References

1.Bilov, S. O., & Tyshchenko, V. O. (2024). Kharakterystyka spetsial'noi fizychnoi pidhotovlenosti plavtsiv 10–11 rokiv na etapi poperedn'oi bazovoi pidhotovky [Characteristics of special physical fitness of 10–11-year-old swimmers at the preliminary basic training stage]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, (3), 112–121.

2.Bilov, S. O., & Tyshchenko, V. O. (2024). Analiz enerhetychnykh mekhanizmiv ta optymizatsiia trenoval'nykh navantazhen' u molodykh plavchykh [Analysis of energy mechanisms and optimization of training loads in young female swimmers]. *Olimpiiskyi ta Paralimpiiskyi Sport*, (2), 5–10.

3.Pikush, N. M., Sokolova, O. V., & Karaulova, S. I. (2024). Funktsional'ne trenuvannia u pidhotovtsi yunykh plavtsiv: vplyv na dykhal'ni pokaznyky ta vytryvalist' [Functional training in the preparation of young swimmers: Effects on respiratory indicators and endurance]. *Fizychne vykhovannia ta sport*, (1), 54–60.

4.Yermakov, S. S. (2021). Vikova spetsyfika rozvytku vytryvalosti u plavanni: naukovo-praktychyi pidkhid [Age-specific endurance development in swimming: A scientific-practical approach]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia*, (2), 31–36.

5.Barbosa, T. M., Silva, A. J., Reis, V. M., Marinho, D. A., Bragada, J. A., & Costa, A. M. (2010). Energetics and biomechanics as determining factors of swimming performance: Updating the state of the art. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(2), 262–269.

6.Hellard, P., Avalos, M., Lacoste, L., Barale, F., Chatard, J. C., & Millet, G. (2006). The influence of performance level on the stability of technical and energetic parameters in elite freestyle swimmers. *Journal of Sports Sciences*, 24(3), 227–235.

7.Keskinen, K. L., Rodríguez, F. A., & Keskinen, O. P. (2003). Respiratory responses and VO_2 kinetics during free swimming. *International Journal of Sports Medicine*, 24(6), 444–451.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).04
УДК: 796.015:796.012.2:355.287

Бочкарев С.В.
кандидат технічних наук, доцент,
Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків
http://orcid.org/0000-0003-4399-7907
Євтифієв А.С.
доцент,
Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків
https://orcid.org/0000-0002-5192-548X
Євтифієва І.І.
доктор філософії з фізичної культури і спорту, доцент,
Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків
https://orcid.org/0000-0002-3170-8787

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА УПРАВЛІННЯ ПРОГРАМАМИ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЦЕНТРАХ ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ

У статті розглядаються сучасні підходи до організації та управління програмами адаптивної фізичної культури у реабілітаційних центрах для військовослужбовців. На основі аналізу вітчизняного та міжнародного досвіду (зокрема, країн НАТО) визначено ключові чинники ефективної реабілітації, серед яких: індивідуалізований підхід до розробки програм з урахуванням виду та ступеня уражень, застосування інноваційних технологій, а також комплексний психологічний супровід. Запропоновано практичні рекомендації щодо вдосконалення державного регулювання у цій сфері, включаючи: розробку стандартизованих програм на основі доказової медицини; створення ефективної системи міжвідомчої взаємодії; впровадження сучасних методів оцінки ефективності реабілітації. Особливу увагу приділено критеріям оцінки якості реабілітаційних послуг, таким як: динаміка фізичного відновлення, рівень соціальної адаптації та суб'єктивна оцінка пацієнтами результатів лікування. Результати дослідження підтверджують доцільність застосування комплексного підходу, що поєднує організаційні, медичні та соціальні аспекти реабілітаційного процесу.

Ключові слова: *адаптивна фізична культура, реабілітація військових, управління програмами, телереабілітація, соціальна реінтеграція.*

Bochkarev Sergiy, Yevtyfiiev Andrii, Yevtyfiieva Iryna. Organization and management of adaptive physical culture programs in rehabilitation centers for military. *This study investigates the organizational and managerial aspects of adaptive physical culture programs in military rehabilitation centers, with particular focus on optimizing rehabilitation outcomes for veterans with combat-related injuries. The research employs a comprehensive methodology combining systematic literature review, comparative analysis of international best practices (particularly from NATO countries), and evaluation of existing Ukrainian rehabilitation models. Key findings highlight three critical success factors: personalized rehabilitation programs tailored to specific injury profiles, integration of cutting-edge technologies including tele-rehabilitation platforms and immersive virtual reality systems, and implementation of trauma-informed psychological support throughout the rehabilitation process. The study demonstrates how*

tele-rehabilitation solutions overcome geographical barriers to care continuity, while VR technologies significantly enhance both physical recovery and cognitive rehabilitation through gamified therapeutic interventions. The paper proposes a framework for enhancing regulatory mechanisms, emphasizing: standardized evidence-based protocols, inter-institutional collaboration networks, and quality assurance systems incorporating digital monitoring tools. Quantitative and qualitative evaluation metrics are established, assessing physical recovery parameters, psychosocial reintegration indicators, and patient-reported satisfaction levels. Comparative analysis reveals that successful international models combine centralized quality control with local implementation flexibility – an approach particularly relevant for Ukraine's post-war rehabilitation infrastructure development. The research identifies current gaps in Ukraine's APC system, including uneven resource distribution and insufficient specialist training, while proposing targeted solutions based on adaptable NATO frameworks. Practical implications include: optimized resource allocation algorithms, competency standards for rehabilitation teams, and technology integration guidelines. The study concludes that effective military rehabilitation requires synergistic coordination between medical, physical, and psychosocial interventions, supported by robust management systems and innovative technological solutions. Future research directions should examine long-term outcomes of technology-assisted rehabilitation and economic models for sustainable program implementation.

Keywords: *adaptive physical culture, military rehabilitation, program management, tele-rehabilitation, social reintegration.*

Постановка проблеми. Сучасні військові конфлікти, зокрема повномасштабні бойові дії, призводять до значного зростання кількості військовослужбовців з травмами, пораненнями та психофізіологічними порушеннями, що вимагає комплексної реабілітації [1; 2]. Одним із ключових елементів відновлення є адаптивна фізична культура (АФК), яка сприяє фізичному, психологічному та соціальному реабілітуванню [3; 4]. Однак ефективність застосування програм АФК у реабілітаційних центрах для військових залежить від чіткої організації та управління, включаючи планування, ресурсне забезпечення, кваліфікацію фахівців і індивідуалізацію підходів. На сьогодні існує недостатня уніфікація методик, обмежена доступність спеціалізованих програм для різних типів уражень, а також нестача досліджень щодо оптимізації управлінських процесів у цій сфері. Це логічно обумовлює необхідність наукового аналізу та розробки практичних рекомендацій щодо вдосконалення організаційно-управлінських механізмів реабілітаційних програм АФК для військових, з урахуванням міжнародного досвіду та специфіки національної системи медико-соціальної підтримки.

Аналіз літературних джерел. Сучасні дослідження в галузі АФК та фізичної реабілітації військових демонструють зростаючий інтерес до питань організації та управління реабілітаційними програмами. У контексті публічного управління Вавренюк С. А. (2022) аналізує складові механізмів розвитку фізичної культури, акцентуючи увагу на необхідності системного підходу до формування державної політики, зокрема у закладах вищої освіти [2]. Ці висновки доповнюються дослідженням Беленюка Ж. В. (2023), що розглядає механізми публічного управління у сфері фізичного виховання в умовах повоєнного відновлення, підкреслюючи важливість адаптації управлінських рішень до специфіки соціально-економічних викликів [3]. Питання державного регулювання фізичної культури та спорту детально висвітлені у монографії Вавренюк С. А. та співавторів (2020), де обґрунтовано необхідність інтеграції реабілітаційних програм для військових у загальнодержавну систему фізкультурно-оздоровчої діяльності [4]. Міжнародний досвід підтверджує, що ефективність таких програм залежить не лише від адміністративних рішень, а й від застосування теорій зміни поведінки, як доводять Karloh M. та ін. (2023), які вивчали бар'єри до участі у реабілітаційних програмах та роль мотиваційних механізмів у подоланні цих обмежень [5]. Сучасні технології, зокрема телемедицина, відіграють важливу роль у реабілітації. McHugh M. C. та співавт. (2024) довели ефективність телеконсультацій пацієнтів із хронічним болем, що є актуальним для ветеранів із пошкодженнями опорно-рухового апарату [6]. Окрему увагу приділено профілактиці кардіометаболічних ускладнень: Nash M. S. та Kressler J. (2016) запропонували моделі втручань для боротьби з ожирінням та гіподинамією, що особливо важливо для військових із обмеженими фізичними можливостями [7].

Психологічний супровід є невід'ємною частиною реабілітації. Venkatesan U. M. та Ramanathan-Elion D. M. (2022) довели ефективність психологічних освітніх програм для ветеранів із легкими черепно-мозковими травмами, що сприяє кращій соціальній реінтеграції [8]. Також важливі сучасні інноваційні підходи, такі як віртуальна реальність, досліджені Groenveld T. D. та співавт. (2024), які виявили позитивний вплив віртуальних тренувань на відновлення пацієнтів із травмами грудної клітини [9].

Важливим аспектом є використання евіденс-підходів. Hilliard J. E. та ін. (2020) наголошують на необхідності доказової бази при підборі ортезів та протезів, що критично для ветеранів із ампутаціями [10]. Дослідження Wehman P. та співавт. (2019) підкреслюють значення багатопрофільної реабілітації для ветеранів із політравмами, включаючи фізичну, психологічну та професійну адаптацію [11]. Окремо варто відзначити роботу Darroch F. E. та ін. (2020), які запропонували травмо-інформовані підходи до фізичної активності, що дозволяє мінімізувати ризики ретравматизації у ветеранів із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) [12]. Аналіз останніх досліджень в окресленому напрямку підтверджує, що організація та управління програмами АФК для військових вимагає комплексного підходу, що поєднує державне управління, інноваційні методи реабілітації, психологічний супровід та індивідуалізовані стратегії на основі доказової медицини.

Метою статті є розробка науково обґрунтованих підходів до організації та управління програмами адаптивної фізичної культури у реабілітаційних центрах для військових, з урахуванням сучасних міжнародних практик, державних стандартів та специфіки медико-психологічних потреб ветеранів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасна система організації та управління програмами АФК у реабілітаційних центрах для військових потребує комплексного підходу, що поєднує міжнародний досвід з урахуванням національних особливостей. Аналіз сучасних моделей управління [2–4] дозволяє виділити ключові організаційні структури,

які забезпечують ефективну реалізацію реабілітаційних програм. Зокрема, досвід країн НАТО демонструє важливість створення багаторівневих систем координації між медичними, фізкультурно-оздоровчими та соціальними інституціями.

Важливим аспектом успішної реабілітації є індивідуалізація програм АФК, яка має ґрунтуватися на комплексному підході та передбачає наступні ключові елементи:

1) ретельну багатофакторну діагностику, яка включає: клінічне обстеження виду та ступеня уражень (травми опорно-рухового апарату різної локалізації та складності, політравматичні ураження, комбіновані травми); оцінку психоемоційного стану з виявленням симптомів посттравматичних стресових розладів (ПТСР), депресивних та тривожних станів; аналіз функціональних можливостей та обмежень пацієнта з використанням сучасних діагностичних інструментів та шкал оцінювання.

2) розробку персоналізованих тренувальних комплексів, що враховують: індивідуальні фізіологічні особливості (рівень фізичної підготовленості, наявність коморбідних станів, показники м'язової сили та витривалості); психологічні характеристики (мотиваційний профіль, рівень стресостійкості, когнітивні функції); соціальні фактори (рівень соціальної підтримки, професійні потреби, побутові умови).

3) застосування диференційованих підходів до різних категорій ветеранів, що передбачає: класифікацію пацієнтів за типами та тяжкістю уражень; розподіл на групи з урахуванням вікових особливостей та рівня фізичної активності; адаптацію програм до специфіки бойових травм та їх наслідків.

Особливу увагу при індивідуалізації слід приділяти динамічному моніторингу стану пацієнта з регулярною корекцією програм відповідно до досягнутих результатів та нових клінічних даних. Також важливим є інтеграція міждисциплінарного підходу, коли лікарі, фізіотерапевти, психологи та фахівці з АФК спільно розробляють та реалізують індивідуальний план реабілітації.

Інтеграція інноваційних методів у реабілітаційну практику відкриває нові перспективи для підвищення ефективності адаптивної фізичної реабілітації військових. Сучасні технологічні рішення дозволяють подолати традиційні обмеження та забезпечити комплексний підхід до відновлення фізичного та психічного здоров'я. Зокрема, телереабілітація формує новий вектор у наданні реабілітаційних послуг і дозволяє забезпечувати безперервний супровід пацієнтів незалежно від їх місцезнаходження, проводити дистанційні консультації з фахівцями, реалізовувати індивідуальні програми тренувань під віддаленим наглядом. Крім того, технології віртуальної реальності демонструють особливу ефективність у мотивації пацієнтів до регулярних занять через ігрові механіки, що стимулює відновлення когнітивних функцій після черепно-мозкових травм, та сприяє поступовій адаптації до повсякденних навантажень шляхом створення відповідних імітаційних середовищ. В свою чергу, цифрові моніторингові платформи забезпечують об'єктивний контроль динаміки відновлення, автоматизований аналіз показників фізичної активності та оперативну корекцію програм на основі даних у реальному часі.

Реалізація запропонованих підходів дозволить створити цілісну систему реабілітації військових, що поєднує медичні, психологічні та соціальні аспекти. Особливе значення має адаптація міжнародного досвіду до українських реалій з урахуванням специфіки повоєнного періоду та наявної ресурсної бази.

Висновки. Проведене дослідження дозволило отримати науково обґрунтовані результати щодо організації та управління програмами адаптивної фізичної культури у реабілітаційних центрах для військових. Проаналізовано сучасні моделі управління АФК, зокрема на основі досвіду України та країн НАТО. Встановлено, що ефективна реабілітаційна система потребує чіткої організаційної структури, яка забезпечує координацію між медичними, фізкультурно-оздоровчими та соціальними інституціями. Визначено ключові фактори успішної реабілітації, серед яких: індивідуалізація програм з урахуванням специфіки уражень, що дозволяє підвищити ефективність відновлення; інноваційні методи, такі як телереабілітація та віртуальна реальність, які розширюють можливості фізичної та психологічної реабілітації; психологічний супровід і травмо-інформовані підходи, що сприяють зменшенню тривожності та поліпшенню соціальної адаптації ветеранів. Розроблено рекомендації щодо вдосконалення державного регулювання у сфері АФК, зокрема: стандартизація програм на основі доказової медицини, що забезпечує наукову обґрунтованість реабілітаційних втручань, а також мережева взаємодія реабілітаційних центрів, медичних установ та громадських організацій, спрямована на створення єдиної системи підтримки ветеранів. Обґрунтовано критерії оцінки ефективності управління програмами АФК, до яких належать: клінічні показники (поліпшення рухової активності, зменшення болю); рівень соціальної та професійної реінтеграції; суб'єктивна оцінка пацієнтами якості реабілітаційних послуг.

Наукова новизна дослідження полягає в систематизації сучасних підходів до управління АФК для військових, а також у розробці практичних рекомендацій, адаптованих до умов України. Практична значимість отриманих результатів проявляється у можливості їх застосування для оптимізації роботи реабілітаційних центрів, вдосконалення державних стандартів АФК, а також підвищення якості життя ветеранів через комплексну фізичну, психологічну та соціальну реабілітацію. Проведене дослідження підтвердило необхідність системного підходу до організації та управління програмами АФК для військових, який поєднує наукові методи, інноваційні технології та ефективні управлінські рішення.

Перспективи подальших досліджень. Подальші наукові дослідження у цій галузі доцільно спрямувати на розробку конкретних механізмів впровадження запропонованої моделі управління програмами АФК у практичну діяльність реабілітаційних центрів.

Література

1.Беленюк Ж. В., Щокін Р. Г. Зарубіжний досвід системи публічного управління сферою фізичної культури та спорту // Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Політичні науки та публічне управління. – 2022. – № 4 (64). С. 115–120. – URL: https://doi.org/10.32689/2523-4625-2022-4(64)-15.

2.Вавренюк С. А. Складові моделі механізмів публічного управління розвитком фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти // Вісник Національного університету цивільного захисту України. Серія «Державне управління». – 2022. – Вип. 2 (17). – С. 53–64. DOI: 10.52363/2414-5866-2022-2-7.

3.Беленюк Ж. В. Формування механізму публічного управління в системі повоєнного відновлення сфери фізичного виховання і спорту України // Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Публічне управління та адміністрування. – 2023. Том 34 (73). № 2. С. 129–133. – URL: https://doi.org/10.32782/TNU-2663-6468/2023.2/22.

4.Вавренюк С. А., Домбровська С. М., Палюх В. В. Державне регулювання фізичної культури та спорту в Україні: монографія. Харків: НУЦЗУ, 2020. 307 с.

5.Karloh M., Matias T.S., de Oliveira J.M., de Lima F.F., Pinheiro D.H.A., Barbosa G.B., Furlanetto K.C., Carvalho C.R.F. Breaking barriers to rehabilitation: the role of behavior change theories in overcoming the challenge of exercise-related behavior change // *Brazilian Journal of Physical Therapy*. 2023. Vol. 27, Issue 6. P. 100574. DOI: https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2023.100574.

6.McHugh M.C., Fowler C.A., Philbin S., Schneider T., Ballistrea L.M., Klanchar S.A., Smith B.M., Benzinger R.C., French D.D., Saenger M.S., Haun J.N. Qualitative Evaluation Informs the Implementation of a Telehealth Program to Manage Chronic Pain // *The Journal of Pain*. 2024. Vol. 25, Issue 7. P. 104493. DOI: 10.1016/j.jpain.2024.02.007.

7.Nash M. S., Kressler J. Model Programs to Address Obesity and Cardiometabolic Disease: Interventions for Suboptimal Nutrition and Sedentary Lifestyles // *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation.* 2016. Vol. 97, Issue 9, Supplement. P. S238–S246. DOI: https://doi.org/10.1016/j.apmr.2016.05.026.

8.Venkatesan U. M., Ramanathan-Elion D. M. Psychoeducation as Precision Health in Military-Related Mild Traumatic Brain Injury // *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation.* 2022. Vol. 103, Issue 6. P. 1222–1232. DOI: 10.1016/j.apmr.2021.08.012.

9. Groenveld T. D., Smits I. G. M., Scholten N., de Vries M., van Goor H., Stirler V. M. A. Pulmonary and Physical Virtual Reality Exercises for Patients With Blunt Chest Trauma: Randomized Clinical Trial // JMIR Serious Games. 2024. Vol. 12. URL: https://doi.org/10.2196/54389

10. Hilliard J.E., Chui K.K., Galindo T.D., Lusardi M.M. Evidence-Based Approach to Orthotic and Prosthetic Rehabilitation // *Orthotics and Prosthetics in Rehabilitation* (Fourth Edition). 2020. P. 71–101. DOI: https://doi.org/10.1016/B978-0-323-60913-5.00004-0.

11. Wehman, P., Avellone, L., Pecharka, F., Sorboro, K., Webster, J. B., Young, C., Barton, S., Robbins, W. A., & Clanton, S. T. (2019). Reintegrating Veterans with Polytrauma into the Community and Workplace. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America, 30*(1), 275–288. https://doi.org/10.1016/j.pmr.2018.08.012

12. Darroch, F. E., Roett, C., Varcoe, C., Oliffe, J. L., & Montaner, G. G. (2020). Trauma-informed approaches to physical activity: A scoping study. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 41*, 101224. https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101224

Reference

1. Беленюк, Ж. В., & Щокін, Р. Г. (2022). Зарубіжний досвід системи публічного управління сферою фізичної культури та спорту. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Політичні науки та публічне управління, 4*(64), 115–120. https://doi.org/10.32689/2523-4625-2022-4(64)-15

2. Вавренюк, С. А. (2022). Складові моделі механізмів публічного управління розвитком фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти. *Вісник Національного університету цивільного захисту України. Серія «Державне управління», 2*(17), 53–64. https://doi.org/10.52363/2414-5866-2022-2-7

3. Беленюк, Ж. В. (2023). Формування механізму публічного управління в системі повоєнного відновлення сфери фізичного виховання і спорту України. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Публічне управління та адміністрування, 34*(73), № 2, 129–133. https://doi.org/10.32782/TNU-2663-6468/2023.2/22

4. Вавренюк, С. А., Домбровська, С. М., & Палюх, В. В. (2020). *Державне регулювання фізичної культури та спорту в Україні: монографія*. НУЦЗУ.

5. Karloh, M., Matias, T. S., de Oliveira, J. M., de Lima, F. F., Pinheiro, D. H. A., Barbosa, G. B., Furlanetto, K. C., & Carvalho, C. R. F. (2023). Breaking barriers to rehabilitation: The role of behavior change theories in overcoming the challenge of exercise-related behavior change. *Brazilian Journal of Physical Therapy, 27*(6), 100574. https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2023.100574

6. McHugh, M. C., Fowler, C. A., Philbin, S., Schneider, T., Ballistrea, L. M., Klanchar, S. A., Smith, B. M., Benzinger, R. C., French, D. D., Saenger, M. S., & Haun, J. N. (2024). Qualitative evaluation informs the implementation of a telehealth program to manage chronic pain. *The Journal of Pain, 25*(7), 104493. https://doi.org/10.1016/j.jpain.2024.02.007

7. Nash, M. S., & Kressler, J. (2016). Model programs to address obesity and cardiometabolic disease: Interventions for suboptimal nutrition and sedentary lifestyles. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 97*(9, Suppl.), S238-S246. https://doi.org/10.1016/j.apmr.2016.05.026

8. Venkatesan, U. M., & Ramanathan-Elion, D. M. (2022). Psychoeducation as precision health in military-related mild traumatic brain injury. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 103*(6), 1222-1232. https://doi.org/10.1016/j.apmr.2021.08.012

9. Groenveld, T. D., Smits, I. G. M., Scholten, N., de Vries, M., van Goor, H., & Stirler, V. M. A. (2024). Pulmonary and physical virtual reality exercises for patients with blunt chest trauma: Randomized clinical trial. *JMIR Serious Games, 12*. https://doi.org/10.2196/54389

10. Hilliard, J. E., Chui, K. K., Galindo, T. D., & Lusardi, M. M. (2020). Evidence-based approach to orthotic and prosthetic rehabilitation. In *Orthotics and prosthetics in rehabilitation* (4th ed., pp. 71-101). Elsevier. https://doi.org/10.1016/B978-0-323-60913-5.00004-0

11. Wehman, P., Avellone, L., Pecharka, F., Sorboro, K., Webster, J. B., Young, C., Barton, S., Robbins, W. A., & Clanton, S. T. (2019). Reintegrating veterans with polytrauma into the community and workplace. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America, 30*(1), 275-288. https://doi.org/10.1016/j.pmr.2018.08.012

12. Darroch, F. E., Roett, C., Varcoe, C., Oliffe, J. L., & Montaner, G. G. (2020). Trauma-informed approaches to physical activity: A scoping study. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 41*, 101224. https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101224

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).05
УДК: 373.3.016:796.332

Веселовський А.П.
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, м. Дрогобич
https://orcid.org/0000-0002-1177-3151
Копач В.М.
Магістр
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, м. Дрогобич
https://orcid.org/0009-0009-5987-4101
Самойлик С.В.
викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франкам, м. Дрогобич
https://orcid.org/0009-0004-6356-9584

МЕТОДИКА ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ГРІ У ФУТБОЛ ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ ПОЗАУРОЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті досліджено аспект підготовки юних футболістів на етапі початкового навчання: зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку та різнобічній фізичній підготовленості; розвиток швидкості, спритності, гнучкості, швидкісно-силових якостей; навчання основ техніки та тактики гри; привчання до ігрових умов; прищеплення учням стійкого інтересу до занять футболом.

Автори подали короткий аналіз процесу навчання учнів, який створює передумови для успішного оволодіння широким колом технічних процесів, досягнення високого рівня спеціальної фізичної підготовленості на наступних етапах багаторічного процесу підготовки.

Проблема, порушена у статті, є однією із основних завдань держави у галузі освіти є турбота про здоров'я нації, виховання фізично загартованого підростаючого покоління.

Таким чином, передбачалося, що розробка спеціально підібраного комплексу вправ дасть змогу здійснити початкове навчання технічних дій дітей у процесі позаурочної діяльності з футболу, а також підвищити показники їхньої фізичної підготовленості.

Ключові слова: *технічна підготовка, молодші школярі, заняття з футболу; рухові вміння і навички, фізичні якості, здоров'я, координаційна підготовка.*

Veselovskyi Anatolii, Kopach Vasyl, Samoilik Serhii. Methodology of initial teaching of football to primary school children in the process of extra-curricular activities. *The article examines the aspect of training young football players at the stage of initial training: health promotion, promotion of proper physical development and versatile physical fitness; development of speed, agility, flexibility, speed-strength qualities; teaching the basics of game technique and tactics; accustoming to game conditions; instilling in students a steady interest in football.*

The authors presented a brief analysis of the process of training students, which creates the prerequisites for successful mastery of a wide range of technical processes, achieving a high level of special physical fitness at the subsequent stages of the multi-year training process.

The problem raised in the article is one of the main tasks of the state in the field of education - caring for the health of the nation, raising a physically fit younger generation.

Thus, it was assumed that the development of a specially selected set of exercises will make it possible to carry out the initial training of children's technical actions in the process of extracurricular football activities, as well as to increase their physical fitness indicators.

Keywords: *Keywords: technical training, junior schoolchildren, football lessons; motor skills and abilities, physical qualities, health, coordination training.*