

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ЗАСОБАМИ БІГОВИХ ДИСЦИПЛІН ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Методичні рекомендації



**ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ
ЗАСОБАМИ БІГОВИХ ДИСЦИПЛІН ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Електронне видання

Київ
Національний університет
фізичного виховання і спорту України
2025

УДК 796.42:615.825(477)-057.15:355.1

Рекомендовано до видання Вченою радою
Тренерського факультету
Національного університету фізичного
виховання і спорту України
(протокол № 1 від 22 вересня 2025 р.)

Авторський колектив: Крушинська Н. В., Когут І. О.

Рецензенти:

Гончаренко Є.В. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, декан тренерського факультету, доцент кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України;

Совенко С.П. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту;

Чебанова К.В. – головний фахівець організаційно-методичного відділу Українського центру з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт», доктор філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Крушинська Н. В., Когут І. О.

Фізкультурно-спортивна реабілітація ветеранів війни засобами бігових дисциплін легкої атлетики: методичні рекомендації [Електронне видання] / Н. В. Крушинська, Когут І. О. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2025. – 62 с.

В методичних рекомендаціях представлені сучасні підходи до організації фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни із залученням до бігових дисциплін легкої атлетики. Обґрунтовано значення бігу як універсального засобу відновлення фізичного і психоемоційного стану військовослужбовців після поранень. Визначено загальні принципи та методичні рекомендації щодо побудови тренувального процесу з урахуванням типу травми (ампутації кінцівок, травми хребта, втрата зору), початкового рівня фізичної підготовленості, особливостей мотивації та соціальної адаптації ветеранів.

Особливу увагу приділено питанням побудови взаємодії між тренером і ветераном на ранніх етапах залучення до тренувань, формуванню безпечного, підтримувального середовища, а також використанню інноваційних засобів та допоміжного обладнання у процесі реабілітації. Рекомендації адресовані фахівцям з фізичної реабілітації, терапії, тренерам, інструкторам адаптивної фізичної культури, волонтерам та організаторам програм підтримки ветеранів.

© Н. В. Крушинська, І. О. Когут, 2025

© Національний університет фізичного
виховання і спорту України, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ	7
1.1. Загальні рекомендації щодо організації співпраці «тренер – ветеран війни» на початковому етапі тренувального процесу	7
1.2. Загальні рекомендації щодо організації тренувань для ветеранів війни	9
1.3. Методичні рекомендації щодо організації тренувань для ветеранів війни з ампутаціями кінцівок	12
1.4. Методичні рекомендації щодо організації тренувального процесу ветеранів з травмами хребта, які займаються на кріслах колісних	14
1.5. Методичні рекомендації щодо організації тренувального процесу ветеранів війни, які втратили зір	15
РОЗДІЛ 2. КЛЮЧОВІ ЗАСАДИ ТРЕНУВАННЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ПІСЛЯ ПОРАНЕННЯ	17
2.1. Завдання з навчання техніки бігу ветеранів війни	18
2.2. Структура річного циклу підготовки для ветеранів війни	19
2.3. Приклад розробленої програми тренувань для ветеранів війни на початковому етапі підготовки	24

РОЗДІЛ 3. КВАЛІФІКАЦІЙНІ НОРМИ ТА ВИМОГИ ЗА ЯКИМИ ВЕТЕРАНИ ВІЙНИ МОЖУТЬ ОТРИМАТИ СПОРТИВНУ КЛАСИФІКАЦІЮ В УКРАЇНІ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ	28
ДОДАТОК А Модифікована методика на визначення рівня стресу Л. Рідера	40
ДОДАТОК Б Оцінка агресивності у відносинах. Тест А. Ассінгера	42
ДОДАТОК В Опитувальник SF-36	45
КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ	55
ЛІТЕРАТУРА	57

ВСТУП

Ефективність програм з фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни є багатофакторним процесом, що залежить від низки фізіологічних, психологічних та соціальних аспектів. До ключових чинників, які впливають на успішність реабілітаційного процесу, належать вік, загальний фізичний стан, рівень адаптації до навантажень, індивідуальні психологічні особливості та тривалість перебування у зоні бойових дій. Військові дії справляють значний вплив не лише на фізичний стан військовослужбовців, а й на їхню психоемоційну сферу, що потребує комплексного підходу до реабілітації, поєднуючи медичну, психологічну та фізичну допомогу.

Після завершення медичної реабілітації ветерани війни зіштовхуються з необхідністю повернення до повноцінного соціального життя, яке включає як професійну діяльність, так і активну фізичну активність. Фізкультурно-спортивна реабілітація (ФСР) є одним із найважливіших компонентів процесу відновлення, оскільки вона не лише сприяє відновленню фізичних можливостей, а й виконує роль ефективного інструменту соціалізації. ФСР сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, зміцненню опорно-рухового апарату, покращенню координаційних здібностей та загальної витривалості, що є важливими для якісного повернення ветеранів війни до активного життя.

Одним із найбільш ефективних напрямів фізкультурно-спортивної реабілітації є заняття біговими дисциплінами легкої атлетики. Біг має комплексний позитивний вплив на організм, зокрема покращує серцево-судинну діяльність, сприяє нормалізації метаболічних процесів, зміцнює м'язову систему та покращує психоемоційний стан. Крім того, бігові дисципліни дозволяють ветеранам війни встановлювати особисті цілі та поступово досягати їх, що сприяє формуванню мотивації та розвитку впевненості у власних силах. Біг також є доступним видом фізичної

активності, що не потребує значних матеріальних ресурсів або спеціального обладнання на початкових етапах реабілітації.

Процес залучення ветеранів війни до фізкультурно-спортивної реабілітації відбувається через різні канали, проте найбільш ефективним є взаємодія з побратимами-ветеранами, які вже беруть участь у спортивних секціях або мають досвід успішної реабілітації за допомогою фізичної активності. Саме підтримка побратимів, які пройшли подібний шлях, має значний мотиваційний ефект та сприяє адаптації нових учасників до тренувального процесу.

Водночас сучасні цифрові технології відіграють важливу роль у поширенні інформації про можливості реабілітації. Соціальні мережі, інтернет-ресурси та тематичні платформи є ефективними засобами комунікації, що дозволяють швидко знаходити інформацію про тренування, спортивні заходи та програми підтримки. Завдяки можливостям онлайн-взаємодії ветерани війни можуть обмінюватися досвідом, отримувати поради від професійних тренерів та ділитися власними досягненнями, що підвищує рівень зацікавленості та залученості у тренувальний процес.

Отже, фізкультурно-спортивна реабілітація є не лише засобом відновлення фізичних функцій організму, а й важливим інструментом для інтеграції ветеранів війни у соціум. Бігові дисципліни легкої атлетики, будучи ефективним методом фізичної активності, сприяють як фізичному, так і психологічному відновленню, формуванню впевненості, мотивації та стійкого інтересу до здорового способу життя. Використання різних методів залучення ветеранів війни до реабілітаційного процесу, зокрема через соціальні контакти та цифрові платформи, дозволяє підвищити ефективність програм та забезпечити успішну адаптацію УБД до мирного життя.

РОЗДІЛ 1

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ

1.1. Загальні рекомендації щодо організації співпраці «тренер – ветеран війни» на початковому етапі тренувального процесу

1. *Отримання медичного дозволу на участь у тренуваннях*

Перед початком фізкультурно-спортивної реабілітації необхідно отримати офіційний дозвіл від медичного працівника на участь ветерана війни у тренувальному процесі. Це забезпечує безпеку та враховує індивідуальні особливості стану здоров'я.

2. *Визначення цілей фізкультурно-спортивної реабілітації*

Важливо з'ясувати мотиваційні аспекти участі ветерана війни у ФСР, зокрема: зниження ваги, підготовка до участі у змаганнях, повернення до військової служби або покращення загального стану здоров'я. Чітке розуміння цілей допомагає оптимально спланувати тренувальний процес.

3. *Оцінка фізичного та психологічного стану ветерана війни*

Перед початком тренувань необхідно провести комплексну оцінку фізичного та психологічного стану ветерана за допомогою стандартизованих тестів, зокрема:

- «Щорічне оцінювання фізичної підготовленості населення» відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року №1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».
- «Опитувальник SF-36» для визначення якості життя та загального психологічного стану.
- Визначення рівня стресу за модифікованою методикою Л. Рідера.
- Визначення рівня агресивності за тестом А. Асінгера.

– Інші діагностичні методики, які дозволяють об'єктивно оцінити готовність до фізичних навантажень.

4. *Налагодження комунікації та створення довірливих відносин*

Ефективна співпраця «тренер – ветеран війни» передбачає встановлення довірливих відносин, що сприяє емоційному комфорту та підвищенню мотивації до тренувань. Важливо, також, забезпечити позитивну атмосферу у групі, в якій займатиметься ветеран. Слід бути готовим до того, що процес адаптації може тривати декілька тренувань або ж місяців.

5. *Визначення можливостей виконання фізичних вправ*

Потрібно встановити, які саме вправи ветеран війни може виконувати, враховуючи особливості поранень або наявність ампутацій. Індивідуалізація навантажень допомагає уникнути перевтоми та травмувань.

6. *Мотивація до участі у тренувальному процесі*

З метою підвищення мотивації до занять рекомендується використовувати приклади досягнень інших ветеранів, які успішно реалізували себе у спорті, та залучати до участі у змаганнях та фізкультурно-спортивних зборах, що сприяє соціалізації та підвищенню самооцінки.

7. *Адаптація до використання спортивного бігового протезу*

У разі відсутності спортивного бігового протезу рекомендується розпочати заняття зі скандинавської ходьби. Це сприяє адаптації до фізичних навантажень, а також підготовці організму до використання спортивного протезу. Тренування зі скандинавської ходьби слід продовжувати до моменту отримання спеціалізованого спортивного протезу.

8. *Адаптаційний період до спортивного протезу*

Після отримання спортивного протезу важливо надати ветерану війни час для адаптації та випробування пристрою в умовах тренувального процесу. Враховуючи, що всі протези виготовляються індивідуально з урахуванням висоти ампутації та особливостей культі, необхідно поступово збільшувати інтенсивність навантажень.

9. Використання професійного бігового взуття

З метою запобігання ускладненням з опорно-руховим апаратом рекомендується використовувати професійне бігове взуття, яке забезпечує амортизацію та правильну підтримку стопи.

10. Застосування інноваційного спортивного обладнання

Доцільним є використання сучасного спортивного обладнання, яке сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу, зокрема: Nordic Power Walking – професійне обладнання зі скандинавської ходьби для зміцнення м'язів верхньої та нижньої частини тіла, покращення координації; Black-Roll – для самомасажу та відновлення м'язів після навантажень; TRX – для розвитку сили, гнучкості та стабілізації тіла. Вибір обладнання здійснюється тренером з урахуванням фізичних можливостей та стану здоров'я ветерана.

Враховуючи нозологічні особливості ветеранів війни, які займаються біговими дисциплінами, розроблені методичні рекомендації для роботи при різних нозологіях.

1.2. Загальні рекомендації щодо організації тренувань для ветеранів війни

1. Спільні тренування з побратимами

Досвід показує, що тренування з бігу в колі «своїх» ветеранів війни за принципом «рівний-рівному» підвищує мотивацію до занять спортом. Це також сприяє адаптації у групі та покращенню процесів соціалізації. Спільна фізична активність з побратимами є більш ефективною мотиваційною складовою, ніж тренування у змішаних групах з цивільними особами.

2. Підтримка емоційного стану та комунікація

Важливо забезпечувати позитивну емоційну атмосферу під час тренувань. Рекомендується активно спілкуватися з ветераном війни, підтримувати його емоційний стан, жартувати (у межах доречності) та створювати атмосферу

довіри. Це сприяє формуванню позитивних стосунків між тренером і ветераном війни та покращує мотивацію до занять спортом.

3. Вибір місця для тренувань

Для тренувань рекомендується обирати гладку поверхню, таку як шосе або стадіон. Це мінімізує ризик травмувань та забезпечує більш ефективну організацію тренувального процесу. Важливо уникати нерівних поверхонь, які можуть становити небезпеку для ветерана.

4. Підтримка самостійності ветерана

Основою ефективного тренувального процесу є максимальна підтримка самостійності ветерана. Тренер має коригувати помилки у виконанні вправ, надавати конструктивний зворотний зв'язок, але уникати знецінення досягнень ветерана війни. Важливо обговорювати досягнуті результати та мотивувати до участі у змаганнях, що сприяє формуванню почуття самореалізації та підвищенню рівня соціальної активності.

5. Основні завдання тренера

Головним завданням тренера є забезпечення безпеки під час тренувань, а також навчання ветерана війни правильному виконанню вправ із максимальною самостійністю. На початкових етапах пріоритетом є безпека та техніка виконання вправ, а підвищення ефективності та досягнення результатів стає наступним етапом у тренувальному процесі.

6. Мотиваційні стратегії

Для підвищення мотивації ветеранів війни до занять спортом доцільно використовувати приклади досягнень осіб з інвалідністю, які досягли успіху у спортивній діяльності, зокрема Паралімпійських іграх. Це створює позитивний приклад для наслідування та сприяє подоланню психологічних бар'єрів.

7. Залучення до спортивних змагань

Важливим елементом тренувального процесу є залучення ветеранів війни до участі у спортивних змаганнях. Це підвищує рівень їхньої соціальної

активності, сприяє самореалізації та посилює відчуття належності до спортивної спільноти.

8. Індивідуалізація навантажень та адаптація до умов тренувань

Якщо тренер помічає труднощі в адаптації ветерана війни до умов тренувального процесу, не слід застосовувати інтенсивні навантаження. Доцільно дотримуватися принципу «від простого до складного». Важливим аспектом є встановлення довірливих взаємин між тренером та ветераном війни, що сприяє успішній адаптації до нових умов.

9. Психологічні аспекти підтримки

Прояв жалю до ветерана війни категорично не рекомендується, оскільки це може суттєво знизити рівень мотивації не лише до занять спортом, а й до життя в цілому. Натомість слід демонструвати підтримку, розуміння та віру у можливості ветерана.

10. Особливості комунікації та етичні аспекти

Під час тренувань ветерани часто використовують «чорний гумор», який є формою психологічної адаптації до складних життєвих обставин. Тренерам необхідно навчитися адекватно реагувати на подібні прояви, зберігаючи професійну дистанцію. Однак використання аналогічних жартів зі сторони тренера є недоцільним, оскільки це може бути неправильно сприйнято ветераном війни.

11. Різноманітність тренувального середовища

За можливості рекомендується періодично змінювати місце проведення тренувань, що сприяє використанню різноманітного середовища та забезпечує психологічний відпочинок. Це позитивно впливає на емоційний стан ветерана та запобігає монотонності тренувального процесу.

1.3. Методичні рекомендації щодо організації тренувань для ветеранів війни з ампутаціями кінцівок

1. Початок тренувального процесу

Тренування рекомендується розпочинати після повернення ветерана війни до цивільного життя. Рання активізація є початковим етапом загальної підготовки до фізичних навантажень. За можливості у післяопераційний період доцільно виконувати побутові дії самостійно (вертикалізація, пересування за допомогою милиць, мотиваційне відвідування тренувань), що сприяє прискоренню процесу відновлення організму після поранень (*Фото 1*).



Фото 1. Ветерани війни на першому ознайомчому тренування після поранення

2. Підготовка до використання протезу

Перед початком використання протезу для ходьби (а в подальшому і спортивного протезу) необхідно зміцнити м'язи за допомогою загальнорозвивальних вправ. Важливо, щоб кукса була повністю загоєна та адаптована до фізичних навантажень.

3. Особливості тренувань при різних видах ампутацій

При ампутаціях верхніх кінцівок рекомендується виконання бігових вправ без використання протезів (*Фото 2 а*). При ампутаціях нижніх кінцівок для виконання бігових вправ обов'язковим є використання бігового або спортивного протезу (*Фото 2 б*).



2 а



2 б

Фото 2 а – Тренування при ампутації верхніх кінцівок без протезів Олександра Терещенка;

Фото 2 б – Тренування при ампутації нижніх кінцівок з використанням бігового протезу Олександра Швачки.

4. Вибір протезів для бігу

Використання протезів, адаптованих для інших видів спорту, для бігу не рекомендується, оскільки це може призвести до травм та зниження ефективності тренувального процесу. Форма бігового протезу залежить від висоти ампутації, ваги та зросту спортсмена. Якщо ампутація нижче коліна, то використовують «бігову стопу» (Фото 3).



Фото 3. Приклад «бігової стопи» при ампутації нижньої кінцівки нище коліна.

5. *Профілактика травм і больових відчуттів*

Під час систематичних тренувань можливе натирання кукси, що може спричиняти травми та больові відчуття. У таких випадках необхідно зробити перерву в тренуваннях до повного загоєння кукси, щоб уникнути погіршення стану.

6. *Режим тренувань для ветеранів війни з ампутаціями нижніх кінцівок*

Для ветеранів війни з ампутаціями нижніх кінцівок при бігу рекомендується дотримуватись режиму тренувань «через день». Такий графік сприяє зниженню ризику натирання кукси та забезпечує оптимальний процес відновлення.

7. *Форми організації тренувального процесу*

Хоча індивідуальні тренування є ефективною формою фізичної активності, практика показує, що з точки зору соціальної реабілітації більш результативними є групові тренування. У таких групах ветерани війни мотивують один одного до активної участі у спортивній діяльності, що підвищує ефективність реабілітаційного процесу.

8. *Подолання фантомного болю*

Фантомний біль є поширеною проблемою серед ветеранів війни з ампутаціями кінцівок. Цей синдром характеризується спектром неприємних відчуттів (здавлювання, печіння, поколювання, різь, посмикування, тягнучі відчуття) в ампутованій кінцівці. Для зниження інтенсивності фантомного болю доцільно застосовувати методи переключення уваги, такі як жарти та соціальна взаємодія під час групових тренувань. Це сприяє відволіканню від фізичних і психологічних проблем.

1.4. Методичні рекомендації щодо організації тренувального процесу ветеранів з травмами хребта, які займаються на кріслах колісних

1. Вибір крісла колісного для початкового етапу тренувань

Тренування можна розпочинати у звичайному кріслі колісному, оскільки спортивні моделі є високовартісними та можуть бути недоступними для ветерана. Це дозволяє адаптуватися до навантажень та оволодіти базовими навичками пересування без додаткових фінансових витрат.

2. Початок тренувального процесу

До активних тренувань рекомендується переходити лише після того, як ветеран війни набуде впевненості у пересуванні на кріслі колісному. Це забезпечує належну адаптацію до використання допоміжного засобу та підвищує безпеку під час тренувань (Фото 4).



Фото 4. Підготовка до тренувального процесу ветерана війни на спортивному кріслі-колісному

3. Заходи безпеки під час тренувань

Під час тренувань обов'язковим є закріплення ніг спортсмена у кріслі колісному, щоб уникнути травмувань. Це забезпечує стабільність тіла під час виконання вправ та підвищує рівень безпеки під час фізичної активності.

1.5. Методичні рекомендації щодо організації тренувального процесу ветеранів війни, які втратили зір

1. Повний опис тренувального процесу

Під час проведення тренувань необхідно детально описувати кожен етап тренувального процесу, включаючи всі дії, які планується виконувати. Це забезпечує ветерану війни чітке розуміння тренувальної програми та сприяє зниженню рівня тривожності.

2. Залучення Guide Runner (супроводжуючого)

При проведенні бігових тренувань з ветеранами війни, що втратили зір, обов'язковою умовою є наявність Guide Runner (супроводжуючого). Його основна функція – забезпечення безпеки та надання допомоги під час тренувань та змагань.

3. Використання спеціальної стрічки для бігу

Для спільного бігу рекомендується використовувати 10-дюймову стрічку, за яку Guide Runner і ветеран війни тримаються «ліва-права» рука. Застосування стрічок іншого розміру є неефективним, оскільки це може ускладнити координацію та знизити ефективність тренування.

4. Вимоги до Guide Runner

4.1. Зіставлення Guide Runner та ветерана війни за зростом

Оптимально підбирати Guide Runner та ветерана війни за зростом, що дозволяє краще синхронізувати рухи та підвищити ефективність тренувального процесу. Такий підхід сприяє природнішій та гармонійнішій роботі пари під час бігу.

4.2. Синхронізація рухів під час бігу

Під час бігу Guide Runner та ветеран війни повинні бігти «дзеркально» – якщо в одного з них права нога попереду, то в іншого повинна бути ліва. Це сприяє узгодженню рухів та покращує ритм бігу.

4.3. Відповідальність Guide Runner за безпеку

Guide Runner несе повну відповідальність за безпеку під час тренування. Від

його дій залежить ефективність, зрозумілість пояснень та успішність виконання вправ ветераном. Він має постійно інформувати ветерана про зміну рельєфу, повороти, перешкоди та інші фактори, що впливають на безпеку.

РОЗДІЛ 2

КЛЮЧОВІ ЗАСАДИ ТРЕНУВАННЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ПІСЛЯ ПОРАНЕННЯ

Ветерани війни, які вперше приходять на тренування після поранення та завершення реабілітаційного курсу в медичному центрі, за рівнем фізичної підготовленості прирівнюються до групи початкової підготовки (Легка атлетика, 2019). Основними завданнями групи початкової підготовки є:

- залучення до систематичних занять фізичними вправами (створення позитивної мотивації до фізичної активності та формування стійкого інтересу до регулярних тренувань);
- зміцнення здоров'я та загартування організму (відновлення фізичної витривалості та покращення загального стану здоров'я);
- різнобічна фізична підготовленість (розвиток основних фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, гнучкість та координація);
- зміцнення опорно-рухового апарату (використання вправ, спрямованих на покращення функціонального стану м'язів, зв'язок та суглобів, що сприяє відновленню після травм);
- опанування основами техніки легкоатлетичних вправ (навчання техніки бігу, стрибків, метань, а також виконання допоміжних і спеціально-підготовчих вправ).

Тренувальний процес для ветерана війни характеризується різноманітністю засобів і методів, які адаптовані до їхніх індивідуальних можливостей і потреб. Програма передбачає широке використання елементів з різних видів спорту, що забезпечує всебічний фізичний розвиток та підвищує мотивацію до занять (*Фото 5*).



Фото 5. Вправи на гнучкість під час тренувань ветеранів війни

Одним з головних завдань на початковому етапі є навчання правильній техніці бігу. У сучасній техніці бігу основний акцент робиться на здатності швидко просуватися вперед за умов економичності, свободи та природності рухів. Правильна техніка бігу сприяє не лише підвищенню результативності, а й зниженню ризику травмувань.

2.1. Завдання з навчання техніки бігу ветеранів війни

1. Створення правильного уявлення про техніку бігу шляхом формування чіткого розуміння основних елементів техніки бігу, включаючи положення тіла, роботу рук, техніку кроку та ритм дихання.
2. Опанування правильної техніки бігу по прямій із збереженням оптимальної постави, ритму та амплітуди рухів.
3. Формування навичок безпечного та ефективного виконання бігу по віражу, що включає коригування нахилу тіла та роботу рук для збереження швидкості.
4. Навчання техніки старту з положення «високий старт», що забезпечує ефективне прискорення та подальший перехід до оптимального темпу бігу.

5. Навчання техніки високого старту та стартового розгону по віражу, що враховують особливості траєкторії руху та силові характеристики спортсмена.

6. Опанування методів прискорення на фінішному відрізку, включаючи правильне положення тіла та використання інерції для подолання фінішної лінії.

7. Систематичне вдосконалення всіх елементів техніки бігу з метою підвищення швидкісних характеристик, покращення координації рухів та оптимізації витрат енергії.

У перші місяці ветерану війни здаватиметься, що він не зможе подолати 5 км. Проте як показує практика більшість страхів – психологічні, і долаючи ці страхи спортсмени мають можливість перейти до наступних дистанцій.

Досвід тренерів та результати досліджень показують, що за пів року ветерана війни можна підготувати на дистанцію від 5 км до подолання марафону (42 195 м). Все залежить від рівня початкової підготовки, з якою приходить ветеран війни. Підтвердженням цього можуть бути національні та міжнародні змагання, в яких брали участь українські ветерани війни (марафон Морської піхоти, World Marathon Majors, Кошицький марафон, “Ветеранська десятка” від Run Ukraine, Ukrainian Majors Running League та інші).

Фізкультурно-спортивна реабілітація засобами бігу передбачає виконання великого обсягу тренувальної роботи. Бігунам на довгі і наддовгі дистанції потрібні витривалість і достатня швидкість. Не менш важливим є морально-вольова підготовка, завзятість, наполегливість тощо.

2.2. Структура річного циклу підготовки ветеранів війни

Структура річного циклу підготовки ветеранів війни на витривалість може мати три варіанти: одноциклова, двоциклова і трициклова. Найчастіше використовують двоциклову підготовку.

Окремий макроцикл складається з підготовчого, змагального і перехідного періодів.

Підготовчий період включає три етапи і починається в залежності від термінів змагань.

Втягуючий етап: 3 – 4 тижневі мікроцикли (один мезоцикл). Поступове підвищення обсягу бігових тренувальних навантажень аеробного характеру. Зміцнення опорно-рухового апарату за допомогою виконання вправ.

Базовий етап: 10 – 12 тижневих циклів (3 – 4 мезоцикли). Основна спрямованість – загальна і спеціальна витривалість, у тому числі силова, загальний обсяг бігу на цьому етапі досягається поступово.

Передзмагальний етап: 4 – 5 тижневих циклів (один мезоцикл). Включається в обох варіантах у структуру річного циклу. Основна спрямованість – спеціальна витривалість і швидкість.

Змагальний період при одноцикловій структурі триває до 16 тижнів. При двоцикловій побудові: перший (зимовий) – чотири-вісім тижнів, другий (літній) – 12-14 тижнів. Зимовий змагальний період складається з одного мезоциклу і включає серійні або одиночні старти. Літні змагальні періоди включають цикл як змагальний, так і тренувальні (проміжні) і складаються з чотирьох етапів:

- перший – участь у серійних змаганнях з метою розвитку спортивної форми;
- другий – участь у відбіркових змаганнях;
- третій – безпосередня підготовка й участь у головних змаганнях року;
- четвертий – участь у змаганнях після головного старту.

У змагальних періодах загальні обсяги бігу знижуються по відношенню на 15–20%.

Перехідний період триває чотири тижні. Один мезоцикл присвячений активному відпочинку і посиленню слабких сторін за рахунок засобів загальної фізичної підготовки (ЗФП).

Склад засобів і методів підготовки у бігу на довгі і наддовгі дистанції для ветеранів війни базується здебільшого на різновидах кросового бігу та темпового бігу на відрізках. Для ветеранів війни на довгі дистанції ще додається біг у гору або підйом. Кросовий біг займає велику частину тренувального часу (50–90% загального обсягу) практично на усіх етапах підготовки і виконує різні функції: відновлювальну – розминка, заминка, біг між відрізками, відновні кроси після максимальних навантажень тощо; розвиваючу – тривалі рівномірні і змінні кроси підвищеної інтенсивності.

Серед засобів підготовки ветеранів війни з бігу на середні, довгі та понаддовгі дистанції можемо виділити:

- *темповий біг* – використовується як основний засіб розвитку спеціальної витривалості;

- *біг на відрізках* – у тренуванні ветеранів війни на довгих та понаддовгих дистанціях (марафонах) можна виділити такі різновиди цієї форми бігу: на довгих відрізках, що проводиться на дистанціях 1 - 3 км включно; на коротких відрізках, що проводиться на дистанціях від 200 м до 1000 м; спринтерський біг, що проводиться у вигляді спринтерських прискорень або ритмових пробіжок на дистанціях менше 200 м (кількість повторень залежить від індивідуальних можливостей ветерана війни);

- *інтервальний біг* – розвиває швидкість та швидкісну витривалість;

- *біг у гору* – задіяння максимальної кількості м'язових волокон. Ухил кута може бути великим до 17 градусів, тривалість бігу 6 – 8 секунд. За допомогою цієї вправи розвивають вибухову, базову і загальну сили. Важливо розуміти, що ця вправа не має такого завдання, як підвищення витривалості. Єдина мета це адаптація, що дозволяє м'язам працювати швидше і сильніше. Тому, не потрібно думати про час відпочинку між прискореннями, необхідно починати наступне прискорення тільки після того, як організм повністю відновився. Біг виконується з максимально можливою інтенсивністю, хоча через великий ухил його складно назвати спринтом.

- *спринт у гору* – біг на дистанції до 100 м залежно від ухилу (близько 12–15 сек) до 20–30 повторень, в залежності від індивідуальних можливостей ветерана. Ухил становить 5,5–8,5. Мета цього тренування – використання максимальної кількості м’язових волокон, вироблення вибухової сили. Кінцева мета тренування – здатність використати усю силу, що залишилася, в найгірших умовах (як це буває на фініші).

Приблизний план цілорічної фізкультурно-спортивної реабілітації за допомогою бігу на довгі і наддовгі дистанції для ветерана війни (Табл. 1).

Табл. 1. *Орієнтовні тренувальні і змагальні навантаження ветерана війни на середні та довгі дистанції у групі початкової підготовки.*

Показник	Навантаження за рік
Загальний обсяг бігу, км	900 – 1000
Кількість змагань за рік	4 – 6
Навантаження від загального річного обсягу, %:	
в аеробному режимі	90 ± 2
у змішаному режимі	8 ± 1
в анаеробному режимі	$3 \pm 0,5$
Біг 50 – 200 м із швидкістю 90-95 % від максимальної швидкості	$3 \pm 0,5$
Стрибкові вправи, тис. відштовхувань	4 – 6
Загальна фізична підготовка, годин на рік	40 – 50

На тиждень на початковому етапі підготовки для ветерана війни проводиться 2–3 тренування. Надалі кількість тренувань може зростати в залежності від фізичних показників ветерана війни. Якщо ветеран війни має

ампутацію нижніх кінцівок, то кількість тренувань може зменшуватись. Протягом року спортсмени долають від 900 до 1000 км на середні та довгі дистанції та наддовгі дистанції (марафонський біг) – 1300–1600 км.

У підготовчому періоді тренувальне заняття проводять на відкритому повітрі і в легкоатлетичному манежі. Тренування в підготовчому періоді характеризується великим обсягом навантаження помірної і середньої інтенсивності. Заняття спрямовані на підвищення загальної фізичної підготовленості, будуються за такою схемою:

1. Пояснення змісту.
2. Біг у легкому темпі 10–15 хв. Загальнорозвиваючі вправи 15–20 хв.
3. Дріботливий біг 5 x 50 м, біг із високим підніманням стегна, біг із закиданням гомілки назад й інші спеціальні вправи (3–5 x 100 м).
4. Різноманітні підскоки на місці і в русі.
5. Повільний біг (заминка).

Найчастіше біг проводиться по пересічній місцевості чи стадіоні. Середня швидкість 1000 м складатиме 5–6 хв. Поступово кілометраж у тренуваннях додається.

Після першого року тренувань більшість ветеранів хочуть випробувати свої можливості на понаддовгих дистанціях. У цьому випадку тренерам необхідно пояснити усю складність підготовки, врахувати поранення ветерана та систематичність занять.

Приблизний мікроцикл тренування ветерана війни на довгі дистанції у підготовчому періоді (втягуючий етап):

- 1-й день. Рівномірний кросовий біг (аеробної спрямованості) – до 30 хв.
- 2-й день. Завдання: розвиток спеціальної витривалості. Засоби: змінний біг – 6–10 раз по 200 м (38–45 с).
- 3-й день. Рівномірний кросовий біг – 8–10 км.
- 4-й день. Активний відпочинок.
- 5-й день. Рівномірний кросовий біг – 8–10 км.

6-й день. Активний відпочинок або рівномірний кросовий біг 5–6 км.

7-й день. Відпочинок.

Приблизний мікроцикл тренування ветерана війни на довгі дистанції у підготовчому періоді (передзмагальний етап):

1-й ден. Завдання: розвиток спеціальної витривалості. Змінний біг на відрізках 200–600 м. Обсяг 5–8 км. Швидкість 70–85 % максимуму, інтервал відпочинку 1–3 хв.

2-й день. Завдання: розвиток загальної витривалості. Крос 8–12 км.

3-й день. Активний відпочинок.

4-й день. Завдання розвиток спеціальної витривалості. Повторний біг на довгих відрізках 800–1200 м. Обсяг бігу 5–8 км. Швидкість 85–90% максимуму. Наприкінці заняття один-два короткі відрізки в повну силу для розвитку здатності фінішувати.

5-й. Завдання: розвиток загальної витривалості. Крос 8–15 км.

6-й. Активний відпочинок.

7-й. Відпочинок.

Усі навантаження для ветеранів війни мають бути адаптовані під їх можливості, фізичну підготовленість та психічну готовність до навантажень. Запропоновані програми, тренування та плани є прикладом, які тренер може використати та адаптувати під особливості ветерана війни.

2.3. Приклад розробленої програми тренувань для ветеранів війни на початковому етапі підготовки

Спрямованість засобів фізкультурно-спортивної реабілітації залежить від стану здоров'я, наявності тих чи інших хронічних захворювань серцево-судинної, дихальної, нервової системи, опорно-рухового апарату у ветеранів війни з інвалідністю або обмеженнями повсякденного функціонування.

Завдання програми – покращення фізичного стану за рахунок зниження факторів ризику розвитку захворювань різних функціональних систем

організму (покращення психо-емоційного стану, зниження больового синдрому, нормалізація артеріального тиску, підвищення витривалості та інших рухових якостей, стійкості організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища тощо).

Мета: залучення до занять фізичними вправами, формування у них стійкого інтересу до таких систематичних занять, зміцнення здоров'я і загартування організму, забезпечення різнобічної фізичної підготовленості, зміцнення опорно-рухового апарату, навчання основ техніки бігу, стрибків і метань та різних допоміжних і спеціальнопідготовчих вправ.

Спрямованість програми занять. Підвищення функціональної працездатності серцево-судинної та дихальної систем, адаптаційних можливостей; покращення психоемоційного стану; розвиток рухових якостей (сили, гнучкості, витривалості, координації), поступального балансу, покращення функціональності та мобільності ушкоджених кінцівок.

Тривалість програми: 3 місяці.

Тривалість заняття: 60 хвилин.

Контингент: ветерани війни з інвалідністю та без, або обмеженнями повсякденного функціонування.

Відповідальний за проведення завдання: тренер з легкої атлетики або пара легкої атлетики

Підходи роботи з ветеранами війни: індивідуальний та групові підходи.

Розклад занять: тричі на тиждень групові та 1-2 самостійні тренування в залежності від індивідуальної підготовки ветерана

Комплексна програма фізкультурно-спортивної реабілітації включає засоби різної спрямованості (елементи бігу, стрибків, ЗФП), які використовувались послідовно в мезоциклі та додаткові засоби оздоровлення.

Приклад заняття на перших тренуваннях з легкої атлетики

Мета: залучення до занять біговими дисциплінами легкої атлетики (пара легкої атлетики), формування інтересу до систематичних занять, навчання техніки бігу.

Спрямованість програми занять: ознайомлення з правильною технікою бігу.

Тривалість заняття – 60 хвилин.

Контингент: ветерани війни; військові, які проходять курс реабілітації та/або знаходяться у тимчасовій відпустці.

Розклад занять: за узгодженою домовленістю тренера та ветерана війни.

Тренувальні заняття: рекомендовано проводити систематично в чітко визначені дні та час. Вимог до рівня фізичного стану немає. Вимоги до психічного стану – здатність розуміти та чути. Мета першого заняття – навчання правильній техніці бігу.

План-конспект заняття

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні особливості
Підготовча частина		
1. Шикування та визначення плану дій на заняття. 2. Нагадування правил техніки безпеки. 3. Вправи на місці. 4. Легкий біг 600 - 1000 м в залежності від підготовки УБД	10 хв	Опитуємо про самопочуття та стан ветерана на даний момент
ОСНОВНА ЧАСТИНА		
1. Загальнорозвиваючі вправи: - дріботливий біг; - біг з високим підніманням бера; - біг з закиданням гомілки назад; - випади; - біг приставним кроком, правим та лівим боком поперемінно;	3 серії по 100 м 20 хв	Якщо УБД через ампутацію немає можливості виконати певну вправу – заміняємо її іншою.

- біг на прямих ногах; - прискорення. 2. Відпрацювання техніки бігу: - по прямій - по віражу - зі старту		
ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА		
1. Біг в повільному темпі. 2. Вправи на відновлення. 3. Підведення підсумків. 4. Домашнє завдання.	10 хв	Перевіряємо відновлення пульсу, розбираємо помилки.

- **Завдання на самоопрацювання.** 2 рази на тиждень виконати вправи за прикладом, що надав тренер.
- **Моніторинг та корекція стану учасників програми.** Перевіряємо пульс перед початком тренування, під час та після заключної частини. Звертаємо увагу на скарги ветерана.

Варто враховувати, що для участі у змаганнях з легкої атлетики в межах паралімпійського спорту, атлетів розподіляють на спортивні класи, які мають приставки **T** (бігові дисципліни та стрибки) та **F** (дисципліни у метаннях), а цифри є показником певного захворювання (Додаток 1):

T/F11-T/F13 – проблеми із зором;

T20/F20 – інтелектуальне порушення;

F31, T32/F32-T38/F38 – атаксія, атетоз, гіпертонус;

T40/F40, T41/F41 – низький зріст;

T42/F42-T46/F46, T47 – дефіцит кінцівки;

T51-54; F51-57 – порушення м'язової сили та діапазону рухів, спортсмени на візках;

T61-64 – легкоатлети з порушеннями нижніх кінцівок, які використовують протези.

РОЗДІЛ 3

КВАЛІФІКАЦІЙНІ НОРМИ ТА ВИМОГИ ЗА ЯКИМИ ВЕТЕРАНИ ВІЙНИ МОЖУТЬ ОТРИМАТИ СПОРТИВНУ КЛАСИФІКАЦІЮ В УКРАЇНІ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Міністерством молоді та спорту України затверджені Кваліфікаційні норми та вимоги за якими ветерани війни можуть отримати спортивну класифікацію в Україні з легкої атлетики серед осіб з інвалідністю з ураженнями опорно-рухового апарату, порушеннями зору, слуху та розумового і фізичного розвитку.

Чоловіки та жінки

Посісти місце на одному із перелічених змагань або виконати нормативи класифікаційної таблиці:

Майстер спорту України міжнародного класу

1 – 4 – на Паралімпійських іграх в індивідуальних видах програми або 1 – 2 – у складі естафетних команд;

1– 3 – на чемпіонаті світу в індивідуальних видах програми або 1 – у складі естафетних команд;

1 – на чемпіонаті Європи в індивідуальних видах програми або 1 – у складі естафетних команд;

або виконати класифікаційний норматив на офіційних міжнародних змаганнях (I – II рангів).

Майстер спорту України

5 – 6 – на Паралімпійських іграх в індивідуальних видах програми;

4 – 5 – на чемпіонаті світу в індивідуальних видах програми;

2 – 3 – на чемпіонаті Європи в індивідуальних видах програми;

або виконати класифікаційний норматив на міжнародних змаганнях (I – II рангів) та національних змаганнях III рангу, що внесені до календаря центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту.

Кандидат у майстри спорту України

Виконати норматив класифікаційної таблиці на всеукраїнських змаганнях III рангу.

I, II, III розряди

Виконати норматив класифікаційної таблиці на чемпіонатах областей і міст (змагання IV – VI рангів).

I, II, III юнацькі розряди

Виконати норматив класифікаційної таблиці на будь-яких змаганнях IV – VI рангів.

КЛАСИФІКАЦІЙНА ТАБЛИЦЯ

Клас	Вид програми змагань	Спортивні звання, спортивні розряди								
		МСУМК	МСУ	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЖІНКИ										
<i>Біг, м (хв. сек.)</i>										
T35	60 м		10.35	10.6	11.2	11.6	12.2	12.7	15.0	16.0
T35	100 м	16.50	17.35	18.0	19.1	19.7	20.8	21.6	23.0	25.0
T35	200 м	33.70	35.50	37.1	39.3	40.7	42.8	44.5	50.0	54.0
T35	300 м							1:10.0	1:15.0	1:20.0
T36	60 м		9.60	9.8	10.4	10.7	11.3	11.7	13.0	14.5
T36	100 м	15.20	16.00	16.6	17.5	18.2	19.1	19.9	22.0	25.0
T36	200 м	31.15	32.80	34.3	36.3	37.6	39.6	41.1	44.0	50.0
T36	300 м							1:00.0	1:04.0	1:10.0
T36	400 м	1:10.70	1:14.40	1:18.2	1:22.8	1:25.8	1:30.2	1:33.8	1:38.0	1:45.0
T37	60 м		9.15	9.3	9.9	10.2	10.8	11.2	12.5	13.5
T37	100 м	14.60	15.35	15.9	16.8	17.4	18.3	19.1	22.0	24.0

T37	200 м	29.85	31.40	32.8	34.8	36.0	37.9	39.4	43.0	46.0
T37	300 м							58.0	1:03.0	1:08.0
T37	400 м	1:07.70	1:11.25	1:14.9	1:19.3	1:22.2	1:26.4	1:29.9	1:35.0	1:40.0
T37	800 м	2:41.50	2:50.0	2:59.0	3:10.0	3:17.0	3:27.8	3:35.3	3:42.0	3:50.0
T37	1500 м	5:35.30	5:53.00	6:12.6	6:34.5	6:49.0	7:10.0	7:27.2	7:40.0	7:55.0
T38	60 м		8.80	8.9	9.5	9.8	10.3	10.7	11.5	12.5
T38	100 м	14.00	14.75	15.2	16.1	16.7	17.5	18.3	19.5	20.5
T38	200 м	28.85	30.15	31.5	34.5	36.3	37.8	39.5	43.0	45.0
T38	300 м							55.0	58.0	1:03.0
T38	400 м	1:05.00	1:08.40	1:11.9	1:16.1	1:18.9	1:22.9	1:26.2	1:30.0	1:35.0
T38	800 м	2:35.00	2:43.15	2:52.2	3:02.3	3:09.1	3:20.0	3:26.7	3:35.0	3:42.0
T38	1500 м	5:22.00	5:38.90	5:57.0	6:18.8	6:32.6	6:52.8	7:09.3	7:30.0	7:50.0
T42	100 м	17.50	18.40	19.1	20.0	21.0	22.0	22.9	24.0	26.0
T44	200 м	29.00	30.50	31.9	33.4	35.0	36.8	38.3	40.5	43.0
T46	60 м		8.50	8.7	9.1	9.5	10.0	10.4	11.0	11.8
T46	100 м	12.85	13.50	13.9	14.6	15.3	16.1	16.7	17.5	18.5
T46	200 м	26.10	27.45	28.7	30.0	31.5	33.1	34.4	37.0	40.0
T46	300 м							55.0	58.0	1:03.0
T46	400 м	58.00	1:01.00	1:04.1	1:07.1	1:10.4	1:14.0	1:16.9	1:25.0	1:30.0
T46	800 м	2:16.00	1:23.15	2:31.1	2:38.1	2:39.1	2:45.8	2:54.4	3:20.0	3:40.0
T46	1500 м	4:39.50	4:54.20	5:10.5	5:25.0	5:40.8	5:58.3	6:12.7	6:40.0	7:10.0
<i>Біг у закритих приміщеннях, м (хв. сек)</i>										
T35	200 м		36.50	38.1	40.3	41.7	43.8	45.5	52.0	56.0
T36	200 м		33.80	35.3	37.3	38.6	40.6	42.1	49.0	55.0
T36	400 м		1:15.90	1:19.7	1:24.3	1:27.3	1:31.7	1:35.3	1:40.5	1:45.0
T37	200 м		32.40	33.8	35.8	37.0	38.9	40.4	44.0	47.0
T37	400 м		1:12.75	1:16.4	1:20.8	1:23.7	1:27.9	1:31.4	1:35.0	1:40.0
T38	200 м		31.15	32.5	34.3	34.5	35.5	37.3	38.8	43.2
T38	400 м		1:09.90	1:13.4	1:17.6	1:20.4	1:24.4	1:27.7	1:34.0	1:38.0
T44	200 м		31.50	32.9	34.4	36.0	37.8	39.3	42.0	44.5
T46	200 м		28.45	29.7	31.0	32.5	34.1	35.4	38.0	41.0
T46	400 м		1:02.50	1:05.6	1:08.6	1:11.9	1:15.5	1:18.4	1:35.0	1:45.0
<i>Гонки на візках, м (хв. сек.)</i>										
T52	100 м	20.60	21.50	23.0	25.0	27.5	29.5	32.0	34.0	38.0
T52	200 м	38.00	42.00	43.5	45.0	48.0	50.0	55.0	59.0	1:05.0
T53	100 м	17.25	17.85	17.9	18.5	19.2	20.0	22.0	24.0	27.0
T53	200 м	30.70	32.50	35.0	38.0	41.0	45.0	50.0	55.0	1:00.0
T53	400 м	56.50	57.50	58.2	1:00.0	1:02.0	1:05.0	1:12.0	1:17.0	1:24.0
T53	800 м	1:55.0	2:02.50	2:08.0	2:16.5	2:26.5	2:40.0	2:55.0	3:05.0	3:15.0

T54	100 м	16.50	17.00	17.5	18.0	18.7	19.5	21.5	23.5	26.5
T54	200 м	29.00	30.00	31.5	34.0	37.0	40.0	44.0	50.0	55.0
T54	400 м	53.50	55.80	56.5	58.0	1:00.0	1:03.0	1:10.0	1:15.0	1:22.0
T54	800 м	1:51.0	1:54.0	1:58.5	2:04.0	2:13.0	2:24.0	2:35.0	2:50.0	3:00.0
T54	5000 м	12:32.0	13:10.0	13:28.0	14:20.0	15:25.0	16:50.0	17:50.0	18:50.0	19:50.0
<i>Гонки на візках у закритих приміщеннях, м (хв. сек.)</i>										
T54	200 м		30.70	32.5	35.0	38.0	41.0	45.5	51.5	56.6
T54	400 м		56.80	57.5	59.5	1:01.5	1:04.5	1:11.5	1:17.0	1:24.0
ЧОЛОВІКИ										
Клас	Вид програми змагань	Спортивні звання, спортивні розряди								
		МСУМК	МСУ	КМСУ	I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<i>Біг, м (хв. сек.)</i>										
T35	60 м				9.4	9.9	10.4	10.8	11.5	12.5
T35	100 м	13.00	14.00	14.4	15.1	15.8	16.6	17.3	19.5	23.5
T35	200 м	27.05	28.45	29.6	31.0	32.5	34.2	35.6	40.0	45.0
T35	300 м				50.0	55.0	1:03.0	1:08.0	1:13.0	1:18.0
T36	60 м				8.8	9.2	9.7	10.1	11.5	13.0
T36	100 м	12.50	13.15	13.5	14.1	14.8	15.6	16.2	18.0	19.5
T36	200 м	25.40	26.70	27.8	29.1	30.6	32.1	33.4	35.5	39.0
T36	300 м				45.0	47.5	53.0	59.0	1:03.0	1:09.0
T36	400 м	56.40	59.35	1:02.3	1:05.2	1:08.4	1:11.9	1:14.9	1:19.0	1:25.0
T36	800 м	2:12.50	2:19.50	2:27.2	2:34.0	2:40.0	2:49.0	2:56.0	3:10.0	3:25.0
T36	1500 м	4:38.00	4:45.30	5:01.0	5:15.0	5:30.0	5:47.0	6:01.0	6:20.5	6:40.0
T37	100 м	12.25	12.90	13.2	13.8	14.5	15.3	15.9	17.0	18.5
T37	200 м	24.80	26.10	27.0	28.4	29.8	31.4	32.6	34.0	37.0
T37	300 м				43.5	44.5	51.0	57.0	1:02.0	1:08.0
T37	400 м	54.60	57.45	1:00.3	1:03.1	1:06.2	1:09.6	1:12.4	1:16.0	1:19.0
T37	800 м	2:07.30	2:14.00	2:21.0	2:27.0	2:34.0	2:42.0	2:49.0	2:57.0	3:10.0
T37	1500 м	4:21.00	4:34.70	4:50.0	5:03.0	5:18.0	5:34.0	5:48.0	6:20.0	6:40.0
T38	60 м				8.3	8.7	9.1	9.5	10.0	11.0
T38	100 м	11.70	12.30	12.6	13.3	13.9	14.6	15.2	16.0	17.0
T38	200 м	23.55	24.80	25.8	27.0	28.2	29.7	30.9	32.5	35.0
T38	300 м							50.0	55.0	1:00.0
T38	400 м	51.85	54.55	57.3	59.9	1:02.8	1:06.0	1:08.0	1:12.0	1:16.0
T38	800 м	2:01.00	2:07.40	2:14.4	2:20.7	2:27.0	2:35.0	2:41	2:50.0	2:58.0
T38	1500 м	4:10.50	4:20.40	4:34.8	4:47.0	5:01.0	5:16.0	5:29.0	5:40.0	6:00.0
T42	100 м	13.00	13.70	14.1	14.8	15.5	16.3	16.9	17.5	18.3
T42	200 м	26.70	28.10	29.3	30.7	32.2	33.8	35.2	37.5	39.0

T43	100 м	11.50	12.10	12.4	13.0	13.6	14.3	14.9	15.7	16.8
T43	200 м	23.50	24.45	25.5	26.7	28.0	29.4	30.6	33.0	37.0
T43	300 м							57.0	1:02.0	1:08.0
T43	400 м	51.50	54.20	56.9	59.5	1:02.4	1:05.6	1:08.3	1:15.0	1:20.0
T44	60 м				8.2	8.6	9.0	9.4	10.0	10.7
T44	100 м	11.35	12.10	12.4	13.0	13.6	14.3	14.9	15.7	16.8
T44	200 м	23.25	24.45	25.5	26.7	28.0	29.4	30.6	33.0	37.0
T44	300 м							57.0	1:02.0	1:08.0
T44	400 м	51.50	54.20	56.9	59.5	1:02.4	1:05.6	1:08.3	1:15.0	1:20.0
T45	60 м				8.2	8.6	9.0	9.4	10.0	10.5
T45	100 м	11.15	12.05	12.3	13.0	13.6	14.3	14.9	15.5	16.5
T45	200 м	23.00	24.35	25.4	26.6	27.9	29.3	30.5	32.5	34.0
T45	300 м							52.0	57.0	1:02.0
T45	400 м	51.30	54.0	56.7	59.3	1:02.2	1:05.4	1:08.0	1:12.0	1:16.0
T46	60 м				7.8	8.2	8.5	9.0	9.7	10.4
T46	100 м	11.00	11.60	11.9	12.4	13.0	13.7	14.3	15.0	16.0
T46	200 м	22.25	23.40	24.3	25.5	26.8	28.1	29.3	30.5	32.5
T46	300 м				39.5	42.0	45.5	47.0	49.0	51.0
T46	400 м	49.80	51.80	54.3	56.9	59.6	1:02.7	1:05.2	1:10.0	1:15.0
T46	800 м	1:55.30	2:01.40	2:08.1	2:14.0	2:20.6	2:27.8	2:33.7	2:40.0	2:48.0
T46	1500 м	3:56.60	4:09.10	4:22.9	4:35.1	4:50.5	5:03.3	5:15.5	5:25.0	5:40.0
T47	100 м	10.90	11.50	11.8	12.3	12.9	13.6	14.2	14.9	15.9
T47	200 м	22.0	23.30	24.2	25.4	26.7	28.0	29.1	30.4	32.4
T47	300 м				38.5	41.0	44.0	46.0	48.0	50.0
T47	400 м	49.40	51.0	54.2	56.8	59.6	1:02.6	1:05.1	1:10.0	1:15.0
T47	800 м	1:55.20	2:01.30	2:08.0	2:14.0	2:20.5	2:27.7	2:33.6	2:40.0	2:48.0
T47	1500 м	3:56.50	4:09.10	4:22.8	4:45.0	4:50.4	5:03.2	5:16.4	5:25.0	5:40.0
<i>Біг у закритих приміщеннях, м (хв. сек)</i>										
T35	60 м		8.80	9.30	9.6	10.00	10.3	10.6	11.1	11.4
T35	200 м		28.10	30.3	31.7	33.0	34.6	36.0	41.0	46.0
T36	60 м		8.40	9.00	9.3	9.6	10.0	10.3	10.6	11.1
T36	200 м		27.70	2.8	30.1	31.6	33.1	34.4	36.0	38.8
T36	400 м		1:00.85	1:03.8	1:06.7	1:09.9	1:13.4	1:16.3	1:20.5	1:27.0
T37	60 м		8.00	8.60	8.8	9.10	9.4	9.6	9.8	10.0
T37	200 м		27.10	28.0	29.4	30.8	32.4	33.6	35.5	38.0
T37	400 м		58.95	1:01.8	1:04.6	1:07.7	1:11.1	1:13.9	1:16.0	1:20.0
T38	60 м		7.50	7.80	7.9	8.20	8.50	8.8	9.1	9.4
T38	200 м		25.80	26.8	28.0	29.2	30.7	31.9	33.0	36.0
T38	400 м		56.05	58.8	1:01.4	1:04.3	1:07.5	1:09.5	1:13.5	1:17.5

T42	60 м		8.55	8.7	9.1	9.4	9.8	10.3	10.6	10.9
T42	200 м		29.10	30.3	31.7	33.2	34.8	36.2	37.1	38.3
T43	60 м		7.85	7.9	8.3	8.7	9.1	9.5	10.1	10.8
T43	200 м		24.55	25.6	26.8	28.1	29.5	30.7	33.1	37.1
T44	200 м		22.45	26.5	27.7	29.0	30.4	31.6	34.0	37.0
T44	400 м		55.70	58.4	1:01.1	1:03.9	1:07.1	1:09.8	1:14.0	1:18.0
T45	200 м		25.35	26.4	27.6	28.9	30.3	31.5	34.0	36.5
T45	400 м		55.50	58.2	1:00.8	1:03.7	1:06.9	1:09.5	1:14.0	1:18.0
T46	200 м		24.40	25.3	26.5	27.8	29.1	30.3	33.0	36.0
T46	400 м		52.30	55.8	58.4	1:01.1	1:04.2	1:06.7	1:10.0	1:15.0
T47	60 м		7.30	7.4	7.7	8.1	8.4	8.9	9.6	10.3
T47	200 м		24.3	25.2	26.4	27.7	29.0	30.2	32.9	35.9
T47	400 м		52.10	55.7	58.3	1:01.1	1:04.1	1:06.6	1:09.9	1:14.9
<i>Гонки на візках, м (хв. сек.)</i>										
T52	100 м	17.50	18.30	19.0	19.5	20.3	21.5	23.5	24.5	27.0
T52	200 м	32.20	33.00	34.0	36.5	38.0	41.0	48.0	55.0	1:00.0
T52	400 м	1:10.60	1:15.50	1:19.0	1:22.0	1:25.0	1:27.0	1:29.0	1:33.0	1:37.0
T52	800 м	1:59.00	2:05.50	2:12.0	2:20.0	2:30.0	2:55.0	3:05.0	3:18.0	3:35.0
T53	100 м	15.40	16.20	17.5	18.3	19.5	20.0	22.0	24.0	26.0
T53	200 м	26.30	26.90	28.3	29.3	30.3	31.5	35.0	37.0	40.0
T53	400 м	49.50	52.50	54.0	56.5	59.0	1:03.0	1:08.0	1:15.0	1:25.0
T53	800 м	1:37.50	1:41.50	1:47.0	1:54.0	2:02.2	2:10.0	2:18.0	2:23.0	2:30.0
T54	200 м	25.10	26.00	26.6	27.6	28.5	30.0	33.0	35.0	39.0
T54	400 м	47.00	49.00	51.5	54.5	56.5	58.0	1:03.0	1:10.0	1:15.0
T54	800 м	1:35.0	1:39.00	1:45.0	1:52.5	2:00.0	2:08.0	2:15.0	2:21.0	2:28.0
T54	5000 м	10:15.50	11:10.0	12:15.0	13:20.0	14:20.0	15:20.0	16:00.0	17:00.0	19:00.0
<i>Гонки на візках у закритих приміщеннях, м (хв. сек.)</i>										
T54	200 м		26.80	27.4	28.4	29.3	30.8	33.8	35.8	39.8
T54	400 м		50.20	52.7	55.7	56.7	59.2	1:04.2	1:11.2	1:16.2
ЧОЛОВІКИ										
<i>Стрибки (м, см)</i>										
Клас	Вид програми змагань	Спортивні звання, спортивні розряди								
		МСУМК	МСУ	КМСУ	I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
T36	довжина	5.00	4.70	4.30	4.00	3.70	3.40	3.10	2.80	2.40
T37	довжина	5.80	5.50	5.20	4.80	4.50	4.10	3.80	3.50	3.10
T38	довжина	6.05	5.75	5.35	5.00	4.70	4.30	4.00	3.70	3.30
T42	довжина	6.00	5.40	4.80	4.40	4.10	3.80	3.40	3.10	2.80
T44	довжина	6.65	6.10	5.80	5.50	5.10	4.70	4.30	4.00	3.60

T45	довжина	6.00	5.60	5.30	5.00	4.70	4.30	4.00	3.60	3.10
T46	довжина	6.95	6.50	6.10	5.60	5.30	5.00	4.70	4.30	3.90
T46	потр.стр.	14.40	13.90	13.20	12.30	11.20	10.80	10.00	9.00	8.00
T47	довжина	7.00	6.55	6.16	5.65	5.35	5.05	4.75	4.35	3.95
ЖІНКИ										
<i>Стрибки (м, см)</i>										
Клас	Вид програми змагань	Спортивні звання, спортивні розряди								
		МСУМК	МСУ	КМСУ	I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
T36	довжина	3.50	3.30	3.10	3.00	2.90	2.60	2.40	2.20	2.00
T37	довжина	4.50	4.30	4.10	4.00	3.60	3.20	2.70	2.50	2.20
T38	довжина	4.60	4.40	4.20	4.10	3.70	3.30	2.90	2.70	2.40
T42	довжина	3.90	3.50	3.10	2.80	2.60	2.30	2.10	1.90	1.70
T44	довжина	4.95	4.55	4.20	4.00	3.75	3.50	3.10	2.80	2.50
T45	довжина	3.80	3.50	3.20	2.90	2.60	2.30	2.00	1.70	1.50
T46	довжина	5.40	5.10	4.80	4.40	4.20	4.00	3.80	3.60	3.10
T47	довжина	5.50	5.20	4.90	4.50	4.30	4.10	3.90	3.70	3.20
ЧОЛОВІКИ										
<i>Метання списа (м, см)</i>										
Клас	Вага снаряда	Спортивні звання, спортивні розряди								
		МСУМК	МСУ	КМСУ	I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
F33	600 г	23.00	20.50	18.50	16.50	14.50	12.50	10.50	8.50	7.00
F34	600 г	34.50	30.00	26.50	22.50	18.50	16.00	14.00	12.00	10.50
F35	600 г	48.50	42.50	38.00	34.00	30.00	26.00	21.00	17.00	13.50
F36	600 г	39.00	35.00	31.00	27.00	24.00	22.00	20.00	18.00	16.00
F37	600 г	49.00	45.00	41.00	37.00	33.50	31.50	28.00	25.00	22.00
F38	800 г	46.00	42.00	38.00	35.00	33.00	30.00	27.00	24.00	21.00
F42	800 г	47.50	43.50	40.50	37.50	35.00	33.00	31.00	28.00	25.00
F44	800 г	54.00	51.00	47.00	43.00	40.00	37.00	33.00	30.00	27.00
F46	800 г	56.00	53.00	47.00	44.00	41.00	37.00	32.00	28.00	25.00
F47	800 г	55.00	52.00	45.00	42.00	39.00	36.00	31.00	27.00	23.00
F52	600 г	14.50	12.50	11.00	9.50	8.50	7.50	6.50	5.50	4.50
F53	600 г	18.00	15.00	13.00	12.00	11.00	10.00	9.00	8.00	7.00
F54	600 г	25.00	22.00	20.00	18.50	17.00	15.50	13.00	11.50	9.00
F56	600 г	37.00	33.00	29.00	26.00	23.00	21.00	18.00	16.00	14.00
F57	600 г	40.00	36.00	33.00	30.00	27.00	24.00	21.00	18.00	15.00
F58	600 г	45.00	41.00	37.00	33.00	30.00	27.00	24.00	21.00	18.00
<i>Метання булави (м, см)</i>										

F31	0,397	29.0	26.0	23.0	21.7	20.4	19.1			
F32	0,397	29.0	26.0	23.0	21.7	20.4	19.1			
F51	0,397	27.5	24.5	21.5	20.2	18.9	17.6			
<i>Метання диска (м, см)</i>										
F32	1 кг	19.00	17.50	15.50	13.00	11.50	10.00			
F33	1 кг	30.00	25.00	21.00	18.00	16.00	14.00	12.00	10.00	8.00
F34	1 кг	42.00	37.00	31.00	27.00	23.00	21.00	18.00	16.00	14.00
F35	1 кг	46.00	40.00	35.00	29.00	26.00	24.00	20.00	18.00	16.00
F36	1 кг	34.50	30.50	28.00	25.00	23.00	20.00	18.00	16.00	14.00
F37	1 кг	49.00	44.00	40.00	38.00	36.00	34.00	30.00	27.00	25.00
F38	1,5 кг	45.00	41.00	36.00	32.00	28.00	26.00	24.00	21.00	18.00
F40	1 кг	39.00	35.00	31.00	28.00	26.00	22.00	19.00	17.00	15.00
F41	1 кг	42.00	38.00	34.00	30.00	28.00	24.00	21.00	18.00	16.00
F42	1,5 кг	43.00	40.00	38.00	36.00	34.00	32.00	28.00	25.00	22.00
F43	1,5 кг	33.00	30.00	27.00	24.00	22.00	20.00	18.00	16.00	14.00
F44	1,5 кг	55.00	49.00	44.00	41.00	38.00	35.00	30.00	26.00	21.00
F46	1,5 кг	46.00	43.00	40.00	36.00	33.00	30.00	26.00	23.00	20.00
F47	1,5 кг	47.00	44.00	41.00	38.00	34.00	31.00	27.00	24.00	21.00
F51	1 кг	9.50	8.00	7.00	6.00	5.00	4.00			
F52	1 кг	17.00	15.00	13.00	11.00	9.00	8.00	7.00	6.00	5.00
F53	1 кг	22.00	19.00	17.50	15.00	13.00	11.00	9.00	7.50	6.50
F54	1 кг	27.00	24.00	21.00	18.00	15.00	12.00	10.00	8.00	7.00
F55	1 кг	33.00	30.00	27.00	24.00	22.00	20.00	17.00	15.00	13.00
F57	1 кг	44.00	40.00	36.00	33.00	30.00	27.00	24.00	21.00	18.00
F58	1 кг	54.00	48.00	44.00	40.00	37.00	33.00	29.00	25.00	21.00
ЖІНКИ										
<i>Метання списа (м, см)</i>										
Клас	Вага снаряда	Спортивні звання, спортивні розряди								
		МСУМК	МСУ	КМСУ	I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
F33	600 г	11.00	9.50	8.50	6.50	5.50	5.00	4.50	4.00	3.50
F34	600 г	22.00	18.00	15.00	12.00	11.00	10.00	8.00	7.50	6.00
F35	600 г	21.00	18.00	16.00	13.00	11.50	10.00	9.00	5.50	4.00
F36	600 г	25.00	21.00	17.50	15.00	13.00	11.00	9.50	8.00	6.50
F37	600 г	32.00	27.00	23.50	20.00	17.50	15.00	12.50	10.00	8.50
F38	600 г	27.50	24.50	22.50	18.00	15.00	13.00	11.00	10.00	9.00
F42	600 г	26.00	21.00	18.00	14.00	12.00	10.00	9.00	8.00	7.00
F44	600 г	35.00	31.00	27.00	24.00	21.00	18.00	15.00	12.00	9.00
F46	600 г	36.00	32.00	28.00	25.00	22.00	19.00	16.00	13.00	10.00

F47	600 г	34.00	30.00	26.00	23.00	20.00	18.00	15.00	12.00	9.00
F52	600 г	10.00	8.50	7.50	6.50	5.50	4.50			
F53	600 г	8.50	7.50	6.50	5.50	4.50	3.50			
F54	600 г	13.50	11.50	10.00	8.50	7.00	5.50			
F55	600 г	18.50	16.50	15.00	13.50	12.00	10.50	9.00	8.00	7.00
F56	600 г	20.00	17.50	16.00	14.50	13.00	11.00	10.00	9.00	8.00
F57	600 г	19.00	16.50	15.00	13.50	12.00	10.00	9.00	8.00	7.00
F58	600 г	27.00	24.00	22.00	20.00	18.00	16.00	14.00	12.00	10.00
<i>Метання булави (м, см)</i>										
F31	0,397	17.5	14.5	11.5	11.0	10.5	10.1			
F32	0,397	17.5	14.5	11.5	11.0	10.5	10.1			
F51	0,397	17.0	14.0	11.0	10.5	10.0	9.6			
<i>Метання диска (м, см)</i>										
F32	1 кг	9.00	7.50	6.50	5.50	4.50	3.50			
F33	1 кг	14.00	12.00	10.50	9.00	7.50	6.50	5.50	4.80	4.20
F34	1 кг	20.00	17.00	15.00	13.00	11.00	9.50	8.50	7.50	6.50
F35	1 кг	25.00	21.00	17.00	14.00	12.50	11.50	10.00	9.00	8.00
F36	1 кг	23.00	20.00	18.00	16.00	14.00	13.00	11.00	9.50	8.50
F37	1 кг	28.00	25.00	22.00	18.00	16.00	14.00	12.00	10.00	9.00
F38	1 кг	30.00	26.00	24.00	20.00	18.00	16.00	14.00	12.00	11.00
F40	0,75 кг	20.00	17.00	15.00	14.00	12.00	11.00	9.00	6.50	5.50
F41	0,75 кг	22.0	18.00	16.00	15.00	13.00	12.00	10.00	8.00	7.00
F42	1 кг	27.50	23.50	20.50	17.50	14.50	12.50	10.50	9.00	7.50
F43	1 кг	27.00	23.00	19.00	16.50	15.00	13.00	11.50	10.50	9.50
F44	1 кг	35.00	31.00	28.00	24.00	20.00	17.00	15.00	13.00	11.00
F46	1 кг	37.00	33.00	30.00	27.00	23.00	20.00	17.00	15.00	13.00
F47	1 кг	39.00	35.00	32.00	28.00	24.00	21.00	18.00	16.00	14.00
F51	1 кг	11.80	10.20	10.00	9.00	8.50	7.20	6.80	6.40	6.00
F52	1 кг	12.50	11.50	10.80	9.80	8.80	8.00	7.50	7.00	6.50
F53	1 кг	13.00	12.00	11.20	10.80	9.80	9.00	8.50	8.00	7.50
F54	1 кг	15.00	13.00	11.00	10.00	9.00	8.00	7.00	6.00	5.00
F56	1 кг	21.00	18.00	16.00	14.50	12.50	10.50	8.50	7.50	6.50
F57	1 кг	26.00	23.00	20.00	17.00	15.00	13.00	11.00	9.00	8.00
ЧОЛОВІКИ										
<i>Штовхання ядра (м, см)</i>										
Клас	Вага снаряда	Спортивні звання, спортивні розряди								
		МСУМК	МСУ	КМСУ	I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
F32	2 кг	9.50	8.50	7.00	5.50	4.50	3.50			

F33	3 кг	11.00	9.50	8.00	6.50	5.50	4.50			
F34	4 кг	11.50	10.00	8.50	7.00	6.00	5.00	4.50	4.00	3.50
F35	4 кг	14.50	13.00	11.00	9.00	7.50	6.00	5.00	4.50	4.00
F36	4 кг	13.00	12.40	11.20	10.00	7.00	5.50	4.80	4.40	3.90
F38	5 кг	13.00	11.50	10.00	8.70	7.70	6.70	5.50	4.80	4.40
F40	4 кг	12.50	10.50	9.50	8.00	7.00	6.00	4.50	4.20	3.80
F41	4 кг	13.20	11.50	10.50	9.50	7.50	6.50	5.50	4.50	3.80
F42	6 кг	12.20	10.50	9.20	8.50	7.80	7.00	6.00	5.00	4.20
F43	6 кг	12.00	10.00	9.00	8.00	7.00	6.00	5.00	4.50	4.00
F44	6 кг	16.00	13.50	11.50	10.50	9.00	8.00	7.00	6.00	5.00
F46	6 кг	14.00	13.00	12.00	11.00	9.00	8.00	7.00	6.00	5.00
F47	6 кг	13.50	12.50	11.00	10.00	8.00	7.00	6.00	5.00	4.50
F52	2 кг	8.20	7.20	6.20	5.20	4.50	3.70			
F53	3 кг	7.30	6.50	5.50	4.80	4.20	3.70			
F54	4 кг	8.50	7.50	6.80	6.20	5.50	4.50			
F55	4 кг	10.20	9.00	8.00	7.00	6.00	5.40			
F56	4 кг	11.20	10.30	9.00	8.00	7.00	6.00			
F57	4 кг	12.30	11.00	10.00	9.00	8.00	7.00	6.00	5.20	4.80
F58	5 кг	13.50	12.50	11.00	10.00	9.00	8.00	6.50	5.50	5.00
ЖІНКИ										
<i>Штовхання ядра (м, см)</i>										
Клас	Вага снаряда	Спортивні звання, спортивні розряди								
		МСУМК	МСУ	КМСУ	I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
F32	2 кг	5.50	4.90	4.40	3.90	3.40	2.90			
F33	3 кг	5.60	5.10	4.50	4.00	3.50	3.00			
F34	3 кг	8.20	7.50	6.70	6.10	5.40	3.80			
F35	3 кг	10.50	9.20	8.20	7.20	6.20	5.20			
F36	3 кг	8.50	7.50	6.50	5.70	5.10	4.60			
F37	3 кг	9.50	8.50	7.50	6.50	6.00	5.50	5.00	4.50	4.00
F38	3 кг	10.50	9.20	8.20	7.20	6.20	5.70	5.10	4.60	4.10
F40	3 кг	7.50	6.50	5.50	4.50	3.50	3.00			
F41	3 кг	7.80	6.90	5.90	5.00	4.20	4.00			
F42	4 кг	8.00	7.20	6.60	5.90	5.20	4.80			
F43	4 кг	6.50	6.00	5.50	5.00	4.50	4.00			
F44	4 кг	11.00	9.80	8.80	7.80	6.80	6.20	5.20	4.50	4.00
F46	4 кг	12.00	11.00	10.00	8.20	7.20	6.50	6.00	5.50	5.00
F47	4 кг	12.50	11.50	10.50	8.50	7.50	7.00	6.50	6.00	5.50
F52	2 кг	4.00	3.20	2.90	2.40	2.10	1.70			
F53	3 кг	4.20	3.25	2.95	2.45	2.15	1.75			

F54	3 кг	6.50	5.70	5.00	4.00	3.50	3.00			
F55	3 кг	8.00	7.00	5.80	5.00	4.50	4.00			
F56	3 кг	7.70	6.70	5.70	4.90	4.30	3.50			
F57	3 кг	8.50	7.50	6.50	5.50	5.00	4.50			

Умови виконання розрядних вимог

1. Звання «Майстер спорту України» в бігових дисциплінах присвоюється лише при умові фіксації результатів в режимі електронного хронометражу.

2. У разі електронної фіксації часу на змаганнях, для присвоєння звання «Кандидат у майстри спорту України» та масових розрядів від електронного часу на дистанціях спринтерського та бар'єрного бігу до 200 м включно віднімається 0,24 сек; на дистанціях 400 м та 400 м з бар'єрами віднімається 0,14 сек.

3. Нормативи для присвоєння звань та розрядів з бігу у приміщеннях, які наведено у класифікаційній таблиці, використовуються тільки при довжині бігових доріжок по колу не більше 200 м.

4. Виконання нормативів звання «Майстер спорту України» в бігу на 100 м, 200 м, в стрибках в довжину та потрійному стрибку зараховується за умови, якщо швидкість вітру не перевищує + 2 м/сек.

Кваліфікаційні норми та вимоги за якими ветеранам війни можуть отримати спортивну класифікацію в Україні з легкої атлетики без інвалідності: <https://chfla.org.ua/wp-content/uploads/2023/11/Normatyvy-2023.pdf>

Додаток А

Модифікована методика на визначення рівня стресу Л. Рідера

П.І.Б. _____

	Згоден	Скоріше згоден	Скоріше не згоден	Не згоден
1. Я людина нервова	1	2	3	4
2. Я дуже турбуюсь про своє навчання	1	2	3	4
3. Я часто відчуваю нервові напруження	1	2	3	4
4. Моя повсякденна діяльність викликає в мене значне напруження	1	2	3	4
5. Коли я спілкуюсь з людьми я часто відчуваю нервові напруження	1	2	3	4
6. Наприкінці дня я цілком виснажений фізично та психічно	1	2	3	4
7. У моїй родині часто виникають напружені стосунки	1	2	3	4

В процесі обробки даних підраховується сума балів за всіма 7 пунктами, яка потім ділиться на 7. Цей середній бал віднімається від 4-ох. В результаті визначається показник психосоціального стресу, який може варіювати від 0 до 3 балів. В залежності від цього показника визначається рівень психосоціального стресу, який може бути низьким, середнім та високим.

Норми рівнів психосоціального стресу для чоловіків та жінок

Рівень стресу	Середній бал	
	Чоловіки	Жінки
Високий	2,28-3,00	2,78-3,00
Помірний	1,52-2,27	1,78-2,77
Середній	0,76-1,51	1,00-1,77
Низький	0,00-0,75	0,00-0,99

Високий рівень стресу вказує на нестійкість психоемоційного стану нервового напруження, роздратованість, психофізіологічну виснаженість.

Помірний рівень стресу вказує про надмірні стурбованість, занепокоєність та хвилювання.

Середній рівень стресу засвідчує помірну наявність симптомів стресового стану.

Низький рівень стресу засвідчує стабільність психоемоційного стану, високий енергетичний потенціал та відсутність надмірної особистісної тривожності та нервового напруження.

Додаток Б

Оцінка агресивності у відносинах. Тест А. Ассінгера

Мета: визначення ступеня прояву агресії у випробуваного.

Тест А. Ассінгера дозволяє визначити, чи достатньо людина коректна у відношенні з оточуючими і чи легко спілкуватися з ним. Для більшої об'єктивності відповідей можна провести оцінку, коли колеги відповідають на питання один за одного. Це допоможе зрозуміти, наскільки вірна їх самооцінка.

Інструкція: відповідаючи на наведені нижче питання тесту виберете той, який відповідає вашу думку.

П.І.Б. _____

ПИТАННЯ ТЕСТА

I. Я схильний шукати шляхи до примирення після чергового службового конфлікту:

1. інколи.
2. ніколи
3. завжди

II. У критичній ситуації я...

1. зберігаю повністю спокій.
2. внутрішньо «киплю».
3. втрачаю контроль над собою.

III. Колеги мене вважають:

1. дружелюбним.
2. спокійним і не заздрисним.
3. самовпевненим і заздрисним.

IV. Якщо мені запропонують відповідальну посаду...

1. погоджусь без сумнівів.
2. прийму її з деяким занепокоєнням.
3. відмовлюсь заради власного спокою.

V. Якщо хтось із моїх колег візьме з мого столу папір без дозволу...

1. заствлю повернути.
2. запитаю чи не треба ще щось йому.
3. видам йому «по перше число».

VI. Якщо чоловік (дружина) повернеться з роботи пізніше ніж завжди, то я скажу:

1. "я вже почав(-ла) хвилюватися".
2. "де ти ходиш до пізна?"

3. "що тебе так затримало?"

VII. Якщо я буду вести машину, а якась інша машина мене обжене...

1. постараюсь її обігнати.
2. поїду з такою швидкістю, щоб більше ніхто мене не обганяв.
3. мені це буде байдуже.

VIII. Свої погляди на життя я вважаю...

1. легковажними.
2. збалансованими.
3. дуже жорсткими.

IX. Якщо у мене щось не виходить, тоді я...

1. стану більш обережним.
2. змирюсь.
3. намагаюсь спихнути вину на іншого.

X. Коли я читаю статті про розпущеність серед молоді, то у мене виникає така думка:

1. «час би їм заборонити вже такі розваги».
2. «необхідно створювати їм можливості організовано і культурно відпочивати»
3. «І чому ми з ними стільки возимось?»

XI. Якщо місце, яке я хотів зайняти достанеться іншому, я подумаю:

1. «можливо у мене це вийде наступного разу».
2. «видно, що це обличчя для начальства більш приємне».
3. «і навіщо, тільки я на це нерви витрачав».

XII. Коли я дивлюсь страшний фільм, то...

1. нудькую.
2. отримую щиро задоволення.
3. боюсь.

XIII. Якщо через дорожньої затори я запізнююсь на важливу нараду, то...

1. спробую викликати поблажливість партнерів.
2. буду нервувати під час засідання.
3. засмучусь.

XIV. До своїх спортивних занять я ставлюсь так:

1. мені подобається почувати себе молодим.
2. дуже злюсь, якщо не везе.
3. обов'язково стараюсь виграти, перемогти.

XV. Якщо мене погано обслуговують в магазині, то я...

1. відправляюсь зі скаргою до директора.

2. буду терпіти, щоб не було сварки.
3. зроблю зауваження.

XVI. Якщо мою дитину образять в школі, то я...

1. поговорю з вчителем.
2. влаштую сварку.
3. порекомендую дитині дати здачу.

XVII. Я – людина...

1. самовпевнена.
2. звичайна, проста.
3. «пробивна».

XVIII. Якщо мій підлеглий випадково вдарить мене дверима, я скажу:

1. «а уважнішим, Ви, бути не можете?!»
2. «нічого страшного».
3. «це моя вина».

XIX. Коли я бачу підлітків-хуліганів, то думаю...

1. поліція повинна вести більш активні дії для протидії хуліганам.
2. винні у всьому батьки, тому що мало били підлітків паском.
3. підлітків погано виховують у школі.

XX. Як би мені довелося знову народитись, але вже в якості тварини, я б вибрав:

1. тигра або леопарда.
2. медведя.
3. домашню кішку.

Обробка результатів:

Перегляньте підкреслені відповіді і додайте їхні бали.

- 48 і більше балів. Ви занадто агресивні, до того ж нерідко буваєте неврівноваженим та жорстким до інших. Ви сподіваєтесь здобути керівні “верхи”, розраховуючи на власні методи, досягти успіху, жертвуючи інтересами оточення, тому Вас не дивує неприязність співробітників, але за найменшої нагоди Ви намагаєтесь їх за це покарати.

- 36 – 44 бали. Ви помірно агресивні, але досить успішно крокуєте по життю, оскільки у Вас достатньо здорового честолюбства та самовпевненості.

35 і менше балів. Ви занадто миролюбні, що зумовлено недостатньою впевненістю у власній силі і можливостях. Це зовсім не означає, що Ви як травинка гнетесь під будь-яким вітерцем. І все ж більше рішучості Вам не завадить!

Якщо за сім і більше питань Ви отримали по одному балу і менше, ніж за сім запитань – по три бали, то Ви занадто скуті. Це не означає, що Вам не притаманні спалахи агресивності, але пригнічуєте їх аж занадто ретельно.

Опитувальник SF-36

П.І.Б. _____

ІНСТРУКЦІЯ: цей опитувальник містить питання, що стосуються Ваших поглядів на своє здоров'я. Надана інформація допоможе стежити за тим, як Ви себе почуваєте і наскільки добре справляєтеся зі своїми звичайними навантаженнями. Відповідайте на кожне запитання, позначаючи вибрану Вами відповідь так, як це вказано. Якщо Ви не впевнені в тому, як відповісти на запитання, будь ласка, оберіть таку відповідь, яка найточніше відображає Вашу думку.

1. В цілому Ви оцінили б стан Вашого здоров'я як:

(обведіть одну цифру)

Відмінний	1
Дуже добрий	2
Добрий	3
Посередній	4
Поганий	5

2. Як би Ви в цілому оцінили своє здоров'я зараз у порівнянні з тим, що було рік тому?

(обведіть одну цифру)

Значно краще, ніж рік тому	1
Трохи краще, ніж рік тому	2
Приблизно таке ж, як рік тому	3
Деяко гірше, ніж рік тому	4
Набагато гірше, ніж рік тому	5

3. Наступні питання стосуються фізичних навантажень, з якими Ви, можливо, стикаєтеся протягом свого звичайного дня.

Чи обмежує Вас стан Вашого здоров'я в даний час у виконанні перелічених нижче фізичних навантажень? Якщо так, то якою мірою?

(обведіть одну цифру в кожному рядку)

	Так, значно обмежує	Так, трохи обмежує	Ні, зовсім не обмежує
а. Важкі фізичні навантаження, такі як біг, підняття вантажів, заняття силовими видами спорту	1	2	3

б. Помірні фізичні навантаження, такі як пересунути стіл, попрацювати з пирососом, збирати гриби або ягоди	1	2	3
в. Підняти або нести сумку з продуктами	1	2	3
г. Піднятися пішки по сходах на кілька прольотів	1	2	3
д. Піднятися пішки по сходах на один проліт	1	2	3
е. Нахилитися, встати на коліна, присісти навпочіпки	1	2	3
ж. Пройти відстань більше одного кілометра	1	2	3
з. Пройти відстань в кілька кварталів	1	2	3
и. Пройти відстань в один квартал	1	2	3
к. Самостійно вимитися, одягнутися	1	2	3

4. Чи бувало за останні 4 тижні, що Ваш фізичний стан викликав труднощі у Вашій роботі (навчанні) або іншій звичайній повсякденній діяльності, внаслідок чого

(обведіть одну цифру в кожному рядку)

	ТАК	НІ
а. Довелося скоротити кількість часу, який витрачається на роботу або інші справи	1	2
б. Виконали менше, ніж хотіли	1	2
в. Ви були обмежені у виконанні якого-небудь певного виду роботи або іншої діяльності	1	2
г. Були труднощі при виконанні своєї роботи або інших справ (наприклад, вони вимагали додаткових зусиль)	1	2

5. Чи бувало за останні 4 тижні, що Ваш емоційний стан викликав труднощі у Вашій роботі (навчанні) або іншій звичайній повсякденній діяльності, внаслідок чого

(обведіть одну цифру в кожному рядку)

	ТАК	НІ
а. Довелося скоротити кількість часу, який витрачається на роботу або інші справи	1	2
б. Виконали менше, ніж хотіли	1	2
в. Виконували свою роботу або інші справи не так акуратно, як зазвичай	1	2

6. Наскільки Ваш фізичний або емоційний стан протягом останніх 4 тижнів заважав Вам проводити час з сім'єю, друзями, сусідами або в колективі?

(обведіть одну цифру)

Зовсім не заважав	1
Трохи	2
Помірно	3
Сильно	4
Дуже сильно	5

7. Наскільки сильний фізичний біль Ви відчували за останні 4 тижні?

(обведіть одну цифру)

Зовсім не відчував (-ла)	1
Дуже слабкий	2
Слабкий	3
Помірний	4
Сильний	5
Дуже сильний	6

8. В якій мірі біль протягом останніх 4 тижнів заважав Вам займатися Вашою нормальною роботою (включаючи роботу поза домом і вдома)?

(обведіть одну цифру)

Зовсім не заважав	1
Трохи	2
Помірно	3
Сильно	4
Дуже сильно	5

9. Наступні питання стосуються того, як Ви себе почували і яким був Ваш настрій протягом останніх 4 тижнів, будь ласка, на кожне питання дайте одну відповідь, що найбільше відповідає Вашим відчуттям. Як часто протягом останніх 4 тижнів...

(обведіть одну цифру в кожному рядку)

	Весь час	Більшість часу	Часто	Іноді	Рідко	Жодного разу
а. Ви почувалися бадьрим(-ою)?	1	2	3	4	5	6
б. Ви сильно нервували?	1	2	3	4	5	6
в. Ви почувалися таким(-ою) пригніченим(-ою), що ніщо не могло Вас підбадьорити?	1	2	3	4	5	6
г. Ви почувалися спокійним(-ою) і умиротвореним(-ою)?	1	2	3	4	5	6
д. Ви почувалися повним(-ою) сил і енергії?	1	2	3	4	5	6
е. Ви почувалися упавшим(-ою) духом і сумним(-ою)?	1	2	3	4	5	6
ж. Ви почувалися змученим(-ою)?	1	2	3	4	5	6
з. Ви почувалися щасливим(-ою)?	1	2	3	4	5	6
і. Ви почувалися втомленим(-ою)?	1	2	3	4	5	6

10. Як часто за останні 4 тижні Ваш фізичний або емоційний стан заважав Вам активно спілкуватися з людьми (провідувати друзів, родичів і т.п.)?

(обведіть одну цифру)

Весь час	1
Більшу частину часу	2
Іноді	3
Рідко	4
Жодного разу	5

11. Наскільки вірно чи не вірно застосовується відносно до Вас кожне з нижче перерахованих тверджень?

(обведіть одну цифру в кожному рядку)

	Безперечно вірно	В основному вірно	Не знаю	В основному не вірно	Безперечно не вірно
а. Мені здається, що я більш схильний(а) до хвороб, ніж інші	1	2	3	4	5
б. Моє здоров'я не гірше, ніж у більшості моїх знайомих	1	2	3	4	5
в. Я очікую, що моє здоров'я погіршиться	1	2	3	4	5
г. У мене відмінне здоров'я	1	2	3	4	5

Обробка результатів:

1. Значення за шкалою «Фізичне функціонування (PF)»

1.1. Підсумуйте бали, отримані при відповідях на питання: 3а, 3б, 3в, 3г, 3д, 3е, 3ж, 3з, 3и, 3к:

$$PF_{\text{sum}} = PF_{3а} + PF_{3б} + PF_{3в} + PF_{3г} + PF_{3д} + PF_{3е} + PF_{3ж} + PF_{3з} + PF_{3и} + PF_{3к}.$$

1. 2. Отриманий сумарний бал перерахуйте по наступного ключа:

$$PF = [(PF_{\text{sum}} - 10) / 20] \times 100.$$

2. Значення за шкалою «Рольовий функціонування, обумовлене фізичним станом (RP)»:

2.1. Підсумуйте бали, отримані при відповідях на питання: 4а, 4б, 4г, 4д:

$$RP_{\text{sum}} = RP_{4а} + RP_{4б} + RP_{4в} + RP_{4г}.$$

2.2. Отриманий сумарний бал перерахуйте по наступного ключа:

$$RP = [(RP_{\text{sum}} - 4) / 4] \times 100.$$

3. Значення за шкалою «Інтенсивність болю (BP)»:

3.1. Перекодуйте бали, отримані при відповіді на питання № 7 і 8 відповідно до одним із зазначених ключів.

3.1.1. Якщо дані відповіді на обидва питання, то перекодуйте "сирий" бал з кожного питання по наступного ключа

«сирий» бал, питання № 7 (BP7)	Бал у перерахунку (BP7)	«сирий» бал, питання № 8 (BP8)	Бал у перерахунку (BP8)
1	6	1 і при умові, що BP=1	6
2	5,4	1 і при умові, що BP7 має значення від 2 до 6	5
3	4,2	2	4
4	3,1	3	3
5	2,2	4	2
6	1	5	1

3.1.2. Якщо дана відповідь на питання № 7 і пропущений відповідь на питання № 8, то перекодуйте "сирий" бал за питання № 7 по наступного ключа (перерахункових бал для питання № 8 вказується той же, що і для № 7):

«сирий» бал, питання №7 (BP7)	Бал у перерахунку (BP7)	Бал у перерахунку (BP8)
1	6	6
2	5,4	5,4
3	4,2	4,2
4	3,1	3,1
5	2,2	2,2
6	1	1

3.1.3. Якщо дана відповідь на питання № 8 і пропущений відповідь на питання № 7, то перекодуйте "сирий" бал за питання № 8 по наступному ключу (перерахункових бал для питання № 7 вказується той же, що і для № 8):

«сирий» бал, питання №8 (BP8)	Бал у перерахунку (BP8)	Бал у перерахунку (BP7)
1	6	6
2	4,75	4,75
3	3,5	3,5
4	2,25	2,25
5	1	1

3.2. Підрахуйте значення за шкалою за формулою:

$$BP = \{[(BP7 * + BP8 *) - 2] / 10\} \times 100.$$

4. Значення за шкалою «Загальний стан здоров'я (GH)».

4.1. Перекодуйте питання № 1 по ключу:

«сирий» бал, питання №1 (GH1)	Бал у перерахунку (GH1)
1	5
2	4,4
3	3,4
4	2
5	1

4.2. Перекодуйте питання № 11б по ключу:

«сирий» бал, питання №11 б (GH11б)	Бал у перерахунку (GH11б)
1	5
2	4
3	3
4	2
5	1

4.3. Перекодуйте питання № 11г по ключу:

«сирий» бал, питання №11 г (GH11г)	Бал у перерахунку (GH11г)
1	5
2	4
3	3
4	2
5	1

4.4. Підрахуйте суму:

$$GH_{sum} = GH1^* + GH11a + GH11б^* + GH11в + GH11г^*.$$

4.5. Підрахуйте значення шкали за формулою:

$$GH = [(GH_{sum} - 5) / 20] \times 100.$$

5. Значення за шкалою «Життєва активність (VT)».

5.1. Перекодуйте питання № 9а по ключу:

«сирий» бал, питання № 9 а (VT9а)	Бал у перерахунку (VT9а)
1	6
2	5
3	4
4	3
5	2
6	1

5.2. Перекодуйте питання № 9д по ключу:

«сирий» бал, питання № 9д (VT9д)	Бал у перерахунку (VT9д)
1	6
2	5
3	4
4	3
5	2
6	1

5.3. Підрахуйте суму:

$$VT_{sum} = VT9a^* + VT9д^* + VT9ж + VT9i.$$

5.4. Підрахуйте значення шкали за формулою:

$$VT = [(VT_{sum} - 4) / 20] \times 100.$$

6. Значення за шкалою «Соціальне функціонування (SF)».

6.1. Перекодуйте питання № 6 по ключу:

«сирий» бал, питання № 6 (SF6)	Бал у перерахунку (SF6)
1	5
2	4
3	3
4	2
5	1

7.

6.2. Підрахуйте суму:

$$SF_{sum} = SF6^* + SF10.$$

6.3. Підрахуйте значення шкали за формулою:

$$SF = [(SF_{sum} - 2) / 8] \times 100.$$

7. Значення за шкалою «Рольовий функціонування, обумовлене емоційним станом (RE)».

7.1. Підрахуйте суму балів, отриманих при відповіді на питання: 5а, 5б, 5в.

$$RE_{sum} = RE5а + RE5б + RE5в.$$

7.2. Підрахуйте значення шкали за формулою:

$$RE = [(RE_{sum} - 3) / 3] \times 100.$$

8. Значення за шкалою «Психічне здоров'я (MH)».

8.1. Перекодуйте питання № 9г по ключу:

«сирий» бал, питання № 9г (MH9г)	Бал у перерахунку (MH9г)
6	1
5	2
4	3
3	4
2	5

1	6
---	---

8.2. Перекодуйте питання № 9з по ключу:

«сирий» бал, питання № 9з (МН9з)	Бал у перерахунку (МН9з)
1	6
2	5
3	4
4	3
5	2
6	1

8.3. Підрахуйте суму:

$$МНsum = МН9б + МН9в + МН9г* + МН9е + МН9з*.$$

8.4. Підрахуйте значення шкали за формулою:

$$МН = [(МНsum - 5) / 25] \times 100.$$

8. Значення загальних показників «Фізичний компонент здоров'я (РН)» та «Психологічний компонент здоров'я (МН)».

8.1. Підрахуйте Z-значення по 8 шкалами опитувальника за формулами:

$$PF-Z = (PF - 84,52404) / 22,89490.$$

$$RP-Z = (RP - 81,19907) / 33,797290.$$

$$BP-Z = (BP - 75,49196) / 23,558790.$$

$$GH-Z = (GH - 72,21316) / 20,16964.$$

$$VT-Z = (VT - [-61,05453]) / 20,86942.$$

$$SF-Z = (SF - 83,59753) / 22,37642.$$

$$RE-Z = (RE - 81,29467) / 33,02717.$$

$$MH-Z = (MH - 74,84212) / 18,01189.$$

8.2. Підрахуйте значення показника «Фізичний компонент здоров'я (РН)» за формулою:

$$РНsum = (PF-Z \times 0,42402) + (RP-Z \times 0,35119) + (BP-Z \times 0,31754) + (SF \times [-0,00753]) + (MH-Z \times [-0,22069]) + (RE-Z \times [-0,19206]) + (VT-Z \times [-0,02877]) + (GH-Z \times [-0,24954]).$$

$$РН = (РНsum \times 10) + 50.$$

8.3. Підрахуйте значення показника «Психічний компонент здоров'я (МН)»:

$$\begin{aligned} \text{MHsum} &= (\text{PF-Z} \times [-0,22999]) + (\text{RP-Z} \times [-0,12329]) + (\text{BP-Z} \times [-0,09731]) \\ &+ (\text{SF} \times 0,26876) + (\text{MH-Z} \times 0,48581) + (\text{RE-Z} \times 0,43407) + (\text{VT-Z} \times \\ &0,23534) + (\text{GH-Z} \times [-0,01571]). \\ \text{PH} &= (\text{MHsum} \times 10) + 50. \end{aligned}$$

КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ

1. Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення: Наказ М-ва молоді та спорту України від 04.10.2018 № 4607. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#Text>

2. Про затвердження Державного соціального стандарту фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни, членів їх сімей та сімей загиблих (померлих) ветеранів війни: Постанова Каб. Міністрів України від 17.11.2021 № 1188. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1188-2021-п#Text>

3. Кваліфікаційні норми та вимоги за якими ветерани війни можуть отримати спортивну класифікацію в Україні з легкої атлетики без уражень: <https://chfla.org.ua/wp-content/uploads/2023/11/Normatyvy-2023.pdf>

4. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо адаптивного спорту» від 2025 р. № 4370-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4370-20#Text>

5. Закон України «Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні» від 1991 р. (із змінами станом на 2024 р.). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/875-12#Text>

6. Закон України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я» від 2021 р. (із змінами станом на 2024 р.). URL: <https://surl.li/tadbhj>

7. Закон України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» від 1993 р. (із змінами станом на 2025 р.). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12#Text>

8. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 1994 р. (із змінами станом на 2025 р.). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

9. Шлях ветеранів та ветеранок: дослідження про досвід війни і повернення до цивільного життя. – Режим доступу:

<https://veteranhub.com.ua/analytics/doslidzhenya-shlyahu-veteraniv-i-veteranok/>

10. Invictus Games 2025. – Режим доступу: <https://cbacenter.ngo/invictus-games-2025>

11. Спортивні Амбасадори. – Режим доступу: <https://cbacenter.ngo/sports-ambassadors>

ЛІТЕРАТУРА

1. Братусь Я., Баглай С. Радість руху. Як адаптивний спорт допомагає ветеранам та ветеранкам відновитися: дослідження Центру ініціатив Повернись Живим. – Режим доступу: <https://cbacenter.ngo/page/radist-rухu-іak-adaptivnii-sport-dopomagaje-veteranam-ta-veterankam-vidnovitisia>
2. Василенко О., Матвєєв С., Крушинська Н. Фізкультурно-спортивна реабілітація учасників бойових дій // Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XVII Міжнародної конференції молодих вчених, 7 травня 2024 року [Електронний ресурс]. – К., 2024. – С. 209–210.
3. Когут І. О. Адаптивний спорт: навч.-наоч. посіб. [Електронне видання] / І. О. Когут, Є. В. Гончаренко, Т. А. Кропивницька, В. Л. Маринич, С. Ф. Матвєєв, Є. А. Шитікова, Н. М. Крушинська, С. В. Бекар. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2025. – 228 с.
4. Когут І., Крушинська Н., Прима І. Готовність учасників бойових дій до систематичних занять адаптивною фізичною культурою. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 1. С. 97–100. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.1.97-100>.
5. Колосова О., Крушинська Н. Оцінка в реабілітаційному періоді функціонального стану опорно-рухового апарату та постурального балансу учасників бойових дій після травмування. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2024. № 1. С. 102–108. URL: <https://doi.org/10.32652/spmed.2024.1.102-108> (дата звернення: 22.03.2025).
6. Корбуш О. І., Крушинська Н. М., Субін Я. В., Когут І. О., Федорчук С. В. Вплив стресу на динаміку рівня уваги учасників бойових дій: аналіз за допомогою ЕЕГ // Матеріали VII Всеукраїнської електронної конференції з

міжнародною участю Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, терапії та реабілітації, 31 травня 2024 року, Київ, Україна.

7. Колосова О., Федорчук С., Когут І., Крушинська Н., Прима І. Кореляційні зв'язки амплітудно-швидкісних показників проведення нервового імпульсу та точності реакції на рухомий об'єкт у легкоатлетів-аматорів, учасників бойових дій // Матеріали VI Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії, 31 травня 2023 року, Київ, Україна.

8. Крушинська Н., Когут І. Вплив заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації на стан фізичного і психологічного здоров'я учасників бойових дій // Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XVI Міжнародної конференції молодих вчених, 29 червня 2023 року [Електронний ресурс]. – К., 2023. – 155-156 с.

9. Крушинська Н. Основні заходи соціалізації для учасників бойових дій в Україні // Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XVII Міжнародної конференції молодих вчених, 7 травня 2024 року [Електронний ресурс]. – К., 2024. – 221-222.

10. Крушинська Н., Когут І. Марафонський біг як засіб соціалізації учасників бойових дій в Україні та світі // Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIV Міжнародної конференції молодих вчених, 19 травня 2021 року [Електронний ресурс]. – К., 2021. – 287 с.

11. Крушинська Н., Когут І., Матвеєв С. Соціальні наслідки війни в Україні та роль адаптивної фізичної культури в їх подоланні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 3. С. 89–94. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.89-94>.

12. Крушинська Н., Когут І. Вплив занять бігом на рівень стресу в учасників бойових дій. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 4. С. 37–41. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.4.37-41>.

13. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. – К.: Логос, 2019. – 192 с.

14. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності: підручник: у 2 кн. / [Андрущенко Ю.М., Артюшенко О.Ф., Бех О.В. та ін.; за заг. ред. В.І.Бобровника, С.П. Совенка, А.В. Колота]. – К.: Олімп. л-ра, 2023. – Кн. 2. – 608 с.

15. Матвеев С., Крушинська Н., Краснянський К. Спорт військовослужбовців, які зазнали поранення під час бойових дій: стан, проблеми, перспективи. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021; 4: 3–7. DOI: 10.32652/Emfvs.2021.4.3–7.

16. Оцінювання сенсомоторного реагування учасників бойових дій з різним рівнем наявного стресу / О. Колосова та ін. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 2. С. 88–93. URL: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.88-93>.

17. Пузань Я., Крушинська Н., Свириденко В. Марафонський біг як засіб відновлення після травм ветеранів АТО // «Спорт та сучасне суспільство»: Матеріали XIV Міжнародної студентської наукової конференції [Електронна збірка матеріалів XIV Міжнародної студентської наукової конференції «Спорт та сучасне суспільство»]. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України [електронний ресурс]. 19 березня 2021. С. 270–4.

18. Krushynska N., Kohut I., Goncharenko I. Impact of physical and sports rehabilitation on the level of physical fitness of combatants. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2023. Vol. 27, no. 1. P. 42–47. URL: <https://doi.org/10.15391/snsv.2023-1.006>.

19. Krushynska N., Kohut I., Matveev S., Jagiello M. Effect of running classes on the stress level of combatants // *Slobozhanskyi Herald of Science & Sport*. 2022, Issue 3, p 83. DOI 10.15391/snsv.2022-3.004.

20. Fedorchuk S., Pryma I., Kohut I., Krushynska N. and S. Tukaiev. Sensorimotor accuracy and dynamic muscular endurance in war veterans (amateur athletes) during rehabilitation after battle trauma // *Європейська психіатрія*, том 66, спеціальний випуск S1: Тези доповідей 31-го Європейського конгресу психіатрії, березень 2023 р., стор. S1033. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.2192>.