4. Kashuba V. O., Grigus I. M., Rudenko Yu. V. (2022). The state of spatial organization of the body of mature people: the challenge of the present. 78 p. DOI: https://doi.org/10.30525/978-9934-26-280-7-3.

5. Correction of human physique in the process of physical exercise: theoretical and practical aspects [Text]: col. monogr. / ed. A. I. Alyoshina, I. P. Vypasnyak, V. O. Kashuba (2022). Lutsk: Vezha-Druk. 536 p.

6. Rudenko Yu. V. (2021). Correction of violations of the state of the biogeometric profile of the posture of mature men in the process of health fitness classes: dissertation. ...Doctor of Philosophy: 017 Physical Culture and Sports; 01 Education / Pedagogy. Kyiv. 256 p.

**DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).09**
**УДК 796.015:615.8]:378.147**

***Вакуленко Л. О.***
***кандидатка медичних наук, доцентка***
***кафедри фізичного виховання та реабілітації***
***Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль***
***https://orcid.org/0000-0002-4723-3747***
***Вакуленко Д. В.***
***доктор біологічних наук, професор***
***Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського, м.Тернопіль***
***https://orcid.org/0000-0001-5062-9278***
***Храбра С. З.***
***кандидатка біологічних наук, доцентка***
***кафедри фізичного виховання та реабілітації***
***Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль***
***https://orcid.org/0000-0001-8944-6030***
***Барладин О. Р.***
***кандидат медичних наук, доцент***
***кафедри фізичного виховання та реабілітації***
***Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль***
***https://orcid.org/0000-0002-3562-3334***
***Бобровник Л. П.***
***асистентка кафедри фізкультурно-спортивної***
***реабілітації та оздоровчого фітнесу***
***Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, м. Київ***
***https://orcid.org/ 0000-0002-7174-8978***
***Подгаєцький А. В***
***кандидат педагогічних наук, доцент,***
***доцент кафедри олімпійського та професійного спорту***
***Українського державного університету імені Михайла Драгоманова***
***https://orcid.org/ 0009-0007-2015-8453***

## ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З МАСАЖУ МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ДЛЯ СФЕРИ АДАПТИВНОГО СПОРТУ

*Стаття присвячена аналізу методів підвищення якості практичної підготовки з масажу майбутніх бакалаврів за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт ОПП «Адаптивний спорт». Мета статті: представити досвід проведення занять та оцінити якість оволодіння здобувачами практичних навичок щодо проведення диференційованого масажу, зробити порівняльний аналіз результатів впливу заспокійливого та збуджувального масажу ділянки спини на стан серцево-судинної, дихальної та нервової систем. Дослідження свідчать, що навчання диференційованому масажу (заспокійливому та збуджувальному) під час практичних занять дає можливість студентам оволодіти технікою дозування масажних впливів. Ефективність вивчення фізіологічних показників, зареєстрованих здобувачами безпосередньо до та після масажу, підвищується завдяки їх подальшому представленню та аналізу індивідуальних результатів у групі. Аналіз проведених здобувачами процедур масажу дозволяє підтвердити результати багаторічних досліджень авторів статті: збуджувальний масаж підвищує активність симпатичної нервової системи, а заспокійливий – активність парасимпатичної. Ці висновки свідчать про високу якість занять, проведених за описаним методом, які спрямовані на оволодіння майбутніми фахівцями з адаптивного спорту практичними навичками масажу.*

***Ключові слова**: адаптивний спорт, сучасні техніки відновлення, заспокійливий та збуджувальний масаж, дозування масажних впливів, нейропсихологія, автономна нервова система, серцево-судинна, дихальна, нервова системи, програмний комплекс Оранта-АО.*

***Vakulenko Lyudmyla, Vakulenko Dmytro, Khrabra Svetlana, Barladin Olga, Bobrovnik Larisa, Podgaiyetskyi Andrii., Ways to improve practical massage training for future bachelors in the field of adaptive sports.** The article is*

*devoted to the analysis of methods of improving the quality of practical training in massage of future bachelors in the specialty A7 Physical Culture and Sport OPP "Adaptive Sport."* ***Purpose of the article:*** *To present the experience of conducting classes and assessing the quality of students' acquisition of practical skills in performing differentiated massage and evaluating its outcomes. In addition, the article presents a comparative analysis of the effects of calming and stimulating massage of the back area (performed by students) on the condition of the cardiovascular, respiratory, and nervous systems. Research findings indicate that learning differentiated massage (calming and stimulating) during practical classes allows students to master the technique of dosage in massage interventions. Their effectiveness is enhanced by each student's individual assessment of cardiovascular, respiratory, and nervous system indicators, recorded directly before and after both calming and stimulating massage. These results are later presented and analyzed in the group. The teacher facilitates discussion on the effectiveness of the procedures and the mechanisms of action of differentiated massage. The study and analysis of the massage procedures performed by students confirm the authors' long-term research findings: stimulating massage activates the sympathetic, and calming massage the parasympathetic system. These findings demonstrate the high quality of the described method of teaching, which is aimed at equipping future adaptive sports professionals with practical massage skills. Conducting practical massage classes according to this method makes it possible to ensure the acquisition by applicants of important skills of professionalism necessary for successful work and their career growth, form the foundations of communication, the ability to work in a team, the ability to publicly express their opinion.*

***Keywords:*** *adaptive sports, modern recovery techniques, soothing and stimulating massage, dosage of massage effects, neuropsychogy, autonomic nervous system, cardiovascular, respiratory, nervous systems, Oranta-AO software complex.*

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** У сучасних умовах зростаючого, збільшення частоти стресових і травматичних станів, гіподинамії, надмірного навантаження у спорті, в умовах фармакологічного буму підвищується інтерес суспільства до сучасних немедикаментозних засобів оздоровлення та відновлення. Посилюють актуальність реалії воєнного часу та зростаючої потреби у відновленні здоров'я різних груп населення (зокрема ветеранів, спортсменів, осіб із хронічною патологією) [5, с. 5]. В умовах підвищеної уваги до інтеграції осіб з інвалідністю в активне соціальне та спортивне життя, масаж набуває особливого значення. Масаж – не лише доступний і ефективний метод відновлення та зміцнення здоров'я, а й потужний інструмент підтримки функціонального стану та підвищення психоемоційної стійкості осіб з обмеженими можливостями життєдіяльності та здоров'я [2, с. 6].

В умовах сьогодення особливо зростає потреба в якісній підготовці до професійної діяльності фахівців з масажу для роботи в адаптивному спорті. Від їх фахової компетентності залежить не лише відновлення та зміцнення здоров'я, але і ефективність профілактики, відновлення після навантажень, зниження ризику травматизму та підвищення психоемоційної стійкості, зміцнення ментального здоров'я осіб з інвалідністю [3, с. 10].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Актуальність застосування масажу у світі підтверджується існуванням великої кількості видів масажу, які базуються на основних правилах масажу та відрізняються за методами втілення масажних технік. Вони знайшли своє відображення в окремих наукових працях: Класичний [10], Міофасціальний [5], Надокісний [14], Сегментарно-рефлекторний [13], Тайський [4], Шведський [12], Юмейго [6] та ін. Крім цього, з методами масажу можна познайомитись в окремих монографіях, посібниках, підручниках в яких комплексно описано найбільш поширені види масажу. Серед них – і посібники авторів статті [1, 2]. В числі найновіших джерел інформації – монографія Сальво, Сьюзен Г. (2023) [7].

В сучасних реаліях вимагає постійного оновлення і система підготовки фахівців з фізичної культури і спорту. Особливо – адаптивного спорту. Це обумовлено потребами в роботі з особами з обмеженими можливостями здоров'я, учасниками бойових дій, ветеранами та іншими категоріями, які потребують індивідуального підходу. Практична підготовка з масажу має забезпечити здобувачів вищої освіти знаннями, уміннями і навичками, необхідними для безпечного та ефективного застосування масажу в умовах адаптивного спорту [3, с. 7]. Це вимагає пошуку нових, удосконалення існуючих підходів до формування професійної готовності, які орієнтовані на розвиток самостійності, креативності, критичного мислення та здатності до адаптації в різних умовах. Поруч з цим, зростає необхідність удосконалення наукових досліджень, спрямованих на наближення масажу до рангу "доказаних".

**Мета статті.** Представлення досвіду проведення практичних занять з масажу у майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту, які навчаються на галузі знань А Освіта спеціальності А7, методів оцінки якості оволодіння здобувачами практичними навичками щодо проведення диференційованого масажу та оцінки його результатів. Крім цього – порівняльний аналіз результатів впливу заспокійливого та збуджувального масажу ділянки спини (проведеного здобувачами) на стан серцево-судинної, дихальної, нервової систем.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В роботі представлено методи та результати оцінки якості оволодіння практичними навичками щодо проведення диференційованого масажу **майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту.** Аналізу підлягали практичні навички 12 студентів. Кожен з них (після відповідної підготовки на практичних заняттях і в домашніх умовах) провів по 2 процедури диференційованого масажу ділянки спини. Одна з них – за заспокійливим, друга – збуджувальним методом. Усього здобувачами проведено 24 процедури масажу спини осіб 20-22 років без скарг на стан здоров'я за їх згодою .

З цією метою студенти ділились на групи з двох осіб та проводили масаж один одному. Це давало можливість не лише удосконалити техніку масажу, але і відчути його вплив на собі. Під час виконання процедур масажу викладач постійно контролював і коректував діяльність студентів. Найчастіше зауваження відносились до дозування масажних впливів і використання відповідних технік для досягнення заспокійливого та збуджувального впливу.

План заняття передбачав також вивчення ефективності проведених процедур масажу за доступними і, в той же час, інформативними показниками, з якими студенти знайомились заздалегідь. Методи проведення та оцінки результатів –

стандартні, описані в багатьох підручниках [5, с.124-135; 9, с. 29-56; 14, с. 77-87]. Вплив масажу на стан серцево-судинної системи (ССС) оцінювали за показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС), артеріального тиску (АТ), коєфіцієнта економічності системи кровообігу (КЕК), проби Руф'є. Вплив масажу на стан системи дихання – за показниками життєвої ємності легень (ЖЕЛ), проб Штанге, Генчі, Шафранського, Сєркіна. Для вивчення впливу масажу на стан нервової системи використано вегетативний індекс Кердо, Ортостатичну та Клиностатичну проби, коефіцієнт Хільдебрандта, проби Дітріха та Ромберга. Дослідження проводились до та після кожної процедури масажу. Результати фіксували в спеціально підготовлених протоколах, які підлягали аналізу і висновкам в домашніх умовах.

На наступному занятті кожен здобувач інформував про результати проведених власних масажних процедур: давав оцінку їх якості та ефективності, порівнював результати, отримані після заспокійливого і збуджувального масажу. При цьому, викладач оцінював результати, отримані кожним здобувачем зокрема, даючи оцінку якості проведеної процедури. В обговоренні результатів приймала участь уся група. Для прикладу, демонструємо результати проведеного масажу спини за збуджувальним методом кожним із здобувачів (під стовпчиками закодовано прізвище кожного учасника) за показниками ЖЄЛ (рис. 1).

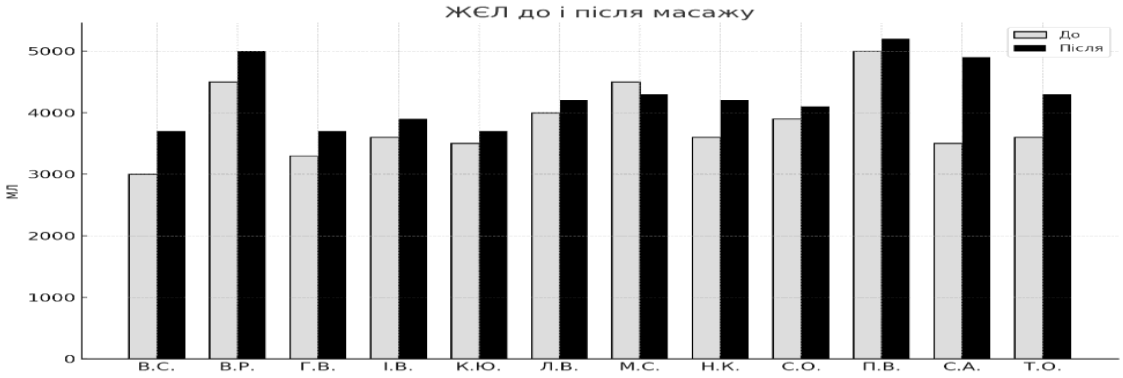



Рис. 1. Індивідуальна динаміка життєвої ємності легень (ЖЕЛ) обстежених після масажу спини за збуджувальним методом

Представлена діаграма дає можливість студентам оцінити свою роботу і порівняти її з результатами інших представників групи. В аналізі кожної з них приймали участь не лише виконавці процедури та викладач, але і усі учасники трупи. Дослідження передбачали і порівняльний аналіз впливу диференційованих (заспокійливого та збуджувального) методів масажу на стан серцево-судинної, дихальної, нервової систем.

*Метод масажу.* Концепція проведення диференційованого масажу базується на тому, що порушення стану здоров'я традиційно супроводжується підвищенням чи зниженням функцій. Тому до завдань масажу входить корекція цього стану за допомогою заспокійливого (релаксуючого) чи збуджувального (тонізуючого) методів масажу. Для цього авторами розроблені відповідні таблиці і схеми з якими здобувачі знайомляться з початку занять з масажу. В посібниках [1, с. 277-279; 2, с. 217-220] авторами описано елементи техніки масажних рухів, спрямованих на досягнення заспокійливого та збудливого впливу масажу. Серед основних особливостей сила впливу, швидкість рухів, швидкість зміни сили впливу та ділянка, глибина, тривалість впливу. Звернена увага на основні ознаки, що визначають чутливість пацієнта до масажних впливів і які необхідно врахувати при адаптації масажних рухів до індивідуальних особливостей пацієнта.

Методи досліджень передбачали також узагальнення, статистичний аналіз та оцінку показників, отриманих усіма здобувачами до та після процедури масажу, порівняльний аналіз впливу заспокійливого та збуджувального масажу на стан серцево-судинної, дихальної, нервової систем.

*Вплив диференційованого масажу на стан серцево-судинної системи.* Дослідження засвідчили, що збуджувальний масаж спини сприяв зростанню середніх показників ЧСС (9,67 %), АТс (1%). Зросла економічність діяльності системи кровообігу (КЕК, 12 %), збільшились резервні можливості ССС (індекс Руф'є знизився на 9,3%). Заспокійливий масаж спини сприяв зменшенню вище зазначених показників: ЧСС (3,2%), АТ (10%), КЕК (13%). Відмічене свідчить про активуючий впливзбуджувального масажу на стан симпатичної нервової системи, заспокійливого – на стан парасимпатичної нервової системи. Виняток складав індекс Руф'є, який достовірно знизився на 43% і свідчать про зростання резервні можливості ССС.

*Вплив диференційованого масажу на стан дихальної системи.* Дослідження засвідчили, що після масажу спини за збуджувальним методом зростала ЖЄЛ (13,4%), затримка дихання на вдиху (13,5%) та видиху (9,4%). Після фізичного навантаження зростала ЖЄЛ – на 2.5% (проба Шафранського) та час затримки дихання – на 4,6% (проба Сєркіна). Усе відмічене свідчить про зростання функціональної здатності дихальної системи після збуджувального масажу.

Після масажу спини за заспокійливим методом показники ЖЕЛ та проби Штанге дещо зменшились (відповідно 12,8% і 12,6%). У той час, як показники затримка дихання на вдиху у стані спокою зросли на 36, 6%, після фізичного навантаження – на 5,0%, ЖЄЛ після фізичного навантаження зросла майже на 5%, що вдвічі більше, ніж після збуджувального масажу. На думку авторів, це може бути пов'язаною з релаксуючим впливом на дихальну мускулатуру і

рефлекторним – на гладку мускулатуру бронхів. Відмічене підтверджує позитивний вплив зазначених видів масажу на стан системи дихання.

*Вплив диференційованого масажу на стан нервової системи.* Дослідження засвідчили, що після збуджувального масажу коефіцієнт Хільдебрандта зріс на 7,7 %. Показники ортостатичної проби зросли с на 2, 3%, а клиностатичної проби знизились на 3,7%. Усе відмічене свідчить про збільшення симпатичного тонусу. Зменшення часу хвату падаючої палиці (проба Дітріха) на 13% свідчить про зростання швидкості нервово-м'язової відповіді на зоровий подразник. Зростання часу стояння на одній нозі на 19,5% – про покращення функціональної здатності вестибулярного апарата.

Після заспокійливого масажу спини знизився коефіцієнт Хільдебрандта (5%) та показники ортостатичної проби (4,1%), значно (порівняно зі збуджувальним масажем) знизились показники клиностатичної проби (13,4%). Відмічене свідчить про зростання активності парсимпатичної нервової системи. Зменшився час стояння на одній нозі (проба Ромберга, 6,7%) та зріс час захвату падаючої палиці (проба Дітріха, 7,3%). Відмічене свідчить про релаксуючий вплив заспокійливого масажу на стан вестибулярного апарата та швидкість нервово-м'язової реакції на зоровий подразник.

Отримані результати підтверджуються результатами багаторічних досліджень авторів статті, серед них – застосуванням інформаційних технологій, у тому числі, артеріальної осцилографії (програмний комплекс Оранта-АО) [15, 311-341]. Ефективним є поєднання масажу з дозованою фізичною активністю та дієтотерапією.

**Висновки.** Проведення майбутніми бакалаврами за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт диференційованого масажу та вивчення показників серцево-судинної, дихальної, нервової систем до та після процедури масажу дали можливість викладачу оцінити якість практичної підготовки здобувачів, можливі шляхи її удосконалення. Окремим здобувачам – удосконалити техніку виконання дозованого (збуджувального та заспокійливого ) масажу, оволодіти методами об'єктивної оцінки якості власної роботи, її ефективності, вести документацію, залучатись до наукових досліджень. Усім представникам групи – ознайомитись з результатом діяльності колег по групі, порівняти свої практичні навички з діяльністю інших членів колективу, прийняти участь в обговоренні якості власного масажу та колег, визначати шляхи його удосконалення та корекції. Автори роботи мали нагоду провести статистичний аналіз отриманих показників, оцінити ефективність масажу, дати оцінку та порівняти вплив заспокійливого і збудливого масажу на стан серцево-судинної, дихальної та нервової систем.

Отримані дані дали можливість підтвердити результати попередніх досліджень авторів: збуджувальний метод масажу сприяє підвищенню активності симпатичної, заспокійливий – зростанню активності парасимпатичної ланки автономної нервової системи. Результати досліджень не завжди мали статистично достовірний характер, але в усіх випадках прослідковувалась чітка тенденція чи напрямок зазначеної динаміки.

Проведення практичних занять з масажу за зазначеним методом надає можливість забезпечити набуття здобувачами важливих навичок професіоналізму, необхідних для успішної роботи та їх кар'єрного зростання, формують засади комунікативності, здатність працювати в команді та вміння публічно висловлювати свою думку.

**Література**

1.Атлас масажиста : навч. посіб. / Л.О. Вакуленко, Г.В. Прилуцька, Д.В. Вакуленко. Тернопіль : Укрмедкнига, 2005. 306 с.

2.Лікувально-реабілітаційний масаж : навч. посіб. / Д.В. Вакуленко, Л.О. Вакуленко, О.В. Кутакова, Г.В. Прилуцька. Київ : ВСВ «Медицина», 2020. 568 с.

3.Масаж у фізичній терапії та ерготерапії : навч. посіб. / Л.В. Зубалій, І.М. Жданюк. Київ : Медкнига, 2021. 216 с.

4.Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посіб. / О.М. Стасюк, Б.М. Кіндзер. Львів : ЛДУФК, 2011. 189 с.

5.Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник / [Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчук, Д.В. Вакуленко та ін.]; за заг. ред. Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчука. Тернопіль : ТНМУ, 2023. 372 с.

6.Сайонджі М. Лікувальний масаж Юмейхо / М. Сайонджі; пер. з есперанто. Тернопіль, 1995. 152 с.

7.Сальво, Сьюзен Г. Масажна терапія: принципи і практика / Сьюзен Г. Сальво; пер. з англ. 7-е вид. Київ : ВСВ «Медицина», 2023. 848 с. / Пер. з: *Salvo S.G. Massage Therapy: Principles and Practice. Seventh Edition* ; публікується за ліцензією Elsevier.

8.Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В.В. Абрамов, В.В. Клапчук, О.Б. Неханевич [та ін.]; за ред. В.В. Абрамова, О.Л. Смирнової. Дніпропетровськ : Журфонд, 2014. 456 с.

9. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті : навч. посіб. / М.В. Маліков, А.В. Сватьєв, Н.В. Богдановська. Запоріжжя: ЗДУ, 2006. 227 с.

10. Andrews, J. (2015). *Classical massage techniques: A comprehensive guide*. Elsevier.

11. Barnes, J. F. (1990). *Myofascial release: The search for excellence*. Rehabilitation Services, Inc.

12. Beck, M. (2016). *Theory and practice of therapeutic massage* (6th ed.). Cengage Learning.

13. Lukoschek, H. (1999). *Segmental massage: A handbook for the massage therapist*. Thieme.

14. Vogler, R. (1963). *Periostbehandlung* [Periosteal treatment]. Leipzig: VEB Georg Thieme.

15. Vakulenko, D. V., & Vakulenko, L. O. (Eds.). (2024). Arterial oscillography: New capabilities of the blood pressure monitor with the Oranta-AO information system. In *Nova Science Publishers*. Chapter 14, pp. 311–341. URL : https://novapublishers.com/shop/arterial-oscillography-new-capabilities-of-the

**References**

1. Atlas for Massage Therapists: a textbook / L.O. Vakulenko,H.V. Prylutska, D.V. Vakulenko. Ternopil : Ukrmedknyha, 2005. 306 p.

2. Therapeutic and Rehabilitative Massage : a textbook / D.V. Vakulenko, L.O. Vakulenko, O.V. Kutakova, H.V. Prylutska. Kyiv : VSV "Meditsyna", 2020. 568 p.
3. Massage in Physical and Occupational Therapy : a textbook / L.V. Zubalii, I.M. Zhdaniuk. Kyiv: Medknyha, 2021. 216 p.
4. Basics of Non-Traditional Health Methods: a textbook /O.M. Stasiuk, B.M. Kindzer. Lviv: LDUFK, 2011. 189 p.
5. Fundamentals of Rehabilitation, Physical and Occupational Therapy: a textbook / [L.O. Vakulenko, V.V. Klapchuk, D.V. Vakulenko et al.] ; general ed. by L.O. Vakulenko, V.V. Klapchuk. Ternopil : TNMU, 2023. 372 p.
6. Saionji M. Therapeutic Yumeiho Massage / M. Saionji; transl. from Esperanto. Ternopil, 1995. 152 p.
7. Salvo, Susan G. Massage Therapy: Principles and Practice / Susan G. Salvo ; transl. from English. 7th ed. – Kyiv: VSV "Meditsyna", 2023. 848 p. Translated from: *Salvo S.G. Massage Therapy: Principles and Practice. Seventh Edition* ; published under license from Elsevier.
8. Physical Rehabilitation and Sports Medicine: a textbook for students of higher medical educational institutions / V.V. Abramov, V.V. Klapchuk, O.B. Nekhanevych [et al.]; ed. by V.V. Abramov, O.L. Smirnova. Dnipro : Zhurfond, 2014. – 456 p.
9. Functional Diagnostics in Physical Education and Sports: a textbook / M.V. Malikov, A.V. Svatyev, N.V. Bohdanovska. Zaporizhzhia : ZDU, 2006. – 227 p.
10. Andrews, J. (2015). *Classical massage techniques: A comprehensive guide*. Elsevier.
11. Barnes, J. F. (1990). *Myofascial release: The search for excellence*. Rehabilitation Services, Inc.
12. Beck, M. (2016). *Theory and practice of therapeutic massage* (6th ed.). Cengage Learning.
13. Lukoschek, H. (1999). *Segmental massage: A handbook for the massage therapist*. Thieme.
14. Vogler, R. (1963). *Periostbehandlung* [Periosteal treatment]. Leipzig: VEB Georg Thieme.
15. Vakulenko, D. V., & Vakulenko, L. O. (Eds.). (2024). Arterial oscillography: New capabilities of the blood pressure monitor with the Oranta-AO information system. In *Nova Science Publishers*. Chapter 14, pp. 311–341. URL : https://novapublishers.com/shop/arterial-oscillography-new-capabilities-of-the

**DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194). 10**
**УДК 796.032.2:796.02**

***Веселова В. В.,***
***кандидат наук з фізичного виховання та спорту,***
***доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, ДПУ, Ірпінь,***
***orcid: 0009-0002-0429-2912;***
***Малинський І. Й.,***
***кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор,***
***заступник декана з навчально-організаційної роботи***
***факультету соціально гуманітарних технологій, спорту та реабілітації, професор***
***кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації,***
***ДПУ, Ірпінь, orcid: 0000-0002-9180-9707;***
***Діхтяренко З. М.,***
***кандидат педагогічних наук, доцент,***
***доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації,***
***ДПУ, Ірпінь, orcid: 0000-0003-1869-7494***
***Веселов Є. В.,***
***офіцер ЗСУ, начальник фізичної підготовки і спорту,***
***orcid: 0009-0007-0922-9046***

## ОЛІМПІЙСЬКІ СЕЛИЩА В ІСТОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ, ОРГАНІЗАЦІЯ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ГІГІЄНА СПОРТИВНИХ СПОРУД

*У науковій публікації було проаналізовано науково-методичну літературу щодо історії виникнення та розвитку олімпійського спорту; організації діяльності олімпійських селищ відповідно до наявності спортивних споруд та спортивної інфраструктури; гігієнічна оцінка спортивних споруд, гігієна Олімпійських селищ.*

*Зроблено теоретичний аналіз і узагальнено дані щодо організації Олімпійських селищ для перебування атлетів, членів офіційних делегацій, які брали участь у зимових Олімпійських іграх (2018, 2022, 2026 рр.). Мета публікації – часткове висвітлення організації та діяльності Олімпійських селищ; аналіз історії розвитку і популяризації Олімпійського спорту, гігієнічних умов спортивної інфраструктури (споруд) Селищ та подальший позитивний вплив на виховання інтересу в здобувачів освіти до Олімпійського руху. Методи дослідження: аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури; методи математичної статистики, педагогічне спостереження, систематизація літератури.*

*Узагальнюючи науковий пошук, В. Веселовою, І. Малинським, З. Діхтяренко, Є. Веселовим було зроблено ряд висновків: Олімпійське селище є важливою частиною під час організації Олімпійських ігор. Кількість Олімпійських селищ визначається Оргкомітетом Ігор відповідно до наявної спортивної інфраструктури та логістичного забезпечення. На сьогодні кожне Олімпійське селище складається з житлової, адміністративно-господарської зон для забезпечення максимального комфорту перебування учасників Олімпійських ігор. А екологічність є головною умовою під час*