8. Mavilidi, M. F., Vazou, S., & Lubans, D. R. et al. (2025). How physical activity context relates to cognition across the lifespan: a systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 151(5), 544-579. doi:10.1037/bul0000478

**Reference**

1. Kalinichenko O. M. (2009). Metodyka zastosuvannia atsyklichnykh navantazhen z riznymy obsiahamy rukhovoi aktyvnosti molodshykh shkoliariv na urokakh fizychnoi kultury : *dys. … kand. ped. nauk.* Nats. ped. un-t imeni M. P. Drahomanova. Kyiv : NPU imeni M. P. Drahomanova. 268 s.
2. Mykhno L. S. (2017). Fizychne vykhovannia molodshykh shkoliariv na osnovi zastosuvannia zasobiv yoha-aerobiky: *dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu : [spets.] 24.00.02 «Fiz. kultura, fiz. vykhovannia riznykh hrup naselennia»*. Nats. un-t fiz. vykhovannia i sportu Ukrainy. Kyiv : NPU imeni M. P. Drahomanova, 2017. 259 s.
3. Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146-155. doi:10.1016/j.psychsport.2018.08.011
4. Diamond, A., & Lee, K. (2011). Interventions shown to aid executive function development in children 4-12 years old. *Science,* 333(6045), 959-964. doi:10.1126/science.1204529
5. Donnelly, J. E., Hillman, C. H., & Castelli, D. et al. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: a systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197-1222. doi:10.1249/MSS.0000000000000901
6. Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience,* 9, 58-65. doi:10.1038/nrn2298
7. Lubans, D. R., Richards, J. A., & Hillman, C. H. et al. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics.* 138(3), 2016-1642. doi:10.1542/peds.2016-1642
8. Mavilidi, M. F., Vazou, S., & Lubans, D. R. et al. (2025). How physical activity context relates to cognition across the lifespan: a systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 151(5), 544-579. doi:10.1037/bul0000478

**DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).16**
**УДК: 378.147:796.012.62**

***Жуковський Є. І.***
***ORCID** 0000-0002-4870-4248*
***кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури та базової загальновійськової підготовки***
***Житомирський державний університет імені Івана Франка;***
***Грибан Г.П.***
***ORCID 0000-0002-9049-1485***
***доктор педагогічних наук, професор,***
***професор кафедри фізичної культури та базової військової підготовки,***
***Житомирський державний університет імені Івана Франка;***
***Булгаков О.І.***
***ORCID** 0000-0001-8800-2067*
***кандидат наук з фізичного виховання та спорту,***
***доцент, доцент кафедри фізичної культури та базової загальновійськової підготовки***
***Житомирський державний університет імені Івана Франка;***
***Крук М.З.***
***ORCID** 0000-0003-4547-6515*
***кандидат педагогічних наук, доцент,***
***доцент кафедри фізичного виховання і спорту, державний університет «Житомирська політехніка»***

## ЦІННІСТЬ «ЗДОРОВ'Я» В ІЄРАРХІЇ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Сьогодні Україна стикається з глобальними викликами, пов'язаними з гібридною війною Російської Федерації проти України з 2014 року, з коронавірусною хворобою з 2019 року та з повномасштабним вторгненням Росії в Україну з 2022 року, які унеможливлюють виконання Закону України «Про фізичну культуру і спорт» у повному обсязі. Тому проблема фізичного виховання загалом і сформованості цінності здоров'я здобувачів вищої освіти зокрема як ніколи стали актуальними на сучасному етапі історичного розвитку України.*

*Для приділення молоддю уваги своєму здоров'ю одним із вирішальних факторів є місце, яке займає цінність здоров'я в структурі ціннісної орієнтації. Тому тестовим матеріалом при дослідженні була вибрана методика вивчення ціннісних орієнтацій Мілтона Рокича.*

*Як показали результати тестування, на сучасному етапі розвитку українського суспільства здоров'я є однією з пріоритетних цінностей здобувачів вищої освіти. Тому цілеспрямована та профінансована робота з масового залучення здобувачів вищої освіти до фізкультурно-оздоровчої діяльності повинна переломити негативні тенденції в сучасній системі фізичного виховання та сприяти покращенню здоров'я здобувачів.*

***Ключові слова:*** *здобувачі вищої освіти, здоров'я, цінності, тестування, методика ціннісних орієнтацій Рокича.*

***Zhukovskiy Yevheniy. Griban Gryhoriy, Laichuk Andriy, Bulhakov Oleksii, Mykola Kruk The value of "Health" in the hierarchy of value orientations of higher education students.*** *Ukrainian society in modern conditions faces global challenges related to the Russian Federation's hybrid war against Ukraine since 2014, the coronavirus disease since 2019, and Russia's full-scale invasion of Ukraine since 2022, which make it impossible to implement the Law of Ukraine "On Physical Culture and Sports" of December 24, 1993. Therefore, the problem of physical education in general and the formation of the value of health and its place in the hierarchy of value orientations of higher education applicants in particular have become more relevant than ever at the current stage of Ukraine's historical development.*

*For young people to pay attention to their health and physical development, one of the decisive factors remains their motivation. Therefore, the value orientation of higher education students and the place that the value of health occupies in its structure are important in this sense. Therefore, the test material in the study of the place of the value of health among the values of higher education students was chosen as the method of studying value orientations of Milton Rokeach.*

*Testing was carried out according to a list of terminal values. Each value from the list of 183 higher education students of various faculties of Zhytomyr Ivan Franko State University aged 20–22 was assigned a rank number in order of its importance for them.*

*As the results of testing higher education students showed, at the current stage of development of Ukrainian society, health is one of the priority values for higher education students. Therefore, targeted and sufficiently funded work on the mass involvement of higher education students in physical education and health activities should reverse the negative trends in the modern system of physical education in higher educational institutions and contribute to improving the health of students.*

***Keywords:*** *higher education applicants, health, values, testing, Rokeach Value Survey.*

**Постановка проблеми.** Згідно чинного Закону України «Про фізичну культуру і спорт», введеного в дію Постановою Верховної Ради України № 3809-XII від 24 грудня 1993 року, зі змінами, «Керівники закладів освіти зобов'язані забезпечувати створення сприятливих умов для належної рухової активності учнів та студентів», а «Органи державної влади та органи місцевого самоврядування сприяють розвитку фізичної культури в закладах освіти» (розділ III, стаття 26 «Фізична культура у сфері освіти») [4]. Але українське суспільство в сучасних умовах стикається з новими, незнаними раніше глобальними викликами, пов'язаними з гібридною війною Російської Федерації проти України з 2014 року, з коронавірусною хворобою з 2019 року та з повномасштабним вторгненням Росії в Україну з 2022 року, які унеможливлюють виконання цього Закону в повному обсязі та на всій території України. Крім вищевказаних чинників, варто відмітити і побічний вплив науково-технічного прогресу на рухову активність і, як наслідок, на здоров'я підростаючого покоління. Молодь усе більше часу проводить за різного роду гаджетами, що при надмірному використанні може мати негативні наслідки: знижуються фізична та інтелектуальна продуктивність, погіршується зір, виникає психологічна залежність від гаджетів, з'являються психічні розлади тощо. Тому проблема сформованості цінності здоров'я та її місця в ієрархії ціннісних орієнтацій молодого покоління як ніколи стала актуальною на сучасному етапі історичного розвитку українського суспільства.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасних українських умовах суттєво підвищуються вимоги суспільства до фізичного розвитку та фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти [1; 2; 6; 8]. Водночас при цьому спостерігаються такі негативні процеси, як: погіршення здоров'я студентської молоді протягом тривалого часу [1; 6; 7; 8]; відхилення у стані здоров'я, які мають 75% здобувачів вищої освіти [7] (за іншими даними – 90% [8]); недофінансування фізичної культури та системи моніторингу стану здоров'я здобувачів і, як наслідок, зменшення кількості здобувачів, залучених до факультативних занять фізичною культурою, скорочення посад медичних сестер, закриття медичних пунктів у вищих навчальних закладах [6; 8]; заміна практичних занять із фізичної культури заняттями у формі онлайн-конференцій [1] тощо.

Враховуючи вищезазначені проблеми та невирішеність їх у сучасній системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти [1; 2; 6; 8], українські науково-педагогічні працівники вищих навчальних закладів усе частіше почали вдаватися до експериментального запровадження в навчально-виховний процес здобувачів додаткових, різних за своїми формою та змістом практичних занять із фізичного виховання [1; 3; 8], метою яких є пошук нових шляхів виходу з безпорадної ситуації, в якій опинилося фізичне виховання у вищих навчальних закладах останніми десятиліттями.

**Мета статті** – дослідити, яке місце займає цінність здоров'я серед термінальних цінностей здобувачів вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, тестування, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для приділення молодими людьми уваги своєму здоров'ю та фізичному розвитку одним із вирішальних факторів залишається їхня мотивація. Тому важливою в цьому сенсі є ціннісна орієнтація здобувачів вищої освіти та місце, яке займає цінність здоров'я в її структурі. Тому тестовим матеріалом при дослідженні місця цінності здоров'я серед термінальних цінностей здобувачів вищої освіти була вибрана модифікована нами методика вивчення ціннісних орієнтацій американського психолога польського походження Мілтона Рокича [5].

Тестування відбувалося лише за списком термінальних цінностей, в опис яких були внесені правки стилістичного характеру для покращення сприймання тексту здобувачами (табл. 1, рис. 1). Кожній цінності зі списку 183 здобувачі вищої освіти різних факультетів Житомирського державного університету імені Івана Франка віком 20–22 років присвоювали ранговий номер у порядку її значимості для них. Друге тестування з метою мінімізації впливу на нього процедури проведення першого та для отримання більш достовірних результатів проводилося через три місяці. Завданням другого тестування було визначити в процентах, як дані цінності були реалізовані в житті здобувачів вищої освіти (табл. 2, рис. 2).

Друга частина методики Мілтона Рокича – список інструментальних цінностей – у дослідженні не використовувалася.

*Таблиця 1*

**Результати ранжування термальних цінностей здобувачів вищої освіти**

n = 183

| Термінальні цінності | Середній показник рейтингів | Загальний рейтинг |
|---|---|---|
| Активне, емоційно насичене життя | 8,6 | 8 |
| Життєва мудрість (зрілість суджень, здоровий глузд, життєвий досвід) | 11,6 | 14 |
| **Здоров'я** | **6,7** | **1** |
| Цікава робота | 9,3 | 9 |
| Краса природи та мистецтва (переживання прекрасного) | 12,4 | 17 |
| Любов (близькість із коханою людиною) | 7,0 | 3 |
| Матеріально забезпечене життя | 7,7 | 6 |
| Наявність хороших друзів | 6,9 | 2 |
| Суспільне визнання (повага людей, колективу) | 12,9 | 18 |
| Пізнання (розширення своєї освіти, кругозору, культури) | 9,5 | 10–11 |
| Продуктивне життя (використання своїх можливостей і здібностей) | 8,3 | 7 |
| Самовдосконалення | 10,5 | 12 |
| Приємне проведення часу | 12,3 | 16 |
| Свобода (незалежність у судженнях і вчинках) | 9,5 | 10–11 |
| Щасливе сімейне життя | 7,5 | 5 |
| Щастя інших людей | 11,9 | 15 |
| Можливість творчої діяльності | 11,0 | 13 |
| Впевненість у собі | 7,4 | 4 |

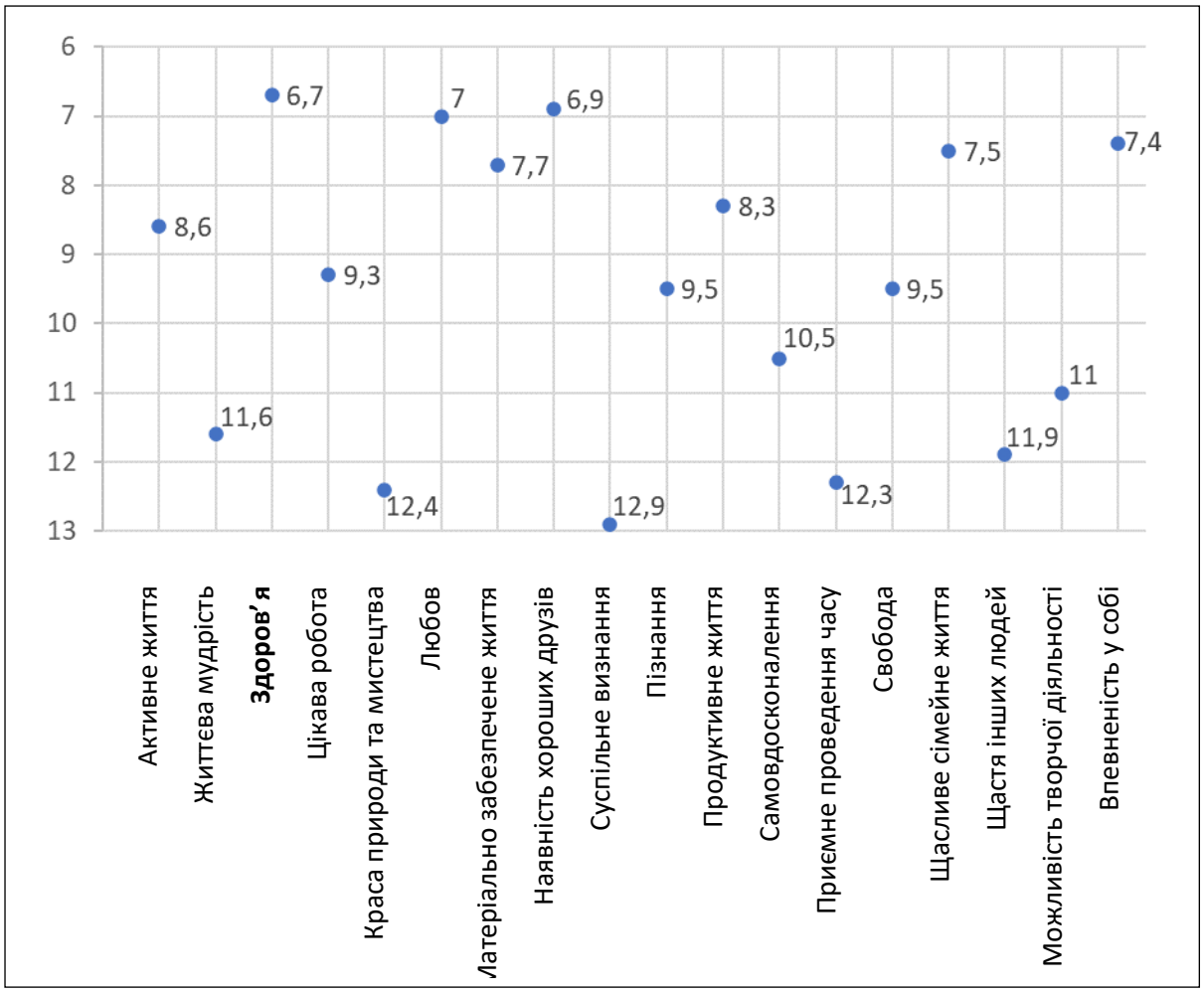



**Рис. 1. Результати ранжування термальних цінностей здобувачів вищої освіти, середній показник рейтингів**

Як бачимо з отриманих результатів тестування здобувачів вищої освіти за методикою вивчення ціннісних орієнтацій Мілтона Рокича (табл. 1, рис. 1), здоров'я є пріоритетною термінальною цінністю для здобувачів. Середній показник рейтингів цінності «Здоров'я» становить 6,7.

Отже, висновки деяких науковців про відсутність у молоді сформованої цінності «Здоров'я» спростовуються нашим дослідженням. Свою роль у формуванні в здобувачів вищої освіти даної цінності відіграли широко обговорювані в засобах масової інформації: коронавірусна хвороба, наслідки російської агресії проти України, коли постійно надходять повідомлення про поранених бійців ЗСУ, про постраждалих цивільних людей під час російських обстрілів українських міст, про втрачене здоров'я військових і цивільних, які повертаються з російських катівень, із чим молоде покоління постійно стикається в повсякденному житті.

Варто відзначити, що відмінність середнього показника рейтингів цінності «Здоров'я» (6,7) від показників найближчих цінностей незначна. Так, різниця в показниках із цінностями «Наявність хороших друзів» (6,9), «Любов (близькість із коханою людиною)» (7,0), «Впевненість у собі» (7,4) та «Щасливе сімейне життя» (7,5) є меншою за одиницю, а різниця з показником цінності «Матеріально забезпечене життя» (7,7) складає одиницю, тобто середні арифметичні показники рейтингових місць цих термінальних цінностей здобувачів перебувають у межах одного рейтингового кроку (табл. 1, рис. 1). Припускаємо, що при повторних дослідженнях цього контингенту, а тим більше при зміні контингенту будуть спостерігатися серед даних цінностей переміни рейтингових місць.

*Таблиця 2*

**Ступінь реалізованості термальних цінностей здобувачів вищої освіти**

n = 183

| Термінальні цінності | Ступінь реалізованості, % | Рейтинг |
|---|---|---|
| Активне, емоційно насичене життя | 70,8 | 4 |
| Життєва мудрість (зрілість суджень, здоровий глузд, життєвий досвід) | 55,7 | 14 |
| **Здоров'я** | **66,3** | **7** |
| Цікава робота | 66,1 | 8 |

| | | |
|---|---|---|
| Краса природи та мистецтва (переживання прекрасного) | 67,2 | 6 |
| Любов (близькість із коханою людиною) | 53,4 | 15 |
| Матеріально забезпечене життя | 45,3 | 17 |
| Наявність хороших друзів | 79,2 | 1 |
| Суспільне визнання (повага людей, колективу) | 60,8 | 12 |
| Пізнання (розширення своєї освіти, кругозору, культури) | 58,5 | 13 |
| Продуктивне життя (використання своїх можливостей і здібностей) | 62 | 10 |
| Самовдосконалення | 60,9 | 11 |
| Приємне проведення часу | 78,4 | 2 |
| Свобода (незалежність у судженнях і вчинках) | 67,3 | 5 |
| Щасливе сімейне життя | 49,2 | 16 |
| Щастя інших людей | 39,5 | 18 |
| Можливість творчої діяльності | 65,9 | 9 |
| Впевненість у собі | 71,6 | 3 |

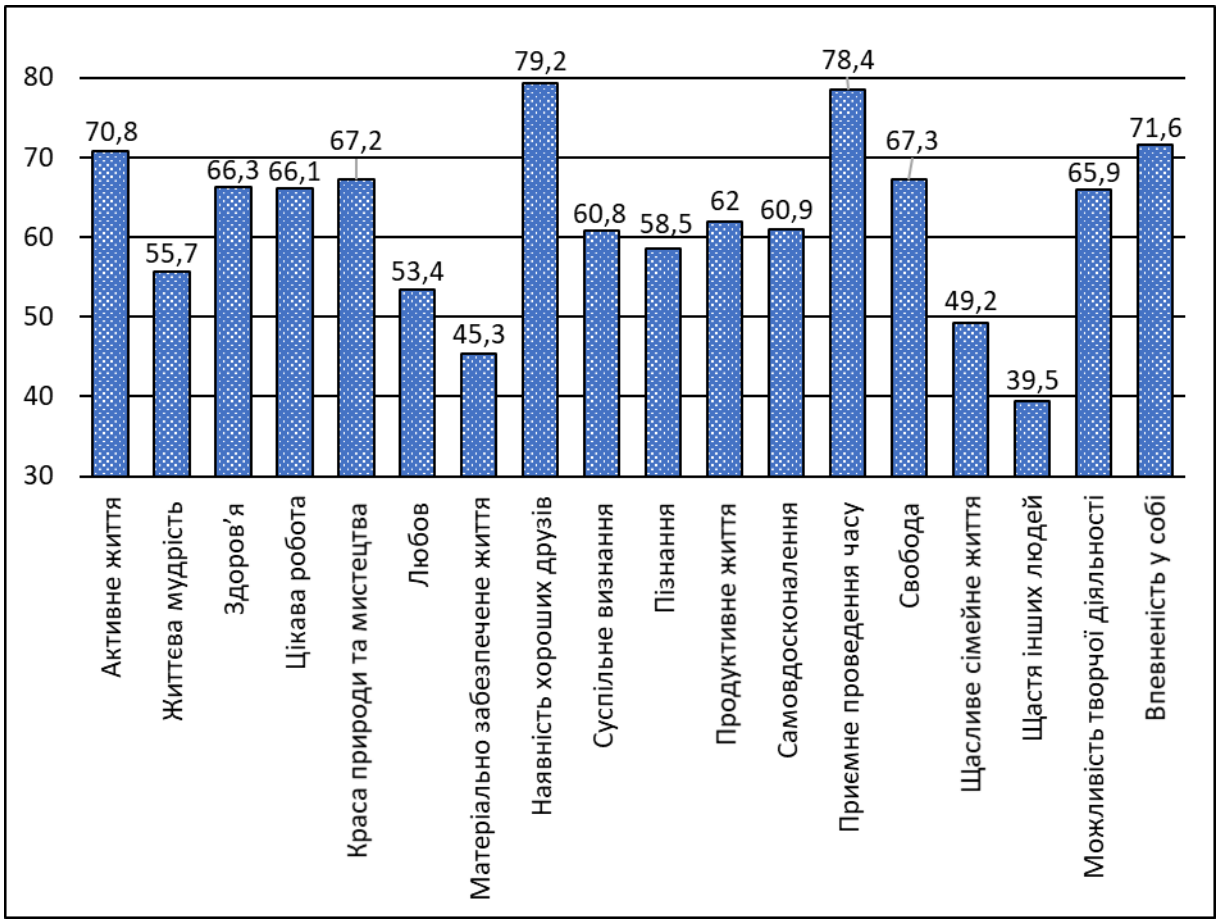



**Рис. 2. Ступінь реалізованості термальних цінностей здобувачів вищої освіти, %**

Також дані проведеного тестування показують, що 183 здобувачі вищої освіти вважають цінність «Здоров'я» реалізованою у своєму житті в середньому на 66,3% (табл. 2, рис. 2). При такій оцінці рівня свого здоров'я викладачі вузів безумовно можуть стикатися з проблемами при залученні здобувачів до додаткових занять фізичними вправами. Але цей показник також залишає надію на подальший фізичний розвиток молоді при сформованості прагнення до всебічного самовдосконалення.

Показник реалізації термінальної цінності «Здоров'я» помітно поступається показникам традиційно притаманних молодому поколінню цінностей – «Наявність хороших друзів» (79,2%) і «Приємне проведення часу» (78,4%) (табл. 2, рис. 2).

Найбільше нереалізованими цінностями із суттєвим відривом від показника цінності «Здоров'я» прогнозовано є ті, які характерні для нашого суспільства загалом і молоді зокрема: «Щастя інших людей» (39,5%), «Матеріально забезпечене життя» (45,3%), «Щасливе сімейне життя» (49,2%), «Любов (близькість із коханою людиною)» (53,4%) та «Життєва мудрість» (55,7) (табл. 2, рис. 2).

**Висновки.** На сучасному етапі історичного розвитку українського суспільства здоров'я, як показало наше дослідження, є однією з пріоритетних цінностей здобувачів вищої освіти. Тому цілеспрямована, добре продумана та достатньою мірою профінансована робота з масового залучення здобувачів вищої освіти до фізкультурно-оздоровчої діяльності повинна переломити негативні тенденції, що спостерігаються в сучасній системі фізичного виховання у вищих навчальних закладах, і дати позитивний результат у покращенні здоров'я здобувачів.

**Перспективи подальших досліджень.** Актуальним напрямом подальших науково-практичних досліджень є напрацювання та аналіз практичного досвіду фізичного виховання здобувачів вищої освіти факультативними засобами, як-от: центри рекреаційної гімнастики, гуртки скандинавської ходьби, клуби фітнесу, аквафітнесу, аеробіки, секції за видами спорту тощо, які б охоплювали переважну більшість контингенту вищого навчального закладу.

**Література**

1. Грибан Г. П., Гресь М. Я., Пантус О. О., Цуд І. В., Косенко Н. В. Вдосконалення фізичних якостей здобувачів засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2025. Випуск 187. С. 343–348.

2. Драчук Андрій, Романенко Віктор, Короткова Тетяна. Теоретико-методичні аспекти формування фізичної культури особистості студента у процесі фізкультурної діяльності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наукових праць / Голов. ред. В. К. Костюкевич. 2017. Випуск 4 (23). С. 36–40.

3. Жуковська Маргарита, Жуковський Євгеній, Айунц Валентина. Вплив комплексних занять з оздоровчої аеробіки на вдосконалення фізичної підготовленості студенток вищих освітніх закладів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наукових праць / Голов. ред. В. К. Костюкевич. 2018. Випуск 6 (25). С. 54–60. doi:https://doi.org/10.31652/2071-5285-2018-6-25-54-60

4. *Закон України «Про фізичну культуру і спорт», введений у дію Постановою Верховної Ради України № 3809-XII від 24.12.1993 р., зі змінами*. Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text

5. Методика «Ціннісні орієнтації» Рокича. *Психологіс. Енциклопедія практичної психології*. Режим доступу: http://psychologis.com.ua/metodika_cennostnye_orientacii_rokicha.htm

6. Рибалко Петро, Гриб Тетяна, Клименченко Тетяна. Проблеми і шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у вищому навчальному закладі нефізкультурного профілю. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наукових праць / Голов. ред. В. К. Костюкевич. 2017. Випуск 4 (23). С. 217–221.

7. Рімар Ю. І., Терьохіна О. Л., Кокарєв Б. В., Луценко С. Г. Оцінка поточного фізичного стану студентів І курсу наприкінці учбового року навчання Національного університету «Запорізька політехніка». *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, 2024. Випуск 1 (173) 24. С. 117–121. doi:https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).26

8. Тихонова Світлана, Тихонов Володимир. Проблеми організації проведення занять фізичного виховання в вузах. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наукових праць / Голов. ред. В. К. Костюкевич. 2017. Випуск 4 (23). С. 238–241.

**Reference**

1. Hryban H. P., Hres M. Ya., Pantus O. O., Tsud I. V., Kosenko N. V. (2025). Vdoskonalennia fizychnykh yakostei zdobuvachiv zasobamy fizkulturno-ozdorovchoi diialnosti. Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskyi kolehium» imeni T. H. Shevchenka. Seriia: Pedahohichni nauky, 187, 343-348.

2. Drachuk Andrii, Romanenko Viktor, Korotkova Tetiana. (2017). Teoretyko-metodychni aspekty formuvannia fizychnoi kultury osobystosti studenta u protsesi fizkulturnoi diialnosti. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii, 4(23), 36-40.

3. Zhukovska Marharyta, Zhukovskyi Yevhenii, Aiunts Valentyna. (2018). Vplyv kompleksnykh zaniat z ozdorovchoi aerobiky na vdoskonalennia fizychnoi pidhotovlenosti studentok vyshchykh osvitnikh zakladiv. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii, 6(25), 54-60. doi:https://doi.org/10.31652/2071-5285-2018-6-25-54-60

4. Zakon Ukrainy «Pro fizychnu kulturu i sport», vvedenyi u diiu Postanovoiu Verkhovnoi Rady Ukrainy № 3809-XII vid 24.12.1993 r., zi zminamy. Rezhym dostupu: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text

5. Metodyka «Tsinnisni oriientatsii» Rokycha. Psykholohis. Entsyklopediia praktychnoi psykholohii. Rezhym dostupu: http://psychologis.com.ua/metodika_cennostnye_orientacii_rokicha.htm

6. Rybalko Petro, Hryb Tetiana, Klymenchenko Tetiana. (2017). Problemy i shliakhy pidvyshchennia efektyvnosti fizychnoho vykhovannia u vyshchomu navchalnomu zakladi nefizkulturnoho profiliu. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii, 4(23), 217-221.

7. Rimar Yu. I., Terokhina O. L., Kokariev B. V., Lutsenko S. H. (2024). Otsinka potochnoho fizychnoho stanu studentiv I kursu naprykintsi uchbovoho roku navchannia Natsionalnoho universytetu «Zaporizka politekhnika». Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury, 1(173)24, 117-121. doi:https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).26

8. Tykhonova Svitlana, Tykhonov Volodymyr. (2017). Problemy orhanizatsii provedennia zaniat fizychnoho vykhovannia v vuzakh. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii, 4(23), 238-241.

**DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).17**
**УДК 615.825:796.015:159.9**

***Іваненко І.М.,***
***аспірант, викладач кафедри медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна.***
https://orcid.org/0009-0008-3322-6029
***Гетманцев С.В***
***кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивноїреабілітації Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна.***
https://orcid.org/0000-0003-1829-9832

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ІНТЕГРАТИВНОЇ МЕТОДИКИ САМОМАСАЖУ НА ТРЕНАЖЕРІ «КОСТОПРАВ» У ПСИХОФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДОРОСЛОГО НАСЕЛЕННЯ З ХРОНІЧНИМ БОЛЕМ У ПОПЕРЕКУ: РЕЗУЛЬТАТИ КОНТРОЛЬОВАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

*Мета. Оцінити ефективність інтегративної методики самомасажу на тренажері «Костоправ» у психофізичній реабілітації дорослого населення з хронічним болем у попереку у порівнянні зі стандартною програмою лікувальної фізкультури.*

*Методи. Проведено проспективне контрольоване дослідження тривалістю 40 днів за участю 62 осіб віком 25–55 років із хронічним болем у попереку. Основна група (n=42) виконувала інтегративну методику, що поєднувала фасціальний самомасаж на тренажері «Костоправ», діафрагмальне дихання та медитативну концентрацію. Контрольна група (n=20) займалася за програмою лікувальної фізкультури з базовими дихальними вправами. Ефективність оцінювали за візуально-аналоговою шкалою болю (VAS), тестом SpineFlex, показниками якості сну, емоційної стабільності та тілесної усвідомленості.*

*Результати. У основній групі інтенсивність болю за VAS знизилася на 54 % (p<0,01), у контрольній — на 18 % (p<0,05). Показники SpineFlex зросли на 21 % у основній групі проти 7 % у контрольній (p<0,05). Учасники основної групи також відзначали суттєве покращення якості сну та емоційної стабільності. Побічних ефектів не зафіксовано.*

*Висновки. Інтегративна методика самомасажу на тренажері «Костоправ» продемонструвала значну перевагу над стандартною ЛФК у зниженні больового синдрому та покращенні психофізичного стану дорослих із хронічним болем у попереку. Простота та безпечність виконання відкривають перспективи її застосування у клінічних, амбулаторних і телемедичних умовах.*

*Ключові слова: самомасаж, хронічний біль у попереку, фасціальний релізинг, психофізична реабілітація, телемедицина.*

***Ivanenko I.M., Getmantsev S.V. Effectiveness of an integrative self-massage method using the “kostoprav” device in the psychophysical rehabilitation of adults with chronic low back pain: results of a controlled study***

*Abstract*

*Aim. To evaluate the effectiveness of an integrative self-massage method using the “Kostoprav” device in the psychophysical rehabilitation of adults with chronic low back pain compared to a standard physical therapy program.*

*Methods. A 40-day prospective controlled study was conducted with 62 participants aged 25–55 years diagnosed with chronic low back pain. The main group (n=42) practiced an integrative method combining static fascial self-massage on the “Kostoprav” device, diaphragmatic breathing, and meditative concentration. The control group (n=20) performed standard therapeutic exercises with basic breathing practices. Outcomes were assessed using the Visual Analogue Scale (VAS) for pain, the SpineFlex test, as well as sleep quality, emotional stability, and body awareness questionnaires.*

*Results. Pain intensity decreased by 54% in the main group (p<0.01) and by 18% in the control group (p<0.05). SpineFlex scores increased by 21% in the main group compared to 7% in the control (p<0.05). Participants in the main group also reported significant improvements in sleep quality and emotional stability. No adverse events were observed.*

*Conclusions. The integrative self-massage method using the “Kostoprav” device demonstrated a clear advantage over standard physical therapy in reducing pain and improving the psychophysical state of adults with chronic low back pain. Its simplicity and safety make it suitable for clinical, outpatient, and telemedicine applications.*

***Keywords****: self-massage, chronic low back pain, fascial release, psychophysical rehabilitation, telemedicine.*

**Вступ.** Порушення функцій опорно-рухового апарату залишаються однією з найбільш актуальних проблем сучасної медицини та фізичної реабілітації. За даними ВООЗ, до 80 % дорослого населення хоча б раз у житті відчували епізоди болю у спині, а хронічний біль у попереку входить до провідних причин інвалідності у світі [18]. В Україні ця проблема ускладнюється впливом воєнних дій, соціально-економічними факторами та гіподинамією, що