] переконані, що спортивно-ігрова діяльність по праву займає лідируючу позицію у сприянні всебічному та гармонійному розвитку особистості. За умови систематичних занять фізичного виховання із використанням ігор та їх елементів, відбувається повноцінний розвиток життєво необхідних рухових умінь і навичок.

Маючи загальну схожість, спортивні і рухливі ігри певною мірою різняться між собою. Спортивні ігри сприяють розвитку важливих фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості, закріплюють та вдосконалюють

різноманітні вміння й навички з ходьби, бігу, стрибків. У спортивних іграх виконання основних рухів складніше, що сприяє залученню студентів до занять спортом.

Застосування у навчально-виховному процесі здобувачів освіти спортивно-ігрового методу нівелює негативні, стресові впливи, що супроводжують навчання (адаптаційний період, період сесій). Крім того, юнацький вік супроводжується бурхливою соціалізацією особистості. Саме спортивні ігри, як командні види рухової активності, є носіями специфічних суспільних відносин, тому що в них, як і в суспільстві загалом, можна розрізнити агентів соціалізації, специфічні моделі поведінки та соціальні взаємодії, що істотно впливає на становлення особистості здобувача [1].

За рівнем фізичного навантаження ігри бувають великої, середньої та низької інтенсивності. Ігри великої інтенсивності – це ті, в яких беруть участь одночасно всі студенти. Зміст цих ігор становлять інтенсивні рухи: подолання перешкод, біг у поєднанні з метаннями, стрибки тощо.

Характер ігор середньої інтенсивності відносно спокійніший (переступання, перестрибування через предмети, ходьба в поєднанні з іншими рухами, метання предметів у ціль). Тобто, частина учасників гри активно рухається, а інші знаходяться в статичному положенні і спостерігають за діями перших.

Зміст ігор з низькою інтенсивністю становить біг з малою швидкістю та змішане пересування (біг у поєднанні з ходьбою). Обираючи гру, слід враховувати фізичну підготовленість, інтереси студентів, їхні можливості, погодні умови тощо.

Великою популярністю серед учасників освітнього процесу користується гра в баскетбол. Завдяки різноманітності рухів (ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловлення, кидки та ведення м'яча) вона сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин і діяльності всіх систем організму. Водночас гра розвиває силу м'язів, спритність, швидкість та гнучкість. Розвиток цих якостей сприяє, передусім, зміцненню здоров'я і розширює діапазон рухових навичок, виховує у гравців моральні та вольові якості. Найхарактерніші риси баскетболу – колективність дій, змагальний характер ігрової діяльності, комплексний і різнобічний вплив на функції організму, висока емоційність гри.

Заняття баскетболом створюють сприятливі умови не лише для розвитку фізичної сили. Граючи з м'ячем, добре розвивається координація, а після тривалих тренувань дихального апарату під час різких кидків, стрибків, пробіжок і переміщень – підвищується витривалість. Оскільки під час гри доводиться діяти залежно від ситуації, а не за певною програмою, то в цих умовах основною формою діяльності мозку є творча діяльність – миттєва оцінка ситуації, вирішення тактичного завдання, вибір відповідних дій. Тому застосування баскетболу в ЗВО є ефективним засобом розвитку творчого мислення студентів. Сприятливий вплив на здоров'я гравців супроводжується також розвитком стійкої психіки і вольового характеру [13].

На сьогоднішній день невід'ємною частиною системи навчання і виховання, популярним видом фізичної активності серед студентів та важливим елементом навчальних програм з фізичного виховання у закладах вищої освіти є волейбол. Він, як і баскетбол, сприяє всебічному фізичному розвитку, моральному й естетичному вихованню студентської молоді. Ця гра вимагає від гравців високого рівня розвитку як профільних фізичних якостей, так і загальнофізичних. Характерна для волейболу швидка зміна ігрових ситуацій сприяє багатосторонньому розвитку функцій зорового, тактильного, рухового, вестибулярного і слухового аналізаторів. Оскільки під час гри у волейбол потрібно діяти виходячи із ситуації, а не за певним алгоритмом, то, безумовно, це сприяє розвитку творчого мислення студентів. Миттєва оцінка ситуації, вирішення тактичного завдання, вибір відповідної дії змушують гравця до творчої діяльності. Але на заняттях фізичного виховання зі студентами, які мало володіють навичками гри, з успіхом можна застосовувати спрощені правила та вимоги. Можна грати через сітку, можна виконувати передачі в парах, трійках. Заняття можна проводити коловим способом. Інтенсивність вправ у коловому тренуванні незначна. Із більш підготовленими студентами можна проводити естафети з елементами волейболу. Наприклад: ведучий стоїть із м'ячем перед колоною студентів і виконує верхню передачу тому студенту, який стоїть першим у колоні, той повертає м'яч теж верхньою передачею і стає останнім у колоні. Ведучий передає м'яч наступному студенту і так до тих пір, поки перший гравець не повернеться на своє місце.

Для навчання та вдосконалення техніки подачі можна виконувати подачу не з 9 метрів, а з ближчої відстані, залежно від фізичної та технічної підготовленості студентів. На протилежному боці майданчика студенти відпрацьовують техніку прийому. Якщо покласти обручі в зони 1, 6 і 5, можна дати завдання гравцям, які подають, потрапляти в ці обручі. Уміння подавати точно на певного гравця дає змогу значно ускладнити гру [11]. За умови систематичних занять фізичними вправами з елементами волейболу можна сформувані у здобувачів вищої освіти достатню базу рухових умінь і навичок, що своєю чергою визначає готовність їх до майбутньої професійної діяльності та повноцінного життя.

Серед розмаїття спортивних ігор особливе місце за своєю масовістю й захопленістю серед студентів займає міні-футбол. Ця гра належить до видів спорту, які сприяють різнобічному фізичному розвитку особистості. Протягом останнього десятиріччя серед ігрових видів спорту міні-футбол стрімко набирає обертів і стає все більш популярним завдяки його доступності, темпераменту, надто швидкому темпу, блискавичній зміні подій на майданчику. Заняття, що проводяться зі студентами як на свіжому повітрі, так і в умовах спортивного залу, забезпечують оздоровчий вплив, що сприяє зміцненню нервової системи, розвитку рухового апарату, покращенню роботи серцево-судинної і дихальної системи, поліпшенню обміну речовин в організмі. Ця гра розширює діапазон функціональних можливостей організму. Міні-футбол не такий жорсткий вид спорту, як великий футбол, тому він добре прижився в студентському середовищі не лише серед юнаків, а й серед дівчат. У багатьох закладах вищої освіти створено як чоловічі, такі жіночі команди, які успішно виступають на змаганнях різних рівнів [12].

Рухливі ігри сприяють збагаченню рухового досвіду, задовольняють потребу організму в русі. В рухливих іграх можуть використовуватися вправи ігрового характеру, зокрема забави, сюжет і правила яких дають змогу імпровізувати рухові дії. Використання розваг, естафет, протиборств суттєво підвищує щільність заняття. Чітко продумане використання методичних прийомів дає можливість залучити всіх студентів групи до гри, в якій вони отримають приблизно однакове

навантаження. Крім цього, рухливі ігри можна проводити в будь-якій частині заняття. Роз'яснюючи гру, викладач створює у студентів чітке уявлення про її сюжет і правила.

З великою ефективністю на заняттях фізичного виховання можна використовувати рухливі ігри з різними елементами спортивних. Щоб зацікавити здобувачів освіти фізичною діяльністю педагог має прикласти максимум зусиль. Передусім він повинен досконало побудувати заняття, використовуючи елементи бігу, лазіння, подолання перешкод, стрибків тощо. На початковому етапі занять доцільно використовувати ігри-естафети, ігрові вправи, командні ігри-стрибки, ігри-кидання, комбіновані ігри та весь багатий арсенал вправ, що входить до спортивно-ігрового методу. Щоб гра зацікавила, давала насолоду, виховувала, потрібно одне й те ж завдання виконувати в різних варіантах, водночас необхідні певні підготовчі заходи до проведення занять, у яких використано спортивно-ігровий метод.

Оскільки освітній компонент «Фізичне виховання» у багатьох закладах вищої освіти проводиться лише на першому курсі навчання, то саме для цієї вікової категорії більшість рухливих та елементів спортивних ігор доступні й корисні. Проте, педагог повинен правильно ставити завдання на занятті. Якщо, наприклад, стоїть завдання вдосконалити у студентів навичку кидання в ціль, то слід добирати такі ігри, де цей рух є основним («м'яч у кільце», «квач із м'ячем», «цілься краще» та ін.). Залежно від підготовленості студентів правила гри можна спростити або дещо ускладнити. Наприклад, у грі «підкинь та злови» основною метою є вдосконалення вміння ловити м'яч та швидко бігати. Отже, цю гру можна провести, розбивши студентів на дві команди, як змагання. Перемагає та команда, яка більше разів спіймає м'яч за обумовлену кількість разів (8-10). Це ускладнить дії гравців, вимагатиме від них більшої уваги та швидкого бігу [8].

В іграх зі спортивними елементами дуже важливо визначити фізичне навантаження, яке викладач повинен регулювати розміром дистанції, зменшенням чи збільшенням кількості та складності правил і перешкод, введенням коротких пауз для відпочинку або аналізу помилок.

Кількість повторень спортивної чи рухливої гри залежить від фізичного навантаження та головних завдань із фізичного виховання. Перед кожною грою необхідно сформулювати основне педагогічне завдання (мету). Це полегшує підбір ігор для вдосконалення різних видів основних рухів та виховання певних морально-вольових і фізичних якостей.

Виховання фізичних здібностей здійснюється комплексно із додержанням такої послідовності виконання вправ: гнучкість, спритність або навчання техніки вправ, швидкість, швидкісна сила, витривалість. Комплексне виховання фізичних здібностей у молодому віці – це не лише фундамент для високих досягнень у спорті, а й у майбутній професійній діяльності.

Питання послідовності введення вправ у систему навчання з використанням спортивно-ігрового методу, спрямованих на виховання фізичних здібностей, досить повно висвітлене в науковій та методичній літературі. Досвід також показує, що, наприклад, після вправ на витривалість, такі якості, як швидкість і спритність не підлягають впливу, оскільки організм уже стомлений [6]. Загалом спортивно-ігровий метод дає так звані «рівні» навантаження, коли під час гри навантаження чергуються з різкими спадами фізичної активності (правила гри, вийшов із гри, вступив у гру, різні зупинки тощо). Тому характер відпочинку повинен установлюватися викладачем і носити дозований характер. Мають місце великі психологічні навантаження, особливо під час рольових ігор, естафет, ігор з елементами волейболу, баскетболу, футболу. Тому доцільно застосовувати пасивний відпочинок після закінчення або зміни гри.

Викладач повинен володіти вмінням спрямовувати емоції гравців у потрібному йому напрямку. Робота над фізичним удосконаленням сприяє успішному засвоєнню певних рухових навичок. Рухливі ігри ніби акумулюють величезну кількість рухових дій. Виховуючи, наприклад, швидкість, варто пропонувати вправи, які виконуються з максимальною швидкістю. Із метою розвитку сили вправи виконуються у повільному й середньому темпі, відповідно до навантажень, що становлять 70–75 % від максимальних. Кількість вправ, які включають у роботу різні групи м'язів, становить 6–8; кожна вправа виконується 6–9 разів залежно від рівня фізичного розвитку студентів. Великі або навіть значні фізичні навантаження повинні чергуватись із достатнім відпочинком, адже стомлені м'язи потребують енергії для повної роботи. Короткий, але ефективний відпочинок у період тренування має менше значення, ніж «великий». Досвід показує, що найефективнішими інтервалами відпочинку під час виховання швидкісних здібностей є перерви в межах 1–2 хв. за дозованого навантаження. Критерієм для продовження роботи є частота дихання та пульсу. Доведено, що найбільша частота пульсу в момент найменшої працездатності. Повільний пульс, спокійне дихання свідчать про те, що студент готовий до виконання нової фізичної роботи [4].

Загалом у фізичному вихованні учасників освітнього процесу доцільно практикувати широке застосування спортивно-ігрового методу. Крім того, навчання студентів в нинішніх воєнних умовах диктує свої правила у роботі викладача, породжує необхідність володіти високою професійною компетентністю, вмінням зацікавити студентів у вивченні різних освітніх компонентів, і галузь фізичного виховання не виключення.

Висновки. Підсумовуючи, можна сказати, що використання у програмі освітнього компонента «Фізичне виховання» спортивних та рухливих ігор здатне вирішити низку оздоровчих, виховних та загальнорозвивальних завдань, передусім: підвищити мотивацію здобувачів до занять фізичними вправами різної складності, сформувати стійкий інтерес до свідомої рухової активності і здорового способу життя.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку вбачаємо в розробці та впровадженні для здобувачів освіти спеціальних занять із фізичного виховання, що за обсягом та інтенсивністю відповідатимуть їхньому інтересу та фізичній підготовленості.

Література

1. Антіпова Ж., Барсукова Т. Успішне застосування спортивних ігор у системі фізичного виховання здобувачів – етап реалізації концепції розвитку вищої освіти. *Viae Educationis: Studies of Education and Didactics*. 2022. Vol. 1, No. 1. S. 92–99.

2. Артюх О. А. Рухливі ігри на уроках фізичної культури. Їх роль та значення [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://naurok.com.ua/stattya-ruhlyvi-igri-na-urokah-fizichno-kulturi-h-rol-i-znachennya-337047.html>
3. Базильчук В., Базильчук С. Особливості застосування основних принципів розвитку рухової активності студентів засобами спортивних ігор в освітньому середовищі університету. Молодь і ринок. № 4 (224). 2024. С. 108-112.
4. Горобей М. П., Чалий О. С., Дерябкіна Т. В., Самійленко В. П. Спортивні ігри як важливий компонент здорового способу життя студентів. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах [Електронний ресурс]. Режим доступу: <file:///C:/Users/Anatoliy/Downloads/124315-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-264979-1-10-20180225.pdf>
5. Довгань П. Ю., Копилов О. М., Горборуков В. М. Спортивно-рухливі ігри як один з елементів формування здібностей студентів на заняттях із фізичного виховання [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/be0783ad-3804-4a48-b599-08305d3c11b9/content>
6. Донченко В. І., Петришин О. В. Спортивно-ігрова діяльність, як засіб підвищення фізичної підготовленості та емоційного стану студентів на заняттях з фізичного виховання. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання : зб. матеріалів І Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конференції з міжнар. участю. Полтава, 2020. С. 82–65.
7. Іванюта Н. В., Кориюкаєв М. М., Соболенко А. І. Фізична активність як спосіб підвищення академічної успішності студентів. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип. 8(181). Київ : Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2024. С. 87-89.
8. Карасевич С. А., Карасевич М. П. Рухливі ігри та ігрові вправи : навчальний посібник. Умань : Видавець «Сочинський М. М.», 2019. 146 с.
9. Касарда О.З., Захожа Н.Я., Мазурчук О.Т., Малімон О.О. Засоби фізичного вдосконалення учасників освітнього процесу: метод. рекомендації. Луцьк, 2023. 69 с.
10. Куксова А. С., Ковальова А. О., Головіна С. С. Спортивні ігри як один із засобів фізичного виховання серед студентів у закладах вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки : реалії та перспективи. Вип. 81. 2021. С. 141–143.
11. Лобаньова О. В., Королінська С. В., Зелененко Н. О. Застосування елементів волейболу на заняттях спеціального медичного відділення. Розвиток європейського простору очима молоді : економічні, соціальні та правові аспекти : Матеріали Всеукр. наук.-практ. конференції докторантів, молодих учених та студентів. Харків, 2017. С. 2513-2517.
12. Мазурчук О., Панасюк О., Митчик О., Герасимюк П., Хомич А. Міні-футбол як особливий вид фізичного вдосконалення студенток у процесі навчання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. № 3(51). Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2020. С. 52–57.
13. Савченко В. В. Вплив баскетболу на розвиток фізичних якостей і здоров'я людини : методична розробка. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/metodychna-rozrobka-vplyv-basketbolu-na-rozvytok-fizychnykh-iyakostei-i-zdorovia-liudyny-598838.html>

References

1. Antipova Zh., Barsukova T. Uspishne zastosuvannya sportyvnykh ihor u systemi fizychnoho vykhovannia zdobuvachiv – etap realizatsii kontseptsii rozvytku vyshchoi osvity. Viae Educationis: Studies of Education and Didactics. 2022. Vol. 1, No. 1. S. 92–99. [in Ukrainian]
2. Artiukh O. A. Rukhlyvi ihry na urokakh fizychnoi kultury. Yikh rol ta znachennia [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu: <https://naurok.com.ua/stattya-ruhlyvi-igri-na-urokah-fizichno-kulturi-h-rol-i-znachennya-337047.html> [in Ukrainian]
3. Bazylychuk V., Bazylychuk S. Osoblyvosti zastosuvannia osnovnykh pryntsyviv rozvytku rukhovoi aktyvnosti studentiv zasobamy sportyvnykh ihor v osvithomu seredovyshchi universytetu. Molod i ryнок. № 4 (224). 2024. S. 108-112. [in Ukrainian]
4. Horobei M. P., Chalyi O. S., Deriabkina T. V., Samiilenko V. P. Sportyvi ihry yak vazhlyvyi komponent zdorovoho sposobu zhyttia studentiv. Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor i yedynoborstv u vyshchykh navchalnykh zakladakh [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu : <file:///C:/Users/Anatoliy/Downloads/124315-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-264979-1-10-20180225.pdf> [in Ukrainian]
5. Dovhan P. Yu., Kopylov O. M., Horborukov V. M. Sportyvno-rukhylyvi ihry yak odyin z elementiv formuvannia zdbnostei studentiv na zaniattiakh iz fizychnoho vykhovannia [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu : <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/be0783ad-3804-4a48-b599-08305d3c11b9/content> [in Ukrainian]
6. Donchenko V. I., Petryshyn O. V. Sportyvno-ihrova diialnist, yak zasib pidvyshchennia fizychnoi pidhotovlenosti ta emotsiinoho stanu studentiv na zaniattiakh z fizychnoho vykhovannia. Aktualni problemy fizychnoi kultury, sportu ta fizychnoho vykhovannia : zb. materialiv I Vseukr. nauk.-prakt. Internet-konferentsii z mizhnar. uchastiu. Poltava, 2020. S. 82–65. [in Ukrainian]
7. Ivaniuta N. V., Koriukaiev M. M., Sobolenko A. I. Fizychna aktyvnist yak sposib pidvyshchennia akademichnoi uspishnosti studentiv. Naukovyi chasopys UDU imeni Mykhaila Drahomanova. Seria 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Vyp. 8(181). Kyiv : Vyd-vo UDU im. Mykhaila Drahomanova, 2024. S. 87-89. [in Ukrainian]
8. Karasievych S. A., Karasievych M. P. Rukhlyvi ihry ta ihrovi vpravy : navchalnyi posibnyk. Uman : Vydavets «Sochinskyi M. M.», 2019. 146 s.
9. Kasarda O.Z., Zakhozha N.Ia., Mazurчук O.T., Malimon O.O. Zasoby fizychnoho vdoskonalennia uchasnykiv osvitnoho protsesu: metod. rekomendatsii. Lutsk, 2023. 69 s. [in Ukrainian]
10. Kuksova A. S., Kovalova A. O., Holovina S. S. Sportyvi ihry yak odyin iz zasobiv fizychnoho vykhovannia sered studentiv u zakladakh vyshchoi osvity. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seria 5: Pedahohichni nauky : realii ta perspektyvy. Vyp. 81. 2021. S. 141–143. [in Ukrainian]

11. Lobanova O. V., Korolinska S. V., Zelenenko N. O. Zastosuvannia elementiv voleibolu na zaniattiakh spetsialnogo medychnoho viddillennia. Rozvytok yevropeiskoho prostoru ochyma molodi : ekonomichni, sotsialni ta pravovi aspekty : Materialy Vseukr. nauk.-prakt. konferentsii doktorantiv, molodykh uchenykh ta studentiv. Kharkiv, 2017. S. 2513-2517. [in Ukrainian]
12. Mazurchuk O., Panasiuk O., Mytchuk O., Herasymiuk P., Khomych A. Mini-futbol yak osoblyvyi vyd fizychnoho vdoskonalennia studentok u protsesi navchannia. Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. № 3(51). Lutsk : VNU imeni Lesi Ukrainky, 2020. S. 52–57. [in Ukrainian]
13. Savchenko V. V. Vplyv basketbolu na rozvytok fizychnykh yakosteï i zdorovia liudyny : metodychna rozrobka. [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu : <https://vseosvita.ua/library/metodychna-rozrobka-vplyv-basketbolu-na-rozvytok-fizychnykh-iakosteï-i-zdorovia-liudyny-598838.html> [in Ukrainian]

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).24](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).24)

Костів С. Ф.
доктор філософії, начальник кафедри спеціальної підготовки
навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій
Національного університету оборони України, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0002-9595-7803>

Бондар Д. О.
викладач кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту
навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій
Національного університету оборони України, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0003-3046-7683>

АНАЛІЗ ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ ТА ЗБРОЙНИХ СИЛАХ ПРОВІДНИХ ДЕРЖАВ – ЧЛЕНІВ НАТО ІЗ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ З ОБМЕЖЕНИМИ ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

Під час повномасштабного вторгнення російської федерації в Україну, військовослужбовці Збройних сил України, захищаючи свою країну від агресора, отримують поранення різних ступенів тяжкості, в тому числі ампутації кінцівок. Отримавши травми та поранення, військовослужбовці проходять значні психологічні та фізичні розлади, з якими на одинці їм важко боротися. Тому, з зазначеною категорією військовослужбовцями необхідно проводити медичну, психологічну, фізичну реабілітацію, а також розробляти програми щодо адаптації їх до цивільного життя із обов'язковим залученням їх до спортивних заходів. Російсько-українська війна призводить до зростання кількості військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями. Це свідчить, про пошук оптимальних шляхів їх адаптації до нормальних умов існування та функціонування в соціальному середовищі та серед колективу своїх підрозділів і частин. На думку науковців, фахівців фізичного виховання та спорту, командирів військових частин (начальників підрозділів органів військового управління різного рангу) ефективним засобом адаптації та соціалізації військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями є участь даної категорії воїнів в різноманітних спортивних заходах.

Ключові слова: Збройні сили України, військовослужбовець, війна, реабілітація, спортивні заходи, ігри нескорених, адаптивний спорт.

Kostiv S.F., Bondar D.O. Analysis of the organization and conduct of sports events in the Armed Forces of Ukraine and the armed forces of the leading states – NATO member states with military personnel with limited functional capabilities. During the full-scale invasion of the Russian Federation into Ukraine, servicemen of the Armed Forces of Ukraine, defending their country from the aggressor, received injuries of various degrees of severity, including amputation of limbs. After receiving injuries and wounds, servicemen go through significant psychological and physical disorders, which are difficult for them to deal with alone. Therefore, with the specified category of servicemen, it is necessary to carry out medical, psychological, and physical rehabilitation, as well as to develop programs for their adaptation to civilian life with the mandatory involvement of them in sports events. The Russian-Ukrainian war leads to an increase in the number of servicemen with limited functional capabilities. This indicates the search for optimal ways of their adaptation to the normal conditions of existence and functioning in the social environment and among the collective of their units and parts. Unfortunately, historical analysis shows that our servicemen with limited functional capabilities are in urgent need of social adaptation, especially with the start of hostilities on the territory of Ukraine since 2014, in connection with Russia's armed aggression against Ukraine. That is why various sports federations, public organizations and active public figures in Ukraine hold competitions involving servicemen with limited functional capabilities, namely; "National Invincible Games", "Strong of Ukraine", "Kyiv Unbreakable", "Hero Games", "Veteran Ten", "Invincible Cup" football, "Strong of Ukraine", "I am your hand" and others. According to the results of the performances, the best athletes with disabilities represent our country at international level competitions, such as the Invictus Games.

Keywords: Armed forces of Ukraine, military serviceman, war, rehabilitation, sports events, games of the invincible, adaptive sports.

Постанова проблеми. Війна, що триває на території України з 2014 року і до сьогодні призвела до багатьох негативних наслідків: людських жертв, втрат психологічного та фізичного здоров'я, самогубств, безробіття, проблем у родинях, соціальної нестабільності. Соціалізація воїнів після повернення з війни відбувається різними методами, але