DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).25
УДК 371.7:613.95–053.6:005.591.6

Ребрина А. А.
доктор філософії,
директор Всеукраїнського центру фізичного
здоров'я населення «Спорт для всіх»,
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Київського національного університету будівництва та архітектури,
ORCID ID *https://orcid.org/0000-0002-5108-2793*
Бублей Ю. А.,
учитель фізичної культури, вища категорія, старший учитель
Ліцей № 38 Шевченківський район м. Києва
ORCID ID *https://orcid.org/0009-0004-4479-0582*

МІЖСЕКТОРАЛЬНА ВЗАЄМОДІЯ В РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОЄКТУ «АКТИВНІ ПАРКИ»: СТРАТЕГІЧНЕ ПАРТНЕРСТВО У СФЕРІ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

Проєкт «Активні парки» репрезентує досвід ефективної міжсекторальної взаємодії, в межах якої органи державної влади, громади, освітні заклади, заклади охорони здоров'я та громадські організації об'єднують та скоординовують зусилля задля формування культури здоров'я молодого покоління.

У статті визначено роль і значення міжсекторальної взаємодії у сфері здоров'я. Обґрунтовано, що основними суб'єктами партнерства та міжсекторальної взаємодії в межах проєкту «Активні парки» є органи державної влади та місцевого самоврядування, освітні заклади, заклади охорони здоров'я, громадські організації, спортивні клуби, молодіжні центри, приватні партнери, IT-сектор, медіа; охарактеризовано способи їх залучення в рамках проєкту.

Визначено основні інструменти партнерства та міжсекторальної взаємодії у сфері здоров'я засобами проєкту «Активні парки» (меморандуми про співпрацю та партнерські угоди; координаційні ради, міжвідомчі або міжсекторальні робочі групи; інтеграція проєкту в освітні програми та виховну діяльність закладів освіти; спільна організація заходів і подій для різних вікових груп та категорій; механізми залучення молоді та громадськості).

Досвід залучення партнерства з різних секторів дозволяє засвідчити, що така взаємодія є ключовим інструментом реалізації сучасних оздоровчих ініціатив, орієнтованих на молодь, зокрема у межах національного проєкту «Активні парки – локації здорової України». Визначено, що найбільшу результативність демонструють громади, де міжгалузева взаємодія реалізується не декларативно, а через сталі інструменти – координаційні ради, локальні проєкти, інноваційні освітні практики, цифрові платформи, інклюзивні стратегії, планування і моніторинг.

Ключові слова: *проєкт «Активні парки», міжсекторальна взаємодія, партнерство, сфера здоров'я, підлітки, учнівська молодь.*

Andrii Rebryna. Yuriy Bubley. Intersectoral cooperation in the implementation of the «Active Parks» Project: strategic partnership in the field of adolescent health.

The «Active Parks» project represents a case of effective intersectoral cooperation, within which public authorities, communities, educational institutions, healthcare institutions, and civil society organizations unite and coordinate their efforts to foster a culture of health among the younger generation.

This article defines the role and significance of intersectoral cooperation in the field of health. It is substantiated that the key stakeholders and actors of intersectoral partnership within the «Active Parks» initiative include government and local authorities, educational institutions, healthcare facilities, non-governmental organizations, sports clubs, youth centers, private partners, the IT sector, and media. The article characterizes the forms of their involvement in the project's implementation.

The main tools of partnership and intersectoral collaboration used in the «Active Parks» project are identified, including: memorandums of cooperation and partnership agreements; coordination councils, interdepartmental and intersectoral working groups; integration of the project into educational curricula and extracurricular activities; joint organization of events and activities for various age and social groups; and mechanisms for engaging youth and the public.

The experience of engaging partners from various sectors confirms that such cooperation is a key mechanism in implementing modern health-promoting initiatives targeting youth, particularly within the national project «Active Parks: Locations of a Healthy Ukraine». It is noted that the most successful results are demonstrated by communities where intersectoral interaction is not declarative but implemented through sustainable instruments such as coordination councils, local projects, innovative educational practices, digital platforms, inclusive strategies, planning, and monitoring.

Key words: *«Active Parks» project, intersectoral cooperation, partnership, health sector, adolescents, school-aged youth.*

Постановка проблеми. Сучасні виклики в сфері охорони здоров'я вимагають системного, цілісного й міждисциплінарного підходу, що поєднує зусилля різних секторів – освіти, медицини, фізичної культури, молодіжної політики, місцевого самоврядування. У цьому контексті особливої уваги заслуговує проєкт «Активні парки – локації здорової України», започаткований як загальнонаціональна ініціатива зі створення публічних фізкультурно-оздоровчих просторів, доступних для різних категорій населення, зокрема для дітей та підлітків.

Проєкт «Активні парки» репрезентує досвід ефективної міжсекторальної взаємодії, в межах якої органи державної влади, громади, освітні заклади, заклади охорони здоров'я та громадські організації об'єднують та скоординовують зусилля задля формування культури здоров'я молодого покоління. Така взаємодія на перетині освітньої, медичної, спортивної та соціальної сфер генерує стратегію підтримки здорового способу життя та передбачає формування у молоді ціннісного ставлення до здоров'я як особистісної й суспільної цінності.

Аналіз літературних джерел. У сучасному науковому дискурсі міжсекторальна взаємодія розглядається як процес перетину, впливу й координації різних сфер суспільного життя, що реалізується через контакти між інституціями, які виникли внаслідок суспільної діяльності.

Такий тип взаємодії дозволяє забезпечити не фрагментарну, а цілісну й узгоджену реалізацію соціальної політики, спрямованої на розвиток не лише окремих галузей, а й суспільства загалом. У цьому контексті міжсекторальна взаємодія виходить за межі відомчих повноважень і набуває багатовимірного характеру: вона реалізується через діяльність державних структур, залучення громадських організацій, локальних ініціатив і партнерств, що функціонують у межах певної територіальної спільноти [6; 7].

На думку А. Бакай, більшість проблемних питань у сфері здоров'я є системними, а механізми їх подолання перебувають поза межами можливості самостійного вирішення окремих суб'єктів [4].

Як підкреслює Л. Кальченко, ефективна взаємодія між суб'єктами соціальної політики можлива лише за умови узгодження форм і способів вирішення проблем із урахуванням реальних потреб населення та специфіки управлінських структур на місцевому рівні. Серед ключових функцій міжвідомчої взаємодії авторка виділяє інтегративну, адаптивну, комунікативну, діагностичну, інноваційну та превентивну функції, що свідчить про її комплексний і динамічний характер [5].

Міжсекторальна взаємодія постає ключовим чинником у формуванні доступної та ефективної системи підтримки здоров'я, особливо для вразливих соціальних груп, зокрема дітей і підлітків. М. Мармот підкреслює, що розрив у стані здоров'я між різними соціальними групами є наслідком не лише медичних, а й освітніх, соціальних та економічних нерівностей. Для подолання цього розриву необхідна інтеграція зусиль різних сфер, зокрема освіти, охорони здоров'я, соціального захисту, що дозволяє створити рівні стартові умови для формування здорової поведінки з дитинства [3].

Зокрема, Ф. Баум, на основі емпіричних досліджень доводить, що ефективність громадського здоров'я зростає там, де реалізується скоординована політика, побудована на партнерстві між секторами і наводить приклади успішного залучення громад до міжсекторальних програм як чинника підвищення ефективності профілактичних заходів і формування здорового середовища. Автор наголошує на важливості формування спільних цілей, горизонтальної відповідальності та участі громад у процесах прийняття рішень [1].

У свою чергу, І. Кікбуш та Д. Ґляйхер обґрунтовують необхідність нового типу управління, що об'єднує політику в різних секторах навколо спільної цінності – здоров'я населення. Такий тип управління передбачає не лише відповідальність на рівні органів державної влади, а й активне залучення всіх зацікавлених сторін. Розширення можливостей міжгалузевої взаємодії перетворює здоров'я на спільну цінність, яка формується в освітньому, культурному, міському, екологічному й цифровому середовищах [2].

Таким чином, міжсекторальна взаємодія у сфері здоров'я є цілісним управлінським і соціальним механізмом, що дозволяє формувати середовище, сприятливе для розвитку культури здоров'я серед населення, зокрема, дітей і молоді. Її реалізація потребує як нормативної підтримки, так і стратегічного партнерства між усіма учасниками процесу – від громадянського суспільства до урядових структур.

Мета статті (постановка завдань): визначити роль і значення міжсекторальної взаємодії у сфері здоров'я; охарактеризувати суб'єкти міжсекторальної взаємодії в межах проєкту «Активні парки», визначити основні інструменти партнерства у сфері здоров'я засобами проєкту «Активні парки».

Виклад основного матеріалу дослідження. У сфері охорони здоров'я, зокрема дітей і підлітків, міжсекторальна взаємодія дозволяє об'єднати ресурси освіти, медицини, фізичної культури, соціального захисту, молодіжної політики та місцевого самоврядування.

Підлітковий вік – критичний період, у який закладаються і формуються ціннісні установки зростаючої особистості, у тому числі щодо власного здоров'я та здорового способу життя. Саме тому багатофакторна підтримка з боку держави, школи, громади, родини є запорукою гармонійного всебічного розвитку дитини. Згідно з положеннями Національної стратегії зі створення безпечного і здорового освітнього середовища у Новій українській школі «формування безпечного та здорового освітнього середовища сприятиме кращій реалізації інтелектуального, фізичного, соціального та емоційного розвитку учнів, їх потенціалу, а також матиме позитивний вплив на стан громадського здоров'я, економіки та демографії в цілому в Україні» [10].

Ініціатива «Активні парки – локації здорової України» є відповіддю держави на виклики, пов'язані із зниженням рівня фізичної активності населення, зокрема молоді, внаслідок урбанізації, цифровізації, пандемічних обмежень і загальної гіподинамії [8]. Основна ідея ініціативи – створення у відкритому громадському просторі універсальних фізкультурно-оздоровчих локацій, які можуть використовуватись особами різного віку, зокрема підлітками, для щоденної фізичної активності.

Унікальність «Активних парків» полягає в тому, що це не лише інфраструктурна програма, а модель міжгалузевої взаємодії, яка поєднує освітні, соціальні, медичні, культурні, молодіжні та муніципальні ресурси в єдиний координаційний простір. Такі локації виступають майданчиком, на яких синергетично взаємодіють різні сфери: охорона здоров'я, освіта, фізична культура, урбаністика, молодіжна політика, соціальна інклюзія. Завдяки залученню фахівців із різних секторів (учителів фізичної культури, інструкторів, медиків, тренерів, громадських активістів), проєкт набуває міждисциплінарного характеру [9].

Варто підкреслити й інтегративну цінність «Активних парків» у громадському житті. У багатьох регіонах вони перетворюються на простори неформального спілкування, командної роботи, сприяючи профілактиці стресу та зміцненню психоемоційного стану підлітків. Фізична активність у такому форматі слугує не лише інструментом оздоровлення, а й важливим засобом формування навичок соціальної взаємодії та самоорганізації молоді. Успішне функціонування проєкту «Активні парки» значною мірою зумовлюється наявністю сталих механізмів стратегічного партнерства, які дозволяють узгоджувати дії різних суб'єктів. В основі взаємодії лежать принципи субсидіарності, партисипативності та децентралізації. З одного боку, на рівні держави забезпечується загальна координація, методична підтримка, просування і публічне інформування. З іншого – органи місцевого самоврядування беруть на себе важливу роль у реалізації ініціатив на практиці (наприклад, допомога в облаштуванні локацій, кадрове забезпечення та залучення громади).

Основними ***суб'єктами партнерства та міжсекторальної взаємодії*** в межах проєкту «Активні парки» визначено:

1. Органи державної влади та місцевого самоврядування. Центральні органи виконавчої влади (Міністерство освіти і науки України, Міністерство охорони здоров'я України, Міністерство молоді та спорту України, Міністерство розвитку громад та територій України) забезпечують загальну нормативно-правову координацію, створення стандартів, інформаційно-аналітичний супровід проєкту та розробку методичних рекомендацій щодо його впровадження.

Органи місцевого самоврядування, зокрема виконавчі комітети сільських, селищних та міських рад, громади, є ключовими провайдерами ініціативи на місцях, які долучаються до вирішення питань щодо визначення ділянок під розміщення локацій; координацію діяльності між локальними установами; забезпечення поточного утримання та безпеки парків; формування місцевих команд проєкту (інструкторів, волонтерів, координаторів).

2. Освітні заклади (загальної середньої, позашкільної, професійної, вищої освіти). Освітні установи є цільовою платформою для залучення підлітків до активностей у межах «Активних парків». Їхня роль передбачає формування у підлітків мотивації до регулярної фізичної активності; впровадження елементів паркового тренування в уроки з фізичної культури; організацію навчальних, ігрових, просвітницьких заходів на відкритих майданчиках; розробку та реалізацію проєктних ініціатив у межах шкільного самоврядування (наприклад, шкільна команда здоров'я, волонтерський супровід маломобільних учасників).

Також важливою є участь педагогів-організаторів, класних керівників і соціальних педагогів у формуванні культури здоров'я через інтегровані виховні заходи.

3. Заклади охорони здоров'я. Фахівці первинної ланки медичної допомоги, лікарі спортивної медицини, працівники центрів громадського здоров'я долучаються до проєкту у таких напрямах: медико-профілактичне інформування про користь фізичної активності; проведення консультативних заходів, скринінгів, оцінювання фізичного стану підлітків; участь у розробці адаптованих програм активності для осіб із хронічними захворюваннями; участь у створенні рекомендацій щодо безпечної активності у відкритому середовищі.

Крім того, медичні працівники можуть виступати експертами у питаннях формування локальної політики здоров'я.

4. Громадські організації, спортивні клуби, молодіжні центри. Ці суб'єкти є каталізаторами участі громади та забезпечують гнучкість і динаміку проєкту. Їхня роль включає проведення тренувань, флешмобів, акцій, змагань; залучення волонтерів для супроводу учасників, модерування подій; організацію літніх та сезонних програм активного дозвілля; створення локальних ініціатив; реалізацію грантових чи благодійних проєктів для розширення функціональності парків тощо.

Громадські організації також виконують моніторингову та адвокаційну функцію, представляючи інтереси користувачів і сприяючи прозорості реалізації ініціативи.

5. Приватні партнери, IT-сектор, медіа. Залучення приватного бізнесу (спонсори, фітнес-мережі, виробники спортивного обладнання) дозволяє підвищити ресурсну спроможність проєкту. Приватні партнери можуть брати участь у фінансуванні; забезпечувати технічне обслуговування; надавати інформаційну підтримку.

IT-компанії розробляють мобільні додатки, платформи з QR-кодами, трекінг-системи, що робить проєкт сучасним та зручним для молоді. Наприклад, користувачі можуть сканувати код на локації й отримувати відео інструкцію для виконання вправ.

Медіа партнери виконують просвітницьку та мотиваційну функцію, формують позитивний імідж здорового способу життя, висвітлюють події та популяризують ініціативу серед широкого загалу.

Серед ***основних інструментів партнерства та міжсекторальної взаємодії*** доцільно зосередити увагу на наступних формах:

1. Меморандуми про співпрацю та партнерські угоди. Офіційне документальне закріплення намірів щодо співпраці між органами влади, закладами освіти, охорони здоров'я, громадськими організаціями та іншими зацікавленими сторонами визначає: розподіл обов'язків; відповідальність сторін; ресурсне забезпечення (кадри, локації, матеріали); спільні цілі й очікувані результати.

Меморандуми виступають правовою основою довготривалої співпраці, формалізують координацію зусиль у межах громади.

2. Координаційні ради, міжвідомчі або міжсекторальні робочі групи. Такі структури забезпечують: планування та контроль реалізації проєкту; узгодження графіків активностей; оперативне вирішення проблем; моніторинг та оцінювання ефективності. Координаційні ради підвищують рівень прозорості реалізації ініціативи, сприяють взаємодії між управлінською і практичною площиною проєкту.

3. Інтеграція проєкту в освітні програми та виховну діяльність закладів освіти. Одним із ефективних інструментів є включення активностей «Активних парків» в уроки фізичної культури; заняття гуртків, тренування; проведення тижнів здоров'я, днів фізичної активності засобами «Активних парків» тощо.

Такі форми діяльності дозволяють сформувати стійку системну практику участі підлітків у фізичній активності поза межами школи.

4. Спільна організація заходів і подій для різних вікових груп та категорій населення. Проєкт передбачає проведення широкого спектра спільних заходів, які реалізуються партнерами на регулярній або епізодичній основі: руханки, спортивні флешмоби; відкриті уроки, тренінги, воркшопи з інструкторами; інформаційно-просвітницькі кампанії; спортивно-масові свята для молоді та всієї громади. Такі події зміцнюють комунікацію між учасниками, популяризують здоровий спосіб життя, підвищують видимість ініціативи серед населення.

5. Механізми залучення молоді та громадськості. У межах проєкту активно використовуються механізми участі молоді у житті суспільства і громади: молодіжні ради, учнівське самоврядування; шкільні волонтерські загони та «команди здоров'я»; публічні обговорення та конкурси ідей; краудсорсинг ідей щодо вдосконалення парків. Це сприяє набуттю у підлітків досвіду практик здорової активності, та формує відчуття відповідальності за спільний простір.

Таким чином, проєкт «Активні парки» демонструє потенціал для реалізації горизонтального управління в громаді, де стратегічне партнерство та міжсекторальна взаємодія стає не формальністю, а основою дієвих соціально-оздоровчих змін.

Висновки. Досвід залученням партнерів з різних секторів дозволяє засвідчити, що така взаємодія є ключовим інструментом реалізації сучасних оздоровчих ініціатив, орієнтованих на молодь, зокрема у межах національного проєкту «Активні парки – локації здорової України». Ефективність даного підходу зумовлюється залученням широкого кола учасників – органів влади, закладів освіти, охорони здоров'я, громадських організацій, молодіжних об'єднань, ІТ-сектору – до координації, планування, ресурсного забезпечення та проведення фізкультурно-оздоровчих активностей. Визначено, що найбільшу результативність демонструють громади, де міжгалузева взаємодія реалізується не декларативно, а через сталі інструменти – координаційні ради, локальні проєкти, інноваційні освітні практики, цифрові платформи, інклюзивні стратегії, планування і моніторинг. Разом з тим, налагодження ефективної міжсекторальної взаємодії стикається з низкою викликів: фрагментарність управління, обмеженість ресурсів на місцевому рівні, нерівномірність реалізації, а також недостатня інтеграція молоді в процеси прийняття рішень.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження в обраному напрямі доцільно зосередити на таких аспектах: розроблення моделей локального управління «Активними парками» в умовах децентралізації, з урахуванням потенціалу молодіжного самоврядування та громадських ініціатив; оцінка ефективності впроваджених механізмів міжсекторальної взаємодії.

Література

1. Baum F., Freeman T., Lawless A., Labonté R., Sanders D. Exploring the effectiveness of intersectoral action in public health. BMC Public Health. 2014. Vol. 14. No. 749.

2. Kickbusch I., Gleicher D. Governance for health in the 21st century. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2012. 105 p.

3. Marmot M. The Health Gap: The Challenge of an Unequal World. London: Bloomsbury Publishing, 2015. 400 p.

4. Бакай А Є. Міжвідомча взаємодія як інструмент публічного управління галуззю охорони здоров'я в Україні. Аспекти публічного управління. 2017. Том 5. № 10. С. 29-38.

5. Кальченко Л. Соціальне сирітство та його превенція в територіальній громаді міста: міжвідомча взаємодія суб'єктів громади. Освіта та педагогічна наука. 2018. № 1 (168). С. 53-65.

6. Кириченко В І, Єжова О О. Міжсекторальна взаємодія в умовах превентивного виховного середовища: навчально-методичний посібник. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 172 с.

7. Пєтушкова Л. Взаємодія спеціалістів у процесі надання послуги з патронату. Social Work and Education. 2021. Vol. 8. No. 2. С. 244-259. DOI: 10.25128/2520-6230.21.2.9.

8. Про затвердження Положення про соціальний проєкт «Активні парки – локації здорової України»: постанова Кабінету Міністрів України від 07 квітня 2021 р. № 326. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/326-2021-п

9. Ребрина А. А. Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку: дисертація кандидата педагогічних наук. Хмельницький, 2023. URL: https://nauka.khmnu.edu.ua/df-70-052-029-speczialnist-011-osvitnipedagogichni-nauky-avtor-dysertacziyi-andrij-rebryna/

10. Указ Президента України «Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі» від 25 травня 2020 року № 195/2020. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020.

References

1. Baum F., Freeman T., Lawless A., Labonté R., Sanders D. Exploring the effectiveness of intersectoral action in public health. BMC Public Health. 2014. Vol. 14. No. 749.

2. Kickbusch I., Gleicher D. Governance for health in the 21st century. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2012. 105 p.

3. Marmot M. The Health Gap: The Challenge of an Unequal World. London: Bloomsbury Publishing, 2015. 400 p.

4. Bakai A. Ye. Mizhvidomcha vzaiemodiia yak instrument publichnoho upravlinnia haluzzuiu okhorony zdorovia v Ukraini. Aspekty publichnoho upravlinnia. 2017. Tom 5. № 10. S. 29-38.

5. Kalchenko L. Sotsialne syritstvo ta ioho preventsiia v terytorialnii hromadi mista: mizhvidomcha vzaiemodiia subiektiv hromady. Osvita ta pedahohichna nauka. 2018. № 1 (168). S. 53-65.

6. Kyrychenko V. I., Yezhova O. O. Mizhsektoralna vzaiemodiia v umovakh preventyvnoho vykhovnoho seredovyshcha: navchalno-metodychnyi posibnyk. Kirovohrad: Imeks-LTD, 2014. 172 s.

7. Pietushkova L. Vzaiemodiia spetsialistiv u protsesi nadannia posluhy z patronatu. Social Work and Education. 2021. Vol. 8. No. 2. S. 244–259. DOI: 10.25128/2520-6230.21.2.9.

8. Pro zatverdzhennia Polozhennia pro sotsialnyi proiekt «Aktyvni parky – lokatsii zdorovoi Ukrainy»: postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 07 kvitnia 2021 r. № 326. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/326-2021-п

9. Rebryna A. A. Pidhotovka maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia i sportu do formuvannia spryiatlyvykh dlia zdorovoho sposobu zhyttia osobystisnykh iakostei ditei pidlitkovoho viku: dysertatsiia kand. ped. nauk. Khmelnytskyi, 2023. URL: https://nauka.khmnu.edu.ua/df-70-052-029-speczialnist-011-osvitnipedagogichni-nauky-avtor-dysertacziyi-andrij-rebryna.

10. Ukaz Prezydenta Ukrainy «Pro Natsionalnu stratehiiu rozbudovy bezpechnoho i zdorovoho osvitnoho seredovyshcha u novii ukrainskii shkoli» vid 25 travnia 2020 roku № 195/2020. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).26
УДК 796.01:612/611.7

Сак А.Є.
кандидат біологічних наук, доцент
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
ORCID: http://orcid.org/0000-0002-8491-3434
Антіпова Р.В.
старший викладач
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
ORCID: http://orcid.org/0000-0002-7172-4597

ВПЛИВ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ НА ОПОРНО-РУХОВИЙ АПАРАТ СПОРТСМЕНІВ

В статті проаналізовані матеріали досліджень особливостей впливу різних видів спорту на опорно-руховий апарат спортсмена, а також висвітлюється проблема ушкоджень та деформацій хребта, які потенційно можуть бути пов'язані з певним видом спорту. Стаття підкреслює різний характер впливу видів спорту на формування та стан хребта. Відзначається, що у зв'язку з особливостями техніки того чи іншого виду спорту та наявністю певної спортивної робочої пози при виконанні специфічних фізичних вправ обраного виду спорту хребет часто здійснює однакові похилі рухи в один і той же бік або відбувається скручування його вздовж вертикальної осі. У зв'язку з цим, ймовірно, порушується рівномірність навантаження на хребет спортсмена.

За допомогою антропометричних вимірювань проведено аналіз фізіологічних вигинів хребта в сагітальній площині у 24 студентів ХДАФК різних спортивних спеціалізацій. Також, на підставі розрахунку плечового показника (ступеня сутулуватості), проведена оцінка постави.

Результати виявили відхилення від норми фізіологічних вигинів шийного, грудного та поперекового відділів хребта та порушення постави у спортсменів обох спеціалізацій.

Ключові слова: *опорно-руховий апарат, постава, фізіологічні вигини хребта.*

Sak Andrii, Antipova Raisa. The influence of various sports on the musculoskole system of athletes. *The article analyzes the materials of research on the peculiarities of the influence of various sports on the musculoskeletal system of an athlete, and also highlights the problem of injuries and deformations of the spine, which can potentially be associated with a certain type of sport. The article emphasizes the different nature of the influence of sports on the formation and condition of the spine. It is noted that due to the peculiarities of the technique of a particular sport and the presence of a certain sports working posture when performing specific physical exercises of the selected sport, the spine often makes the same inclined movements in the same direction or twists along the vertical axis. In this regard, the uniformity of the load on the athlete's spine is probably disturbed.*

Using anthropometric measurements, an analysis of the physiological curvatures of the spine in the sagittal plane was carried out in 24 students of the KhSAPC of different sports specializations. Also, based on the calculation of the shoulder index (degree of stoop), a posture assessment was carried out.

The results revealed deviations from the norm of physiological curves of the cervical, thoracic, and lumbar spine and posture disorders in athletes of both specializations. The conclusions emphasize the importance of using morphological control criteria to prevent overtraining of the athlete in order to manage the adaptation of the athlete's body to increasing physical loads.

Keywords: *musculoskeletal system, posture, physiological curves of the spine.*

Постановка проблеми. Спорт і фізичні вправи є стресовими за своєю природою. Професійні спортсмени піддають свій хребет повторюваним, неприродним рівням навантаження у вигляді динамічного навантаження (стрибки), бічних нахилів, скручувань, зсувів та стискаючих сил [13].

Відомо, що на органному рівні важливою особливістю хребта людини є його вигини в сагітальній площині, завдяки яким хребет сприймає навантаження за принципом багаторазово вигнутої пружини та міцно укріпленого важеля. Формування вигинів відбувається в міру освоєння дитиною сидіння, стояння, ходьби та в основному завершується до 10-15 років. Хребетний стовп здорової людини має помірні вигини вперед – лордози (в шийному й поперековому відділах), та назад – кіфози (в грудному й крижовому відділах). Але, іноді, величина цих вигинів може значно відрізнятися від нормативних показників. Такий стан вже вважається патологічним, а дефекти постави пов'язані саме з відхиленням від норми фізіологічних вигинів хребта [6].