

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА



Серія 15

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

Випуск 5 (164) 23

Київ
Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова



УДК 0.51
Н 34

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

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія KB № 8821 від 01.06.2004 р.

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011 «Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Випуск 5 (164) 23. – с.179

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

Редакційна рада:

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

Головний редактор **О. В. Тимошенко**

Редакційна колегія серії:

- Тимошенко О.В.** доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Томенко О.А.** доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Сумський державний педагогічний університет;
- Терентьєва Н. О.** доктор педагогічних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Дьоміна Ж.Г.** кандидат педагогічних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Малечко Т.А.** кандидат педагогічних наук, доцент, УДУ імені Михайла Драгоманова
- Арефьєв В. Г.** доктор педагогічних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Андрєєва О.В.** доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова
- Грибан Г.П.** доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка;
- Пронтенко К.В.** доктор педагогічних наук, професор, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
- Пронтенко В.В.** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
- Ейдер Ежи** доктор педагогічних наук доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету, Польща;
- Приймаков О.О.** доктор біологічних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова.

Схвалено рішенням Вченої ради УДУ імені Михайла Драгоманова

ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2023

© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023

© Редакційна колегія серії, 2023

Збірник друкується щомісяця

30	Служенська Р. В., Іванушко Я. Г., Назимок Є. В., Мурадханян І. С., ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СФЕРІ ОСВІТНЬОЇ БАЗИ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ.....	137
31	Стефанишин М. В., Данилевич М. В., Романчук О. В., Перетятко С. Р. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТВЕНА Л. ГАУЗЕРА ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ З РОЗСІЯНИМ СКЛЕРОЗОМ.....	140
32	Ткаченко М. Л. ЛЕГКА АТЛЕТИКА В СУЧАСНИХ УМОВАХ	144
33	Фоменко В. В., Єфременко А. М., Хмелюк О. В., Колоколов В. О., Крайник Я. Б., Жогло В. М. ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У ТРЕНУВАННІ СПРИНТУ РЕГБІСТІВ	148
34	Халайджі С. В., Яготін Р. С., Сергєєва Т. П., Кананихіна О. М. ВПЛИВ КРИЗОВИХ СТАНІВ В УКРАЇНІ НА МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ.....	151
35	Церковна О. В., Філенко Л. В., Пасько В. В., Помещикова І. П., Пащенко Н. О ПОШУК ШЛЯХІВ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ТЕХНІЧНОМУ ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ.....	156
36	Циганенко О. І., Першегуба Я. В. ПРОФІЛАКТИКА ВИНИКНЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У СПОРТСМЕНІВ, В ТОМУ ЧИСЛІ ЗА УМОВ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ.....	163
37	Чичкан О. А., Михальська З. Я., Костовський М. Г., Кмицяк М. В. СТРУКТУРА І ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ-МАРАФОНЦІВ.....	166
38	Шевець В. П. ПОКАЗНИКИ ВЕГЕТАТИВНОЇ ДИСФУНКЦІЇ У СПОРТСМЕНІВ З ОЗНАКАМИ ПЕРЕТРЕНОВАНOSTI.....	170
39	Ярмоленко М. А., Шинкарук О. А., Шапар К. О., Ковальчук Н. В. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ КІБЕРСПОРТОМ.....	174

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).36
УДК: 616.89

Циганенко О. І.
доктор медичних наук, професор, професор кафедри спортивної медицини
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Першегуба Я. В.
кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри громадського здоров'я
Національний університет охорони здоров'я України імені П. Л. Шупика

ПРОФІЛАКТИКА ВИНИКНЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У СПОРТСМЕНІВ, В ТОМУ ЧИСЛІ ЗА УМОВ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ

Мета дослідження: визначити основні підходи до профілактики виникнення посттравматичного стресового розладу у спортсменів, в тому числі і за умов військових дій в Україні.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури: узагальнення, синтез, формалізація, абстрагування.

Результати дослідження та висновки. З метою недопущення виникнення у спортсменів посттравматичного стресового розладу особливо у період військових дій на території України необхідні профілактичні заходи. Розроблена спеціальна анкета опитування спортсменів для виявлення можливого посттравматичного стресового розладу у спортсменів та спортсменок.

Для профілактики можливого виникнення ПТСР рекомендується проводити роз'яснювальну роботу серед спортсменів з профілактики ПТСР, організувати здорове та оздоровче харчування з використанням комп'ютерних програм оцінки та корекції харчування.

Зроблені висновки, що спортсменам, особливо в період військових дій, рекомендується проведення такого профілактичного заходу, як анкетування з застосуванням спеціальних анкет опитування для спортсменів з метою попередження та діагностики виникнення посттравматичного стресового розладу. Для профілактики виникнення посттравматичного розладу бажано організувати здорове та оздоровче харчування спортсменів і особливо спортсменок.

Ключові слова: спорт, спортсмени, посттравматичний стресовий розлад

Tsyhanenko O.I., Pershehuba Ya.V. PREVENTION OF POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER IN ATHLETES, INCLUDING IN THE CONDITIONS OF MILITARY ACTIONS IN UKRAINE Post-traumatic stress is defined, both in terms of terminology and content, as a special form of the general pathological reaction of the human body, which occurs in a situation (as a result) when stress (as a process) overloads the adaptive, psychophysiological resources of the human body with the occurrence of post-traumatic stress disorders. A gender (sexual) feature of the occurrence of post-traumatic stress disorders is the fact that this syndrome occurs twice as often in female adults than in male adults. The above must be taken into account in practice, both in relation to women's sports in general and the sports activities of female athletes directly, especially under the conditions of martial law, as is the case in Ukraine. The purpose of the study: to determine the main approaches to the prevention of post-traumatic stress disorder in athletes, including under the conditions of military operations in Ukraine. Research methods: theoretical analysis of scientific literature: generalization, synthesis, formalization, abstraction. Research results and conclusions. In order to prevent the occurrence of post-traumatic stress disorder in athletes, especially during the period of military operations on the territory of Ukraine, preventive measures are necessary. The main methodological approaches to the prevention of post-traumatic stress disorder in athletes under the conditions of military operations in Ukraine are proposed. A special sportsmen survey questionnaire was developed to detect possible post-traumatic stress disorder in sportsmen and women. In order to prevent the possible occurrence of PTSD, it is recommended to carry out educational work among athletes on the prevention of PTSD, to organize healthy and healthy nutrition using computer programs for assessing and correcting nutrition. It was concluded that athletes, especially during military operations, are recommended to carry out such a preventive measure as a survey using special survey questionnaires for athletes in order to prevent and diagnose the occurrence of post-traumatic stress disorder. It is desirable to carry out explanatory work with athletes regarding the prevention of post-traumatic stress disorder, especially during the military period. In order to prevent the occurrence of post-traumatic stress disorder, it is desirable to organize a healthy and healthy diet for sportsmen and especially sportswomen.

Key words: sports, athletes, post-traumatic stress disorder

Постановка проблеми. Посттравматичний стрес (ПТС), або як його ще кваліфікують посттравматичний стресовий синдром (ПТСС), визначають, як за термінологією так і за змістом, як особливу форму загальної патологічної реакції організму людини, яка виникає в ситуації (в результаті), коли стрес (як процес) перевантажує адаптаційні, психофізіологічні ресурси організму людини з виникненням посттравматичних стресових розладів (ПТСР) [2, 3, 7].

Така патологія може виникати у першу чергу при негативній дії екологічних чинників довкілля (природних, соціальних, економічних та особливо військових, що потрібно підкреслити, тощо), що в результаті дає підстави розглядати ПТСР і як екологічну проблему. Тобто такий стрес може розглядатися в певній мірі і як екологічна проблема, а за термінологією, як травматичний стрес (синдром), коли результатом стресу стають посттравматичні стресові розлади (ПТСР) з порушеннями психіки [3, 7, 9].

Проведений аналіз наукової, науково - методичної літератури та інших джерел інформації показав, що ПТСР частіше

зустрічається у осіб жіночої статі. Так, наприклад, за даними Американської психіатричної асоціації (АПА) взагалі ПТСР зустрічається тільки у 8 % дорослих осіб чоловічої статі, але при цьому у 20 % дорослих осіб жіночої статі [2, 3, 6, 7].

Тобто необхідно підкреслити, що гендерною (статевою) особливістю виникнення ПТСР є та обставина, що цей синдром зустрічається у двічі частіше у дорослих осіб жіночої статі, а ніж у дорослих осіб чоловічої статі. Вказане необхідно враховувати на практиці, як взагалі стосовно жіночого спорту так і спортивної діяльності спортсменок безпосередньо, особливо за умов військового стану, як це має місце в Україні.

Особливу небезпеку, як показує практика, ПТСР становить у період екологічних негараздів таких, як катастрофа на Чорнобильській АЕС, військових дій, в тому числі на території України з їх значним негативним впливом на психічний стан людини. При цьому у військовому аспекті, це стосується не тільки безпосередньо військовослужбовців, але і всіх груп населення, в тому числі і спортсменів [7, 8, 9].

Важливо відмітити, що спортсмени та спортсменки, особливо спорту високих досягнень з його значними фізичними та психічними навантаженнями, які виникають в процесі спортивної діяльності, взагалі визначають, як групу ризику відносно можливості виникнення ПТСР [7].

Вказане стає особливо актуальним за умов військових дій, які мають місце на території України. При цьому треба визначити, що у сучасній класифікації виділяють такі основні види ПТСР, як гострий у лічені дні після екстремальної ситуації; хронічний у віддаленому часі [2, 3, 5, 6]. Наведене необхідно враховувати при проведенні профілактичних заходів з попередження виникнення ПТСР і насамперед у спортсменів, як групи ризику.

Мета дослідження. Визначити основні методологічні підходи до профілактики виникнення посттравматичного розладу у спортсменів за умов військових дій в Україні.

Організація та методи дослідження. Був проведений системний аналіз наукової, науково - методичної літератури та інших джерел інформації стосовно методологічних підходів до проведення профілактики виникнення посттравматичного розладу у спортсменів.

Використані методи теоретичного аналізу наукової літератури: узагальнення, формалізація, синтез [4].

Аналіз та обговорення результатів дослідження. Проведений аналіз наукової, науково - методичної літератури та інших джерел інформації показав що, на першому етапі профілактики та діагностики можливої наявності ПТСР у людини, в тому числі і у спортсменів проводиться анкетне опитування з використанням спеціальних анкет. Для цього використовуються, базуючись на МКБ - 10, такі показники психопатологічної симптоматики як відчуття тривоги та напруги, апатія, нав'язливі спогади, постійне занурення у події минулого, порушення сну тощо [3, 6, 7, 9]. Однак при цьому не були розроблені та використані анкети опитування, які б враховували не тільки специфіку психопатологічної симптоматики, але і специфіку спортивної діяльності та наявності військових дій на території України. Тому нами була розроблена спеціальна анкета опитування для виявлення можливої наявності ПТСР у спортсменів, як з урахуванням психопатологічної симптоматики так і їх спортивної діяльності, а також наявності військових дій на території України.

У анкеті спортсменам рекомендується відповісти на такі запитання:

1. Чи є відчуття напруги та тривоги відносно військової ситуації на території України:
 - так є - 1 бал;
 - ні відсутнє - 0 балів.
2. Чи є відчуття напруги та тривоги відносно своєї спортивної діяльності:
 - так є - 1 бал;
 - ні відсутні - 0 балів.
3. Чи є нав'язливі спогади стосовно невдалої спортивної діяльності:
 - так є - 1 бал;
 - ні відсутні - 0 балів
4. Чи є апатія стосовно подальших занять спортивною діяльністю:
 - так є - 1 бал;
 - ні відсутня - 0 балів.
5. Чи є постійне занурення у події минулого:
 - так є - 1 бал;
 - ні відсутні - 0 балів.
6. Чи є порушення сну:
 - так є - 1 бал;
 - ні відсутні - 0 балів.

Якщо за результатами опитування є хоча б один бал, то спортсменів необхідно направляти на консультацію до спортивних лікарів та психологів, а у важких випадках (2 - 6 балів) і до психіатрів.

Для профілактики можливого виникнення ПТСР рекомендується проводити роз'яснювальну роботу серед спортсменів з профілактики ПТСР, організувати здорове та оздоровче харчування з використанням комп'ютерних програм оцінки та корекції харчування.

Таких, наприклад, як «Комп'ютерна програма оцінки та корекції харчування спортсменів «Олімп», яка має три рівня корекції: загальний (білки, жири, вуглеводи, енергетична цінність харчового раціону), розширений (додаються ще білки та жири тваринного та рослинного походження, вітаміни, макро та мікроелементи), спеціальний (вміст у харчовому раціоні холестерину тощо), рекомендується проводити анкетування спортсменів з метою виявлення симптомів ПТСР [1, 10].

Проведене попереднє опитування 50 спортсменів у місті Києві показало, що у двох спортсменок є негаразди стосовно першого пункту анкети опитування, а саме відносно військової ситуації в Україні. Тому їм було рекомендовано звернутися за консультацією до психолога.

Висновки

1. Спортсменам, особливо в період військових дій, рекомендується проведення такого профілактичного заходу, як анкетування з застосуванням спеціальних анкет опитування для спортсменів з метою попередження та діагностики виникнення посттравматичного стресового розладу.

2. Бажано проведення з спортсменами роз'яснювальної роботи відносно профілактики виникнення посттравматичного стресового розладу особливо у військовий період.

3. Для профілактики виникнення посттравматичного розладу бажано організувати здорове та оздоровче харчування спортсменів і особливо спортсменок.

Перспективи подальших досліджень. Будуть продовжені дослідження відносно методологічних підходів до профілактики виникнення посттравматичного розладу у спортсменів.

Література

1. Авторське свідоцтво 36493 Україна. «Комп'ютерна програма оцінки та корекції харчування спортсменів «Олімп» / Є.К. Кириленко, С.В. Фус, О.І. Циганенко, Є.В. Лошкарьова; Заявл.06.01.2011.

2. Бойко В. Психофізіологічні ресурси подолання посттравматичного синдрому у спортсменів / В. Бойко // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання; збірник матеріалів II Всеукраїнської науково - практичної інтернет - конференції з міжнародною участю, 01 грудня 2021 р. - Полтава, Національний університет ім. Юрія Кондратюка, 2021. - С. 259-262.

3. Венгер О.П. Посттравматичний стресовий розлад: навчальний посібник / О.П. Венгер, О.П. Ястремська, Н.І. Рега, В.С. Білоус. - Тернопіль: Укрмедкнига, 2016. - 348 с.

4. Кліменко М.О. Методологія та організація наукових досліджень: посібник / М.О. Кліменко, В.Г. Петрук, М.Б. Мокін, М.Н. Вознюк. - Херсон: Олді плюс, 2012. - 474 с.

5. Львовичкіна А.М. Основи екологічної психології: посібник / Н.А. Львовичкіна. - Київ: КМАУП, 2004. - 136 с.

6. Олійник Н.А. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія / Н.А. Олійник, С.М. Войтенко. - Вінниця: ВНАУ, 2020. - 242 с.

7. Lynch JH. Posttraumatic Stress Disorder in Elite Athletes. *Curr Sports Med Rep.* 2021 Dec 1; 20(12):645-650. doi: 10.1249/JSR.0000000000000918. PMID: 34882121.

8. Bratman GN, Anderson CB, Berman MG, Cochran B, de Vries S, Flanders J, Folke C, Frumkin H, Gross JJ, Hartig T, Kahn PH Jr, Kuo M, Lawler JJ, Levin PS, Lindahl T, Meyer-Lindenberg A, Mitchell R, Ouyang Z, Roe J, Scarlett L, Smith JR, van den Bosch M, Wheeler BW, White MP, Zheng H, Daily GC. Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Sci Adv.* 2019 Jul 24;5(7):eaax0903. doi: 10.1126/sciadv.aax0903. PMID: 31355340; PMCID: PMC6656547.

9. Ящук Н. Посттравматичний стресовий синдром як наслідок війни / Н. Ящук, О. Говоруха // Науковий збірник «Inter Conf». - № 114 (2. 022) - 10 - й. - GSP. Міжнародний форум: проблеми та наукові рішення (25 - 28 червня 2022 р., Мельбурн, Австралія).

10. Циганенко О.І. Здорове та оздоровче харчування осіб, які займаються фітнесом / Під загальною редакцією О.І. Циганенка, колектив авторів. - Київ: «Щек», 2021. - 239 с.

References

1. Author's certificate 36493 Ukraine. «Computer program for assessing and correcting the nutrition of «Olympus» athletes» / E.K. Kirylenko, S.V. Fus, O.I. Tsyhanenko, E. V. Loshkaryova; application 06.01.2011.

2. Boyko V. Psychophysiological resources for overcoming post-traumatic syndrome in athletes / V. Boyko // Actual problems of physical culture, sports and physical education; collection of materials of the II All-Ukrainian scientific and practical internet conference with international participation, December 1, 2021 - Poltava, National University named after Yuriy Kondratyuk, 2021. - P. 259 - 262.

3. Wenger O.P. Post-traumatic stress disorder: study guide / O.P. Wenger, O.P. Yastremaska, N.I. Rega, V.S. Belous. - Ternopil: Ukrmedknyga, 2016. - 348 p.

4. Klimenko M.O. Methodology and organization of scientific research: manual / M.O. Klimenko, V.G. Petruk, M.B. Mokin, M.N. Voznyuk - Kherson: Oldi plus, 2012. - 474 p.

5. Lyovochkina A.M. Basics of environmental psychology: manual / N.A. Lyovochkina - Kyiv: KMAUP, 2004. - 136 p.

6. Oliynyk N.A. Psychological features of sports activity: a monograph / N.A. Oliynyk, S.M. Voytenko. - Vinnytsia: VNAU, 2020. - 242 p.

7. Lynch JH. Posttraumatic Stress Disorder in Elite Athletes. *Curr Sports Med Rep.* 2021 Dec 1; 20(12):645-650. doi: 10.1249/JSR.0000000000000918. PMID: 34882121.

8. Bratman GN, Anderson CB, Berman MG, Cochran B, de Vries S, Flanders J, Folke C, Frumkin H, Gross JJ, Hartig T, Kahn PH Jr, Kuo M, Lawler JJ, Levin PS, Lindahl T, Meyer-Lindenberg A, Mitchell R, Ouyang Z, Roe J, Scarlett L, Smith JR, van den Bosch M, Wheeler BW, White MP, Zheng H, Daily GC. Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Sci Adv.* 2019 Jul 24;5(7):eaax0903. doi: 10.1126/sciadv.aax0903. PMID: 31355340; PMCID: PMC6656547.

9. Yashchuk N. Post-traumatic stress syndrome as a consequence of the war / N. Yashchuk, O. Govorukha // Scientific collection «Inter Conf». - No. 114 (2. 022) - 10 - y. - GSP. International Forum: Challenges and Scientific Solutions (25 - 28 June 2022, Melbourne, Australia).

10. Tsyhanenko O.I. Healthy and healthy nutrition of people who are engaged by fitness / Under the general editorship of O.I. Tsyhanenko, a collective of authors. - Kyiv: «Shchek», 2021. - 239 p.