

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

УКРАЇНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
імені Михайла ДРАГОМАНОВА



Серія 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ
(фізична культура і спорт)

Випуск 5 (192) 25

Київ
Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова
2025



УДК 0.51

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15.

Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення

Витяг з реєстру суб'єктів у сфері медіа-реєстрів Ідентифікатор медіа R30-01416 від від 28.09.2023

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011

«Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

Редакційна рада:

Андрущенко В.П.	доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор УДУ імені Михайла Драгоманова; (гол.Ред.ради);
Вернидуб Р.М.	доктор філософських наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Євтух В.Б.	доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Дробот І.І.	доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Падалка О.С.	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Торбін Г.М.	доктор фізико-математичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова.

Редакційна колегія серії:

Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова; Головний редактор.
Дьоміна Ж.Г.	кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова; Заступник головного редактора.
Андрєєва О.В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)
Ареф'єв В. Г.	доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, УДУ імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення, Житомирський державний університет імені І. Франка (м. Житомир, Україна)
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, професор кафедри здоров'я збережувальної освіти та фізичної рекреації факультету фізичного виховання, спорту та здоров'я, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Пронтенко В.В.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир, Україна)
Пронтенко К.В.	доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир, Україна)
Суценко Л.П.	доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фітнесу та фізкультурно-спортивної реабілітації, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Тимчик М. В.	кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Томенко О.А	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури, Сумський державний педагогічний університет (м. Суми, Україна)
Ейдер Ежи	доктор педагогічних наук, доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету (Польща)
Масол В.В.	доктор філософії, викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова; Відповідальний секретар
ISSN 2311-2220	Схвалено рішенням Вченої ради УДУ імені Михайла Драгоманова

Н 34

Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.

Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. – Випуск 5 (192). – 206

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників. Статті друкуються в авторській редакції.

© Автори статей, 2025

© Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025

© Редакційна колегія серії, 2025

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

NAUKOWYI CHASOPYS

Drahomanov Ukrainian State University



Series 15

SCIENTIFIC AND
PEDAGOGICAL PROBLEMS OF
PHYSICAL CULTURE
(*physical culture and sports*)

Issue 5 (192) 25

Kyiv
Publishers of State Mykhailo Drahomanov
University 2025



UDC 0.51

N 34

WEB page of electronic edition: <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua/www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15>

National Council of Ukraine on Television and Radio Broadcasting

Extract from the register of subjects in the field of media registrars Media identifier R30-01416 dated 09/28/2023

The collection is included in the list of scientific professional publications of Ukraine of category "B" by branches of science: 011 "Pedagogical sciences", 017 "Physical education and sports" - (Order of the Ministry of Education and Science № 886 from 02.07.2020).

Editorial Board:

- Andrushchenko V.** Doctor of Philosophy, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, rector of the State Mykhailo Dragomanov University (head of the board);
- Vernidub R.** Doctor of Philosophy Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University;
- Yevtukh V.** Doctor of History Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University;
- Drobot I.** Doctor of Historical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University;
- Matsko L.** Doctor of Philology Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Dragomanov University;
- Padalka O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding Member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Dragomanov University;
- Sinyov V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Dragomanov University;
- Torbin G.** Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University;
- Shut M.** Doctor of Sciences (Physics and Mathematics), Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Dragomanov University.

Editorial board:

- Tymoshenko O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, dean of the Faculty of Physical Education, Sports and Health, State Mykhailo Dragomanov University; **Editor in Chief.**
- Domina Zh** Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University; **Deputy editor.**
- Andreeva O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Physical Education and sports of Ukraine;
- Arefiev V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University
- Griban G.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I. Franko;
- Priyamakov O.** Doctor of Biological Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University.
- Prontenko V.** Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Prontenko K.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Sushchenko L.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Fitness and Physical Culture and Sports Rehabilitation, State Mykhailo Dragomanov University (Kyiv)
- Tymchyk M** Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University;
- Tomenko O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University;
- Ayer Ezhie** Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland;
- Masol V.** PhD, Lecturer at the Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Physical Education, Sports and Health, State Mykhailo Dragomanov University; **Responsible secretary.**

Scientific journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of State Mykhailo Dragomanov University, 2024 - Issue 5 (192). - 206 s.

The article deals with the results of theoretical and scientific-experimental research in the field of pedagogical science, physical education and sports, highlights pedagogical, medical and biological, psychological and social aspects, innovative technologies of training physical culture, training practices of athletes. The collection is intended for graduate students, doctoral students, scientific, pedagogical and scientific and pedagogical workers. Articles are printed in the author's wording.

Approved by the decision of the Academic Council of the State Mykhailo Dragomanov University

ISSN 2311-2220

© Authors of articles, 2025

© State Mykhailo Dragomanov University, 2025

© Editorial board, 2025

The collection is published monthly

ЗМІСТ 5 (192) 2025

1. Абдула А. Б., Кофанов І.В. ТЕСТУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ У ФУТБОЛІ: АНАЛІЗ ІСНУЮЧИХ ШКАЛ І РОЗРОБКА АВТОРСЬКОЇ МЕТОДИКИ.....	9
2. Андрєєва О. В., Лазаківич Ю. І., Садовський О. О., Хрипко І.В., Пацалюк К.Г., Кобалінова О. І. ЕВОЛЮЦІЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СОЦІАЛЬНИХ СИСТЕМАХ: ІСТОРИЧНИЙ ДИСКУРС.....	14
3. Безпалова Н.М., Маляр Е.І., Маляр Н.С., Давибіда Н.О. ЗАСОБИ ВПЛИВУ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ ПРИ ТРАВМАХ І ПОШКОДЖЕННЯХ.....	19
4. Бобр В.І., Бойченко С.В., Дейнеко І.В., Порадник С.Г., Скидан І.В. ВИЯВЛЕННЯ НАЙБІЛЬШ ДІЄВИХ ЗАСОБІВ ЗВОРОТНОГО ЗВ'ЯЗКУ, ЯКІ МОЖУТЬ БУТИ ВИКОРИСТАНІ ТРЕНЕРАМИ З ФУТБОЛУ ДЛЯ РОЗВИТКУ ІГРОВИХ НАВИЧОК У ГРАВЦІВ U-17.....	23
5. Бойко Г. Л., Козлова Т. Г., Шарафутдінова С. У. ПРОБЛЕМАТИКА ПСИХОСОМАТИЧНИХ АСПЕКТІВ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ.....	27
6. Большаков О.О., Романчук В.М., Абраменко О.О., Антонюк А.М., Лукинів В.І., Білик В.А., Корховий Р.О. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КУРСАНТІВ –ТАНКОВИХ ПІДРОЗДІЛІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК.....	30
7. Бондарович О. П., Денисюк О. В., Богданов М. В., УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ КУРСАНТОК ВВНЗ ІНСТИТУЦІЙ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ.....	38
8. Бочкарев С.В., Євтифієв А.С., Євтифієва І.І., Масол В.В., Будник І.О. СТАН ТА ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА УПРАВЛІННЯ АДАПТИВНОЮ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В УКРАЇНІ ТА ЗА КОРДОНОМ.....	46
9. Ванюк О.І. СУЧАСНІ МЕТОДИ ТРЕНУВАННЯ БІГУНІВ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ.....	49
10. Волович Н. І., Березовський В. А., Подгасцький А. В., Підвальна О. В., Антоневич Б. Р., Дорохова О. В. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ЙОГИ В СПОРТІ.....	53
11. Вржесневський І.І., Бобр В.І., Ракитіна Т.І., Лукашова І.В., Янішевський Ю.В. СПЕЦИФІКА ДИДАКТИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ЗАСАД РІЗНИХ МОДЕЛЕЙ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО.....	56
12. Гаврилюк В.О., Головащенко Р.В., Скрипник Д.С. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСТЕОАРТРОЗУ КОЛІННИХ СУГЛОБІВ І-ІІ СТАДІЇ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ ЗАСОБАМИ КІНЕЗІОПЛАСТИКИ.....	60
13. Гамалій В.В., Юрченко О.А., Бондар А. А., Пчелінцев С.О. ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КІКБОКСИНГОМ.....	64
14. Гунченко В.О., Мішин М.В., Зонов О.В., Цепляєв Ю.В., Абраменко О.О., Щур Т.Г. ПОКРАЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КУРСАНТІВ ПІДРОЗДІЛІВ ТЕХНІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НА ОСНОВІ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	68
15. Данько Г.В., Крупеня С.В., Данько Т.Г. МЕТОДИ ЗНИЖЕННЯ ВАГИ У ПЕРЕДЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД У БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ.....	73
16. Дичко Д. В. РІВЕНЬ КЛІТИННОЇ РЕЗИСТЕНТНОСТІ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ-ФУТЗАЛІСТІВ, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ У В КРИТИЧНОМУ ПЕРІОДІ СТАНОВЛЕННЯ СИСТЕМИ ІМУНІТЕТУ.....	78
17. Кириченко Т.Г. ВПЛИВ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЧОЛОВІКІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП.....	81
18. Кошелева О.О., Гришко Л., Афанасьєв С.М., Афанасьєв Д.С., Кравченко К.Г. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМ ХОРИТГОМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	86
19. Кубатко А.І., Кириченко О.В., Селехман Е.В. АНАЛІЗ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ 17- 18 РОКІВ.....	89
20. Лимаренко Н. П., Єрмолова В.М. ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАСАД ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ.....	93
21. Мартинюк О.А., Лях-Породько О.О. РОЛЬ ХАРЧУВАННЯ ТА ДОБАВОК У ПІДГОТОВЦІ ПАУРЛІФТЕРІВ.....	97
22. Масляк І. П., Мамешина М. А., Кузьменко І. О., Бала Т. М., Бухун Н. В., Петрова А.С. ВПЛИВ РОДИНИ НА МОТИВАЦІЮ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗВО ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ.....	101
23. Миценко Є.В. ЗВ'ЯЗОК МІЖ АНТРОПОМЕТРИЧНИМИ ПАРАМЕТРАМИ ТА ПОКАЗНИКАМИ МОТОРНОГО КОНТРОЛЮ У ДІТЕЙ ВІКОМ 4 РОКИ.....	106
24. Новікова І.В., Прус Н.М., Ускова С.М. ОКРЕМІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТΙΚΟЮ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	109
25. Ображей О.Є., Пальчук М. Б., Козакова К. Г., Сухомлинов Р. О. ОСОБЛИВОСТІ ПОЄДНАННЯ АКВАФІТНЕСУ ТА СПА-ПРОЦЕДУР У ПРОГРАМАХ КОРЕКЦІЇ ФІГУРИ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	113
26. Овчаренко М.Л. ФІЗИЧНА ТА ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ-АМАТОРІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ НЕОЛІМПІЙСЬКИМИ ПРОГРАМАМИ ТРИАТЛОНУ.....	118
27. Павелько О.М., Царенко К.В., Симонік А. В. ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ АЕРОБІКА У СКЛАДНИХ СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	125
28. Перевозник В.І., Перепелиця П.Є., Абдула А.Б. ПОКАЗНИКИ КОЛЕКТИВНИХ ВЗАЄМОДІЙ В МАТЧІ УКРАЇНА-РУМУНІЯ ЧЕМПІОНАТУ ЄВРОПИ З ФУТБОЛУ-2024.....	128
29. Ріпак М.О., Боднарчук О.М., Семенова Н.В. ЗАЛУЧЕННЯ ЖІНОК СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ ДО РІЗНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	132
30. Родіонов М. О. ДИНАМІКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ-РОЗВІДНИКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ЗАСОБАМИ ВИСОКОІНТЕНСИВНИХ ІНТЕРВАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ.....	137
31. Рубан Л.А., Недбайло К.Ю. БАЗОВА ТЕХНІКА ШОТОКАН КАРАТЕ-ДО, ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	140

<https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/4031>

4.К. Д. Додд, Т. Дж. Ньюанс. Виявлення талантів у футболі: фізіологічні аспекти. [«Журнал науки та медицини в спорті. Том 21, випуск 10 с. 981-1112 (жовтень 2018)]]

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>

5.Журнал «Цінності навчання»[Стаття «Тренерська освіта»].

<https://ministry-of-football.com/learning>.

6.Мирко Ф., Альберто Чей. Концентрація та саморозмова у футболі.[Психологія футболу: від теорії до практики. с.241-254]. Дата: 05. 2019 рік.

<https://www.researchgate.net/publication/332940497>

7.https://www.eztests.xyz/blog/self_talk/

8.Хосе Г., Мечет І., Антоніо Ф. Детермінанти збереження зворотного зв'язку у футболістів. [Журнал кінетики людини]. <https://www.researchgate.net/publication/304540915>

References

1. Bairachnyi O.V. , Kateryna Z.P. (2020). Zvorotnyi zviazok yak ody z faktoriv efektyvnoho navchannia yunyk futbolistiv. [Materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii.. Vyp. 73].

<http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/3240>

2. Vasylychuk A., Moseichuk Yu.(2015). Tekhnolohiia vyznachennia tekhnichnoi ta fizychnoi pidhotovlenosti studentiv u protsesi pidvyshchennia sportyvnoi maisternosti z futbolu.[Zhurnali "Olimpiiskyi i profesiynyi sport", nomer 2 (30) za 2015 rik]. <https://www.researchgate.net/publication/319316193>

3. Hordiienko P. Yu. (2019). Sportyvno-tekhnichna pidhotovka yunyk futbolistiv. [Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka: pedahohichni nauky. 05.. №4 (327). Ch. 1. S. 156-165].

<https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/4031>

4. K. D. Dodd, T. Dzh. Niuans. Vyivlennia talantiv u futbolu: fiziologichni aspekty. [«Zhurnal nauky ta medytsyny v sporti. Tom 21, vypusk 10 s. 981-1112 (zhovten 2018)]]

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>

5. Zhurnal «Tsinnosti navchannia» [Stattia «Trenerska osvita»].

<https://ministry-of-football.com/learning>.

6. Myrko F.,Alberto Chei. Kontsentratsiia ta samorozmovu u futbolu.[Psykhologhiia futbolu: vid teorii do praktyky. s.241-254]. Data: 05. 2019 rik. <https://www.researchgate.net/publication/332940497>

7. https://www.eztests.xyz/blog/self_talk/

8. Khose H., Mechet I., Antonio F. Determinanty zberezhenia zvorotnoho zviazku u futbolistiv. [Zhurnal kinetyky liudyny]. <https://www.researchgate.net/publication/304540915>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).05](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).05)

УДК 378:613.8:159.9-053.6(477)(045)

Бойко Г.Л.

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту

НТУУ «КПІ» ім. Ігоря Сікорського

ORCID 0000-0002-4751-6923

Козлова Т.Г.

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту

НТУУ «КПІ» ім. Ігоря Сікорського, м. Київ

ORCID 0000-0003-3096-3687

Шарафутдінова С.У.

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту

НТУУ «КПІ» ім. Ігоря Сікорського, м. Київ

ORCID 0000-0001-5029-8616

ПРОБЛЕМАТИКА ПСИХОСОМАТИЧНИХ АСПЕКТІВ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

У статті досліджується психосоматичний аспект здоров'я студентської молоді України в умовах повномасштабних військових дій. Актуальність теми зумовлена значним зростанням рівня ментальних розладів, зокрема депресії, тривожності та посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що спостерігаються серед студентів, особливо у прифронтових регіонах. Автори аналізують вплив психічного стану на фізичне здоров'я, у контексті здоров'я здобувачів вищої освіти на території України в умовах тривалого збройного конфлікту. Представлено порівняння національних і міжнародних даних щодо поширеності психічних розладів у молоді. Особлива увага приділяється ролі фізичної активності як превентивного чинника у збереженні ментального й фізичного здоров'я. Зроблено висновок про необхідність системного підходу до підтримки психоемоційного стану студентів, включаючи розвиток фізичного виховання в освітніх закладах. Стаття ґрунтується на широкому спектрі наукових джерел, що підкреслює її доказовий характер і практичну значущість у сфері охорони здоров'я молоді.

Ключові слова: психосоматика, ментальне здоров'я, фізичне здоров'я, молодь, фізичне виховання

Boiko H.L., Kozlova T.H., Sharafutdinova S.U. Problems of Psychosomatic Health Aspects of Student Youth under Martial Law Conditions This article presents an in-depth analysis of the psychosomatic aspects of student youth health in Ukraine. The issue is examined through the lens of a close interconnection between mental states — such as depression, anxiety disorders, and post-traumatic stress disorder (PTSD) — and the physical health of young individuals. The relevance of the topic is underscored by the recognition that student health forms the foundation of the nation's future social and economic development.

The objective of this research is to assess the prevalence of mental disorders among student youth as a consequence of wartime experiences and to evaluate the risks of developing psychosomatic conditions. The study is based on surveys, meta-analyses, and international scientific findings that demonstrate a sharp increase in depressive and anxiety symptoms among Ukrainian students. In some studies, anxiety levels reached as high as 88.9%, and PTSD was significantly more common among students residing in active combat zones.

The article outlines biological, psychological, and social mechanisms underlying psychosomatic disorders. It is shown that depressive states trigger inflammatory processes, hormonal dysregulation, and structural changes in the brain, such as hippocampal atrophy. Anxiety disorders are associated with a wide range of somatic symptoms — including cardiovascular, musculoskeletal, and gastrointestinal manifestations. PTSD, in particular, is linked to chronic pain, physiological hyperarousal, fatigue, and psychological dissociation.

In conclusion, the article highlights the urgent need for a systemic, state-supported approach to mental health care for youth. It recommends the implementation of wellness programs in higher education institutions, enhanced access to psychological support, and the integration of physical education into academic curricula. The article offers valuable insights for educators, healthcare professionals, psychologists, and those involved in youth policy and public health.

Key words: psychosomatics, mental health, physical health, youth, physical education

Постановка проблеми. Питання здоров'я студентської молоді є надзвичайно важливим та актуальним для України, особливо в умовах затяжного збройного конфлікту. Необхідно працювати над збереженням здоров'я молодого покоління, адже від цього залежить майбутнє українського народу. У цьому контексті нетривіальним є психосоматичний аспект здоров'я студентської молоді. Мається на увазі проблема того, як ті чи інші психологічні стани та розлади впливають на фізичне здоров'я організму. Зазначена проблема має певний ступінь наукової розробки, що підтверджується низкою публікацій. Тому дискусія за темою впливу психічних переживань на стан здоров'я людини знаходиться у полі наукового дискурсу та має високий рівень актуальності.

Аналіз літературних даних. Науковими дослідженнями в області психосоматичних розладів займаються такі спеціалісти, як Ella Bekhuis, Leonhard Kratzer, Olivia Remes. Проблематикою ментальних розладів студентської молоді в Україні займаються такі дослідники, як Бишевец Н., Єременко Н., Сохор Н., Масенко Л.

Мета дослідження — здійснити аналіз актуальних наукових публікацій з метою встановлення розповсюдженості серед студентської молоді психічних розладів, зумовлених широкомасштабними воєнними діями в Україні. Встановити потенціальну загрозу розвитку фізичних розладів психосоматичної природи в зазначеній демографічній групі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психосоматика — це сучасний міждисциплінарний напрямок науки, який вивчає вплив психічних факторів на виникнення, формування та перебіг соматичних розладів. На основі аналізу доступної наукової літератури варто зазначити, що з одного боку психосоматика є розділом психології, а з іншого боку — розділом доказової(!) медицини. Сучасні масштабні наукові дослідження підтверджують той факт, що стан психіки особистості впливає на її соматичний статус та визначає ресурси фізичного здоров'я [10].

В Україні за період повномасштабного збройного конфлікту було організовано низку досліджень психологічного стану студентської молоді. Дані цих досліджень свідчать про відчутні проблеми ментального здоров'я у молодого покоління українців, що зумовлені масштабними бойовими діями.

Так, однією із найпоширеніших проблем ментального здоров'я студентів є депресія. Опитування першокурсників Національного університету фізичного виховання показало, що 40% респондентів мають стійкий депресивний стан, 30% — часто його відчувають, і ще 10% — іноді відчувають ознаки характерні для депресії [6 - с.91]. Така статистика вказує, що майже 8 із 10 студентів так чи інакше мають депресивні прояви. Цікаво те, як ці дані співвідносяться із міжнародними тенденціями. Наприклад, за результатами мета аналізу восьми досліджень, депресія у постраждалих від війни молодих людей зустрічається у 13,8% випадків. Серед українських студентів депресія, або ж її окремі ознаки зустрічаються значно частіше, зокрема у прифронтових регіонах [5 - с.17].

Високий рівень поширеності набули тривожні розлади. У різних дослідженнях вказується, що рівень тривоги серед різних груп студентів під час війни варіюється від 13,63% до 88,9% [4, - с.114]. Жінки, за результатами аналітики, мають вищу вразливість до тривожних станів: у них частіше спостерігаються панічні реакції, апатія [6, - с.92]. Цікавий і водночас, трагічний факт виявив зарубіжний фахівець A. Riad. У дослідженні, проведеному за участі 591 студента чеських вишів було виявлено, що 34% респондентів мали середній або високий рівень тривоги, пов'язаний із постійним моніторингом ситуації повномасштабного збройного конфлікту в Україні [4 - с.117].

Надзвичайно важливою та загрозливою проблемою є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Особливо актуально це серед студентів, які перебували або перебувають у зонах активних бойових дій. Студенти зі Східної України демонструють учетверо більшу частоту ПТСР, ніж їхні ровесники з Центральної України [4 - с.117]. Указується, що такі студенти мають підвищену схильність до ризикованої поведінки: вживання психоактивних речовин, алкоголю, агресивної або аутоагресивної поведінки.

Таким чином, можна зробити висновок, що депресивні симптоми, тривожність та посттравматичні стресові розлади зустрічаються у значній кількості студентської молоді України у зв'язку із дією такого стресогенного фактору, як затяжні та

повномасштабні бойові дії. Варто зазначити, що описані вище ментальні розлади можуть зумовлювати розлади соматичні. Це положення підтверджується численними науковими даними.

Так, депресія має глибокий вплив на фізичне здоров'я, що зумовлено низкою біологічних, психологічних і соціальних чинників. Наприклад посилюються запальні процеси — підвищується рівень цитокінів, таких як TNF- α , які прямо пов'язані з виникненням і поглибленням депресивних симптомів [3 - с.5]. Іншим ключовим механізмом є дисфункція осі «гіпоталамус–гіпофіз–наднирники», яка викликає гіперактивацію стресової відповіді, атрофію гіпокампа та погіршення нейропластичності, тобто – органічне ураження структури головного мозку [3 - с.6]. Депресія також суттєво підвищує ризики виникнення хронічних фізичних захворювань — таких як ожиріння, серцево-судинні патології, діабет та інсульт [3 - с.4].

Тривожні розлади також демонструють чіткий зв'язок із соматичними симптомами. У масштабному дослідженні NESDA (N = 2008) було виявлено, що особи з діагностованими тривожними чи депресивними розладами частіше страждали на чотири кластери соматичних проявів: кардіопульмональні, м'язово-скелетні, гастроінтестинальні та загальні симптоми, причому поширеність усіх кластерів була значно вищою порівняно з контрольною групою (при $p < 0.001$) [2 - с. 118]. Зокрема, скарги на стан опорно – рухового апарату спостерігались у 66.0% осіб із тривожними або депресивними розладами проти 32.1% серед здорових учасників [2 - с. 118]. Особливо виражені симптоми кардіопульмонального характеру були пов'язані з панічним розладом і агорафобією, тоді як узагальнений тривожний розлад впливав на всі чотири типи соматичних проявів [2 - с. 118–119].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) також виявляє глибокий вплив на соматичне здоров'я. Проводилося дослідження з вибіркою у 655 пацієнтів з діагнозом тяжкого ПТСР, завдяки якому виявлені щільні зв'язки між симптомами ПТСР, соматичними проявами (такими як головний біль, біль у м'язах і суглобах) та психічною дисоціацією [1 - с. 898]. Центральними симптомами в структурі взаємозв'язків виявились фізіологічна реактивація (прискорене серцебиття, підвищене потовиділення) та біль у м'язах/суглобах, що виступають критичними «мостами» між психічними і соматичними проявами [1 – с.899].

Таким чином можна припустити, що критична ситуація із поширеністю депресії, тривожності та ПТСР серед студентської молоді України з плином часу може вилитися у стрибкоподібне розповсюдження різноманітних фізичних розладів психосоматичної природи. Це означає, що необхідно приділяти значну увагу проблематиці здоров'я студентської молоді України, у першу чергу на рівні закладів вищої освіти. Один із найефективніших і найдоступніших методів позитивного впливу на здоров'я здобувачів освіти є організація належного фізичного виховання. За цією темою видано низку наукових праць, які з упевненістю доводять зазначене вище положення [7-9].

За думкою нашого авторського колективу необхідно приділити більше уваги процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти. Найперше – виділити необхідну кількість академічних годин для занять фізичною культурою та зробити фізичне виховання інваріативною складовою освітнього процесу на усіх етапах здобування освіти. У закладах освіти доцільно розгорнути низку секційних гуртків із різних видів спорту та систем фізичної активності, щоб задовольняти індивідуальні потреби студентства та залучати якомога більшу кількість молоді до занять. Варто розробляти програми фізичного виховання на основі альтернативних спортивних дисциплін, починаючи від сучасних модернових видів спорту (фітбол, корфбол) та закінчуючи спортивними єдиноборствами (дзюдо, карате, бразильське джиу-джицу), орієнтуючись на матеріально-технічну базу та кадрову ситуацію у кожному окремому закладі.

Висновки. Серед української студентської молоді спостерігається тенденція до поширення таких психічних розладів, як депресія, тривожність та посттравматичний стресовий розлад. З плином часу це може зумовити масове виникнення різного роду фізичних розладів психосоматичної природи. У зв'язку із цим виникає гостра необхідність розгорнути масштабні кампанії по збереженню та примноженню здоров'я молоді в Україні. У першу чергу необхідно забезпечити ефективний та інтенсивний процес фізичного виховання на усіх ланках освіти, починаючи від дошкільної та закінчуючи вищою.

Література

1. Kratzer, L., Knefel, M., Haselgruber, A., Heinz, P., Schennach, R., & Karatzias, T. Co-occurrence of severe PTSD, somatic symptoms and dissociation in a large sample of childhood trauma inpatients: a network analysis / L. Kratzer et al. European archives of psychiatry and clinical neuroscience. 2021. URL: <https://doi.org/10.1007/s00406-021-01342-z> (date of access: 21.04.2025).
2. Bekhuis, E., Boschloo, L., Rosmalen, J. G. M., & Schoevers, R. A. Differential associations of specific depressive and anxiety disorders with somatic symptoms / E. Bekhuis et al. Journal of Psychosomatic Research. 2015. Vol. 78, no. 2. P. 116–122. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2014.11.007> (date of access: 21.04.2025).
3. Remes O., Mendes J. F., Templeton P. Biological, psychological, and social determinants of depression: a review of recent literature. Brain sciences. 2021. Vol. 11, no. 12. P. 1633. URL: <https://doi.org/10.3390/brainsci11121633> (date of access: 21.04.2025).
4. Бишевец Н., Андреева О. Влияние стрессогенных факторов на здоровье и поведенческие расстройства студенческой молодежи. Спортивная медицина, физическая терапия и эрготерапия. 2024. № 1. С. 113–122. URL: <https://doi.org/10.32652/spmed.2024.1.113-122>
5. Влияние войны и вынужденного переселения на психическое здоровье детей и подростков (обзор литературы) / Н. Сохор та ін. Психосоматическая медицина та загальна практика. 2024. № 9(1).
6. Єременко Н., Ковальова Н., Ужвенко В. Психічне здоров'я студентської молоді України під час війни. «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: зб. наук. пр. : матеріали Міжнар. науково-практ. інтернет-конф., м. Переяслав, 14 квіт. 2023 р. С. 90–93.
7. Лебединець Л., Мельниченко О. Вплив фізичних навантажень на когнітивний розвиток юних дзюдоїстів. Біологічні дослідження 2020 : зб. наук. пр. Житомир, 2020. С. 459–462.

8. Масенко Л. В. Вплив рухової активності на ментальне здоров'я. «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління» : Матеріали VII Міжнар. симп., м. Київ. 2025. С. 24–27.
9. Масенко Л., Мельниченко О. Вплив занять японськими бойовими мистецтвами на психологічний стан та властивості нервової системи дітей. Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку : матеріали XVI Міжнар. науково-практ. конф., м. Київ; Тампере, 07 груд. 2021 р., м. Київ; Тампере, 7 груд. 2021 р. 2021. С. 172–178.
10. Тіхоміров А. І. Психосоматика: чому і як непроговорені емоції впливають на наше тіло. Могиланські читання – 2024: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти : XXVII Всеукр. науково-практ. конф. Тези доп. фіз. Виховання та спорт, м. Миколаїв, 6–10 листоп. 2024 р. 2024. С. 59–66.

References

1. Kratzer, L., Knäfel, M., Haselgruber, A., Heinz, P., Schennach, R., & Karatzias, T. (2021). Co-occurrence of severe PTSD, somatic symptoms and dissociation in a large sample of childhood trauma inpatients: A network analysis. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*. <https://doi.org/10.1007/s00406-021-01342-z>
2. Bekhuis, E., Boschloo, L., Rosmalen, J. G. M., & Schoevers, R. A. (2015). Differential associations of specific depressive and anxiety disorders with somatic symptoms. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(2), 116–122. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2014.11.007>
3. Remes, O., Mendes, J. F., & Templeton, P. (2021). Biological, psychological, and social determinants of depression: A review of recent literature. *Brain Sciences*, 11(12), 1633. <https://doi.org/10.3390/brainsci11121633>
4. Byshevets, N., & Andrieieva, O. (2024). Vplyv stresovennykh chynnykiv na zdorovia ta povedinkovi rozlady studentskoi molodi. *Sportyvna medytsyna, fizychna terapiia ta erhoterapiia*, (1), 113–122. <https://doi.org/10.32652/spmed.2024.1.113-122>
5. Sokhor, N., Yasni, O., Smashna, O., & Hashimova, N. (2024). Vplyv viiny ta vymushenoho pereselennia na psykhykhe zdorovia ditei i pidlitkiv (ohliad literatury). *Psykhosomatychna medytsyna ta zahalna praktyka*, (9(1)).
6. Yeremenko, N., Kovalova, N., & Uzhvenko, V. (b. d.). Psykhichne zdorovia studentskoi molodi Ukrainy pid chas viiny. U «Tendentsii ta perspektyvy rozvytku nauky i osvity v umovakh hlobalizatsii»: Zb. nauk. pr. (s. 90–93).
7. Lebedynets, L., & Melnychenko, O. (2020). Vplyv fizychnykh navantazhen na kohnityvnyi rozvytok yunyk dzuidoistiv. U *Biologichni doslidzhennia* – 2020 (s. 459–462).
8. Masenko, L. V. (2025). Vplyv rukhovoï aktyvnosti na mentalne zdorovia. U «Osvita i zdorovia pidrostaïuchoho pokolinnia» (s. 24–27).
9. Masenko, L., & Melnychenko, O. (2021). Vplyv zaniat yaponskymy boïovymy mystetstvamy na psykholohichni stan ta vlastyvoli nervovoï systemy ditei. U *Suchasni aspekty modernizatsii nauky: stan, problemy, tendentsii rozvytku* (s. 172–178). HO "VANDT".
10. Tikhomirov, A. I. (2024). Psykhosomatyka: Chomu i yak neprohovoreni emotsii vplyvaiut na nashe tilo. U *MOHYLIANSKI CHYTANNIA – 2024: Dosvid ta tendentsii rozvytku suspilstva v Ukraini: Hlobalnyi, natsionalnyi ta rehionalnyi aspekty* (s. 59–66).