

**ПРОГРАМА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ З  
ЕЛЕМЕНТАМИ ЙОГИ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА  
ВETERANІВ, ЯКІ БРАЛИ УЧАСТЬ У ВІДБОРІ ДО  
УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ ЗБІРОНОЇ INVICTUS GAMES-2025  
У ВАНКУВЕРІ-ВІСТЛЕРІ (КАНАДА)**

*Мелешчук Наталія, Кашуба Віталій, Носова Наталія, Верзлова Каріна,  
Лабінська Галина*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Анотація.** Актуальність теми дослідження. Ігри Нескорених (англ. Invictus Games) – міжнародний спортивний захід з адаптивних видів спорту серед ветеранів та військовослужбовців, які отримали поранення, травми чи захворювання, виконуючи свої військові обов'язки. «Invictus» з латини означає «непереможний», «незламний» або «нескорений». Перші Ігри Нескорених відбулися 2014 року в Олімпійському парку королеви Єлизавети у Лондоні. **Мета** – розробити програму фізкультурно-спортивної реабілітації з елементами йоги для військовослужбовців та ветеранів, які приймали участь у відборі до української національної збірної Invictus Games-2025. **Методи.** Теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, соціологічні методи (Google-анкети), педагогічний експеримент. **Результати роботи.** Розроблено програму фізкультурно-спортивної реабілітації з елементами йоги для військовослужбовців та ветеранів, які брали участь у відборі до української національної збірної Invictus Games-2025. Відмінними рисами програми є: мета, завдання, SMART-ЦІЛІ, принципи, організаційно-методичні умови, етапи, модулі, комплекси занять. Програма складається з фізичних, дихальних вправ (уджаї, анулома вілома, кумбхака, капалабхаті, бхастрика), а також психотехнік для покращення сну і більш глибокого розслаблення. Вона включає три комплекси вправ та є доступною у вигляді відео-уроків, які викладені в Телеграм-каналі. Розроблена програма застосовувалася Н. Мелешчук для відновлення військовослужбовців та ветеранів, які приймали участь у відборі

**PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS  
REHABILITATION PROGRAM WITH  
ELEMENTS OF YOGA FOR MILITARY  
PERSONNEL AND VETERANS WHO  
PARTICIPATED IN SELECTION FOR  
THE UKRAINIAN NATIONAL TEAM IN  
INVICTUS GAMES-2025, VANCOUVER-  
WHISTLER (CANADA)**

*Meleshchuk Nataliia, Kashuba Vitalii,  
Nosova Nataliia, Verzlova Karina,  
, Labinska Halyna*

**Abstract. Relevance of the research topic.** Invictus Games is an international sporting event in adaptive sports among veterans and military personnel who were injured, traumatized or ill while performing their military duties. "Invictus" in Latin means "invincible", "indomitable" or "unconquered". The first Invictus Games were held in 2014 in the Queen Elizabeth Olympic Park in London. The **goal** is to develop a program of physical education and sports rehabilitation with elements of yoga for military personnel and veterans who took part in the selection process for the Ukrainian national team to participate in Invictus Games 2025. **Methods.** Theoretical analysis of special scientific and methodological resources, sociological methods (Google questionnaires), pedagogical experiment. **Results of the study.** A program of physical education and sports rehabilitation with elements of yoga has been developed for military personnel and veterans who took part in the selection process for the Ukrainian national team to further participate in Invictus Games-2025. The distinctive features of the program are goal, tasks, SMART-GOALS, principles, organizational and methodological conditions, stages, modules, complexes of classes. The program consists of physical, breathing exercises (Ujjayi, Anuloma Viloma, Kumbhaka, Kapalabhati, Bhastrika), as well as

до української національної збірної Invictus Games-2025 в період з 24 липня 2024 року до 26 жовтня 2024 року, під час трьох навчально-тренувальних зборів, в межах 2-тижневих мікроциклів. Усього було проведено 18 занять.

**Висновок.** Детальний аналіз ефективності цієї програми стане предметом наступних досліджень. Попередньо відгуки від військовослужбовців та ветеранів були зібрані в усній формі. Згідно результатів опитування, запропоновані заняття допомогли переважній більшості військовослужбовцям та ветеранам, які регулярно відвідували практики, покращити сон, настрій та загальне самопочуття.

psychological technics to improve sleep and deeper relaxation. It includes three sets of exercises and is available in the form of video lessons, which are posted in the Telegram channel. The developed program was used by N. Meleshchuk to restore the functionality of military personnel and veterans who participated in the selection process for the Ukrainian national team to participate in Invictus Games 2025 from July 24, 2024 to October 26, 2024, during three training camps, within 2-week microcycles. A total of 18 classes were conducted. **Conclusion.** A detailed analysis of this program effectiveness will be the subject of subsequent research. Preliminary feedback from military personnel and veterans was gained in face-to-face communication. According to the survey results, the suggested concepts helped overwhelming majority of military personnel and veterans who regularly attended the classes to improve sleep, mood, and general well-being.

**Ключові слова:** *фізкультурно-спортивна реабілітація, Invictus Games, програма, йога, фізичний і психологічний стан, військовослужбовці та ветерани, кінезіологія.*

**Keywords:** *physical education and sports rehabilitation, Invictus Games, program, yoga, physical and psychological condition, military personnel and veterans, kinesiology.*

---

### **Постановка наукової проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Повномасштабне вторгнення росії в Україну суттєво вплинуло на кількість українців з інвалідністю внаслідок бойових дій та обстрілів цивільного населення [7].

Одним з основних завдань держави в умовах сьогодення є створення всіх необхідних умов для відновлення та підтримки здоров'я ветеранів війни. Світові та вітчизняні науковці й практики доводять, що використання засобів фізичної культури і спорту є дієвим інструментом шляхом сприяння фізичній та психологічній реабілітації, соціальній адаптації, компенсації сенсорних, моторних порушень, покращення комунікативних можливостей тощо [1, 5, 6].

Значний резерв у цьому відношенні вбачається у фізкультурно-спортивній реабілітації (ФСР) як системі заходів, що розроблені із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану [2].

Наразі держава здійснює заходи з розвитку адаптивного спорту та важливими кроками успішного його використання є розвиток спорту ветеранів війни. У 2022 році внесені відповідні зміни до Закону України «Про фізичну

культуру і спорт», де визначено, що «спорт ветеранів війни – це напрям спорту, що забезпечує залучення ветеранів війни та членів їх сімей до занять спортом з метою їх психологічної та соціальної адаптації, участь і підготовку спортивних команд ветеранів війни у всеукраїнських та міжнародних спортивних заходах» [2]. Досягнення зазначеної мети здійснюється на різних результативних рівнях – як загальне оздоровлення, подолання невпевненості у власних силах і перемога над своєю «неповносправністю», так і досягнення максимального спортивного результату, встановлення рекорду, демонстрація найвищих людських можливостей [7].

**Зв'язок із науковими планами, темами.** Роботу виконано згідно до Плану НДР Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр. за темою 3.2 «Теоретико-методичні основи біомеханічних технологій у фізичному вихованні, спорті, реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер держреєстрації 0121U107944).

**Мета** – розробити програму ФСР з елементами йоги для військовослужбовців та ветеранів, які приймали участь у відборі до української національної збірної Invictus Games-2025.

**Методи.** Теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, соціологічні методи (Google-анкети), педагогічний експеримент.

**Результати дослідження.** Блок-схема розробленої програми ФСР з елементами йоги для військовослужбовців та ветеранів, які брали участь у відборі до української національної збірної Invictus Games-2025, представлено на рис. 1.



Рис. 1. Блок-схема програми ФСР з елементами йоги для військовослужбовців та ветеранів, які брали участь у відборі до української національної збірної Invictus Games-2025

*Завдання* – визначити відміни риси програми ФСР з елементами йоги для військовослужбовців та ветеранів, які приймали участь у відборі до української національної збірної Invictus Games-2025.

*Постановка SMART-цілей.* У роботі оцінювання емоційного і фізичного стану військовослужбовців та ветеранів уможливило постановку SMART-цілей, які сприятимуть добору засобів і методів йоги. Згідно аббревіатури SMART, ціль має бути: конкретною (Specific), вимірюваною (Measurable), досяжною (Achievable), актуальною (Relevant) та обмеженою у часі (Time-bound) [13].

Ціллю проведення занять з йоги ми поставили покращення емоційного і фізичного стану, збільшення амплітуди рухів, а також якості сну у короткій перспективі (два тижня), що можна було виміряти шляхом усного опитування наприкінці практики та в кінці циклу занять на підставі суб'єктивних оцінок практикуючих. Саме ці цілі були актуальними для всіх військовослужбовців та ветеранів на момент проведення занять.

*Принципи програми ФСР* – універсальність, комплексність, доступність.

*Організаційно-методичні умови.* До організаційних умов належали: аналіз мотивації військовослужбовців та ветеранів щодо занять адаптивним спортом; визначення психічного та фізичний стану військовослужбовців та ветеранів (рис. 2); проведення міні-бесід для інформування військовослужбовців та ветеранів щодо особливостей занять йогою.

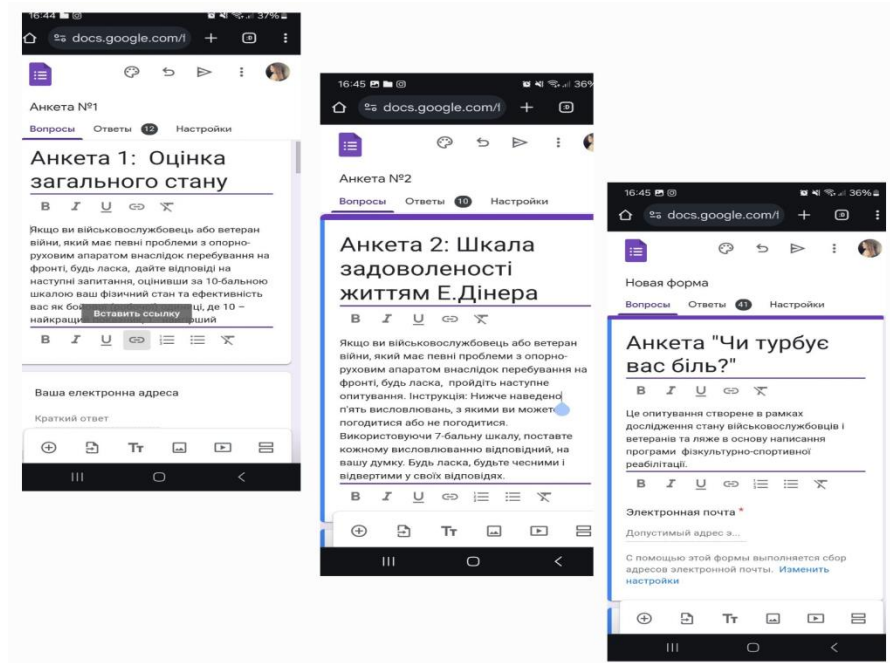



Рис. 2. Google-анкети

Для проведення ефективних та безпечних занять йогою, потрібно обрати невелике, тихе приміщення, яке добре провітрюється і де можна розмістити килимок розміром 180 x 60 см. Також у приміщенні мають бути передбачені опори для спини та допоміжні засоби у вигляді цеглин для спрощення виконання вправ та утримання рівноваги тіла. Під рукою має бути питна вода. Для етапу відпочинку

краще передбачити плед чи ковдру, або мати біля себе кофту та шкарпетки. Як дидактичні умови розглянуто підготовку відео-уроків в соціальних мережах (Телеграмі ). Для занять онлайн за відео-уроками в Телеграмі, потрібна наявність Wi-fi та гаджету для перегляду відео (смартфон, планшет, ноутбук).

Сама програма розроблялася *поетапно* і включала наступні складові:

1. На першому етапі ми зібрали дані, необхідні для розуміння конкретного запиту військовослужбовців та ветеранів, біль в яких частинах тіла їх турбує найбільше.

2. На другому етапі ми підбрали дихальні та фізичні вправ з урахування йогівського підходу «ненасилля» над тілом.

3. На третьому етапі ми адаптували розроблені комплекси фізичних вправ під учасників проєкту «Ігри нескорених».

*Модулі програми.*

Перший модуль – дихальні вправи, підібрані з урахуванням особливостей моторики військовослужбовців та ветеранів.

Дихальні вправи або пранаями – це одна з 8-ми ступенів йоги [12]. Назва походить від санскритських слів «прана», що означає життєву енергію, та «яма», що перекладається як регулювання. Ця техніка дозволяє глибше зануритися у своє внутрішнє «я», покращує самосвідомість і стійкість до зовнішніх подразників. Її суть у йозі полягає в усвідомленому, ритмічному диханні, яке призводить до миттєвої нормалізації фізичного й емоційного стану [8].

Приклади дихальних вправ залежно від мети:

*Уджаї.* Ця техніка полягає в контрольованому диханні з м'яким заспокійливим звуком через гортань. Вдихайте носом, а потім зробіть повільний видих ротом, видаючи звук «ха». Уджаї допомагає підвищити зосередженість, що робить йогу для військовослужбовців та ветеранів ефективною для зняття напруги після тренування.

*Анулома вілома.* Вправа полягає в почерговому диханні ніздрями. Сприяє регулюванню дихання, заспокоєнню нервової системи, вирівнює енергетичний потік.

*Кумбхака.* Це затримання дихання після глибоко вдиху або видиху. Виконується досить просто: вдихніть на повні груди й намагайтеся утримати повітря на 5-10 секунд. Через 10 секунд потрібно вдихнути більше й знову утримувати повітря так довго, як тільки зможете. Кумбхака сприяє збільшенню об'єму легень, поліпшенню роботи всіх органів дихання, підвищенню рівня кисню в крові. Все це в комплексі додає енергії під час занять йогою.

*Каналабхаті.* Техніка передбачає швидке й енергійне дихання через ніс, що допомагає покращити циркуляцію крові. Ця вправа особливо актуальна перед стресовою ситуацією, коли вам потрібно швидко зібратися та взяти себе в руки.


*Бхастрика.* Інтенсивні вдихи і видихи через ніс, грудною клітиною. Завдяки цьому типу дихання відбувається гідравлічний масаж мозку та внутрішніх органів [12].

Другий модуль – розроблено три комплекси вправ з елементами хатха-йоги, які є доступними для ветеранів з ампутаціями. Найбільше уваги ми приділили вправам сидячи, лежачи на спині та лежачи на животі (рис. 3).



Рис. 3. Фрагмент заняття з йоги для військовослужбовців та ветеранів, які брали участь у відборі до Української національної збірної Invictus Games-2025

Третій модуль – техніки для розслаблення (шавасана, йога-нідра, медитація [14].

Четвертий модуль – записи уроків онлайн, та їх розміщення в Телеграм-каналі  (рис. 4).

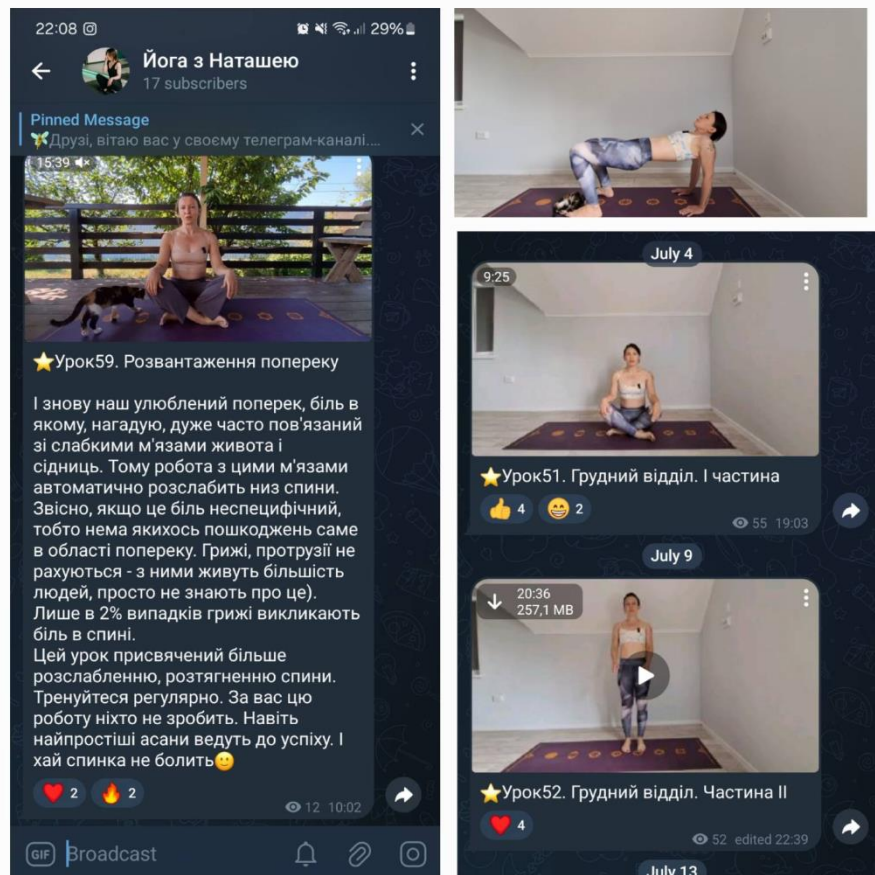


Рис. 4. Скріншот Телеграм-каналу  з відео-уроками

Критерії ефективності програми ФСР з елементами йоги – покращення емоційного і фізичного стану військовослужбовців та ветеранів, які брали участь у відборі до української національної збірної Invictus Games-2025.

Варто зазначити, що розроблена програма застосовувалася Н. Мелешук для відновлення військовослужбовців та ветеранів, які брали участь у відборі до української національної збірної Invictus Games-2025 в період з 24 липня 2024 року до 26 жовтня 2024 року, під час трьох навчально-тренувальних зборів, в межах 2-тижневих мікроциклів. Всього було проведено 18 занять.

**Дискусія.** У сучасних умовах військового стану перед українським суспільством стоїть важливе завдання із відновлення та реабілітації учасників бойових дій [9]. На думку фахівців [10, 11] підвищенню ефективності відновлення функціональних можливостей організму може сприяти впровадження сучасних засобів оздоровчого фітнесу у програми ФСР військовослужбовців та ветеранів. Використання сучасних технологій, таких як спеціалізовані мобільні додатки, інтерактивні тренажери, сенсорні платформи та віртуальна реальність, дозволяє адаптувати реабілітаційні заходи до індивідуальних особливостей моторики кожного військовослужбовця та ветерана [10, 11]. Програму ФСР для військовослужбовців із дисфункціями нижніх кінцівок внаслідок бойової травми розроблено О.В. Юденко, Н.М. Крушинської, Е.В. Омельчук [11]. Науковці пропонують використання TRX, Black-Roll, ProceDOS & Nordic Power Walking в комплексних програмах відновлення втраченого здоров'я та корекції дисфункцій, що виникли внаслідок бойової травми у військовослужбовців [11]. О. А. Шинкарук, Д. М. Давидовим, М. В. Дутчаком, О. Яковенко [9] розроблено програму і методику використання засобів кіберспорту в реабілітації військових. Рекомендації включають застосування терапевтичних ігор, вправи на релаксацію та стрес-менеджмент, ініціативи, спрямовані на зміцнення соціальних зв'язків і фізичної активності через кіберспорт. Зокрема, спеціалізовані комп'ютерні ігри, розроблені з медичною та психологічною метою, допомагають військовим покращувати стратегічні навички, підвищувати когнітивні функції та знижувати рівень тривожності. Застосування віртуальної реальності для створення спеціалізованих терапевтичних середовищ є ефективним засобом у зниженні рівня стресу та допомозі військовим та ветеранам бойових дій подолати травматичні спогади. Організація кіберспортивних турнірів та змагань сприяє зміцненню соціальних зв'язків та почуття спільноти. Розроблена науковцями [9] програма реабілітації з використанням засобів кіберспорту базується на сучасних наукових дослідженнях і передбачає індивідуальний підхід до кожного учасника, враховуючи їхні особливості та потреби. Програма підкреслює важливість постійного моніторингу та оцінки результатів для коригування й оптимізації реабілітаційного процесу [9].

Науковцями [4, 5, 6, 8, 11] зазначається, що застосування інноваційних засобів в процесі ФСР сприятиме впровадженню провідного світового досвіду та

залученню інноваційних технологій та засобів впливу і контролю, які дозволять фахівцям реалізовувати професійні завдання на більш високому рівні.

Проведені дослідження дозволили доповнити результати досліджень у цьому напрямку.

**Висновки.** Розроблено програму ФСР з елементами йоги для військовослужбовців та ветеранів, які брали участь у відборі до української національної збірної Invictus Games-2025. Відмінними рисами програми є: мета, завдання, SMART-ЦІП, принципи, організаційно-методичні умови, етапи, модулі, комплекси занять. Програма складається з фізичних, дихальних вправ (уджаї, анулома вілома, кумбхака, капалабхаті, бхастрика), а також психотехнік для покращення сну і більш глибокого розслаблення. Вона включає три комплекси вправ та є доступною у вигляді відео-уроків, які викладені в Телеграм-каналі.

Детальний аналіз ефективності цієї програми стане предметом наступних досліджень. Попередньо відгуки від військовослужбовців та ветеранів були зібрані в усній формі. Згідно результатів опитування, запропоновані заняття допомогли переважній більшості військовослужбовцям та ветеранам, які регулярно відвідували практики, покращити сон, настрій та загальне самопочуття.

#### **Список літературних джерел:**

1. Альошина А. І., Кашуба В. О., Афанасьєв С. М. та ін. Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб із порушенням біомеханіки просторової організації тіла: навч. посіб.: у 2 ч. Ч. 1 / Луцьк : Вежа-Друк. 2023. 480 с.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <http://zakon.rada.gov.ua/>
3. Державний соціальний стандарт фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни, членів їх сімей та сімей загиблих (померлих) ветеранів війни. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1188-2021-%D0%BF#Text>
4. Дутчак М. В., Кашуба В. О., Сущенко Л. П. Кваліфікаційні характеристики професій працівників сфери фізкультурно-спортивної реабілітації. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова. 2023. Випуск 12 (172) 23. С. 69-73.
5. Кашуба В., Носова Н., Гончарова Н. Фізкультурно-спортивна реабілітація –

#### **References:**

1. Aloshina A. I., Kashuba V. O., Afanasyev S. M. and in. Physical culture and sports rehabilitation especially due to impaired biomechanics of the spatial organization of the body: beginning. Pos\_b.: at 2 hours. Part 1 / Lutsk: Vezha-Druk. 2023. 480 p.
2. Law of Ukraine “On physical culture and sports”. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/>
3. National social standard of physical culture and sports rehabilitation of war veterans, members of their families and families of deceased (deceased) war veterans. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1188-2021-%D0%BF#Text>
4. Dutchak M. V., Kashuba V. O., Sushchenko L. P. Qualification characteristics of the profession of practitioners in the field of physical culture and sports rehabilitation. Scientific book of hours of the Ukrainian State University named after Mikhail Dragomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): collection. scientific work / Ed. O. V. Timoshenko. Kiev: UDU named after Mikhail Dragomanov. 2023. Issue 12 (172) 23. pp. 69-73.
5. Kashuba V., Nosova N., Goncharova N. Physical culture and sports rehabilitation - a current trend in scientific research.

- сучасний тренд наукових досліджень. Біомеханіка спорту, оздоровчої рухової активності, фізичної терапії та ерготерапії: актуальні проблеми, інноваційні проекти та тренди: матеріали I Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Київ, 25 трав. 2021 р. Київ: НУФВСУ, 2021. С. 46–49. URL: [https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk\\_materialiv\\_konferenciyi\\_4.pdf](https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_materialiv_konferenciyi_4.pdf)
6. 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.
7. Освітня програма підвищення кваліфікації фахівців сфери фізичної культури і спорту, які будуть залучені до фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни з інвалідністю або обмеженнями повсякденного функціонування. Київ, 2024. 19 с.
8. Шивананда С. Новий погляд на традиційну йогатерапію. Київ; Софія, 2017. 256 с.
9. Шинкарук О. А., Д. М. Давидов, М. В. Дугчак, О. Яковенко Стрес-асоційовані стани у військовослужбовців та обґрунтування шляхів їх подолання засобами кіберспорту. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія № 1, 2024. С.221-233. <https://doi.org/10.32652/spmed.2024.1.221-233>.
10. Фурдик В. Д., Юдін В. Д. Перспективи розвитку фізкультурно-спортивною реабілітації у збройних силах України. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України. 2024. С. 450-454.
11. Юденко О.В., Крушицька Н.М., Омельчук О.В. Впровадження інноваційних фітнес-технологій в програми фізкультурно-спортивною реабілітації військовослужбовців із наслідками бойової травми. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Сер. 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 3К (131) С. 445-451.
12. Desikachar TKV. In search of Biomechanics of sports, healthy walking activity, physical therapy and ergotherapy: current problems, innovative projects and trends: materials and All-Ukrainian. electron scientific-practical conf. from international I will participate, m. Kiev, 25 herbs. 2021 Kiev: NUFVVSU, 2021. pp. 46–49. URL: [https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk\\_materialiv\\_konferenciyi\\_4.pdf](https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_materialiv_konferenciyi_4.pdf)
6. Krushinska N., Kohut I. Plunge into running against the stress of the participants in combat operations. Theory and methodology of physical training and sports. 2023. No. 4. pp. 37-41.
7. Educational program for advancing the qualifications of teachers in the field of physical culture and sports, which will be obtained before the physical education and sports rehabilitation of veterans of the war Disability or limitations in everyday functioning. Kiev, 2024. 19 p.
8. Sivananda S. A new look at traditional yoga therapy. Kyiv; Sofia, 2017. 256 p.
9. Shynkaruk O. A., D. M. Davydov, M. V. Dutchak, O. Yakovenko Stress-associated conditions in military personnel and justification of ways to overcome them using cybersports. Sports Medicine, Physical Therapy and Occupational Therapy No. 1, 2024. P.221-233. <https://doi.org/10.32652/spmed.2024.1.221-233>.
10. Furdik V. D., Yudin V. D. Prospects for the development of physical culture and sports rehabilitation in the armored forces of Ukraine. Current trends and prospects for the development of physical training and sports of the Armed Forces of Ukraine. 2024. pp. 450-454.
11. Yudenko O.V., Krushitska N.M., Omelchuk O.V. Promotion of innovative fitness technologies in programs of physical culture and sports rehabilitation of military personnel from the legacy of combat trauma. Scientific book of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanova. Ser. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). 2021. VIP. 3K (131) pp. 445-451.
12. Desikachar TKV. In search of mind. Krishnamacharya Yoga Mandiram. 2016. 79 p.
13. Rehman A., Berry J., Siddiqui M. Post stroke rehabilitation based on SMART goals: a case study. Journal of experimental and

- mind. Krishnamacharya Yoga Mandiram. 2016. 79 p.
13. Rehman A., Berry J., Siddiqui M. Post stroke rehabilitation based on SMART goals: a case study. *Journal of experimental and integrative medicine*. 2014. Vol. 4, No. 1. P. 71–73.
14. Spahn K., Wyatt M. Do Gait and Functional Parameters Change After Transtibial Amputation Following Attempted Limb Preservation in a Military Population? Published online. 2018.
- integrative medicine. 2014. Vol. 4, No. 1. P. 71–73.
14. Spahn K., Wyatt M. Do Gait and Functional Parameters Change After Transtibial Amputation Following Attempted Limb Preservation in a Military Population? Published online. 2018.

**DOI: 10.31652/2071-5285-2025-19(38)-298-307**

**Відомості про авторів:**

*Мелешук Н.*; orcid.org/0009-0005-0384-1635; Національний університет фізичного виховання і спорту України

*Кашуба В.*; orcid.org/0000-0001-6669-738X; Національний університет фізичного виховання і спорту України

*Носова Н.*; orcid.org/0000-0002-2362-5367; Національний університет фізичного виховання і спорту України

*Верзлова К.*; orcid.org/0009-0009-9363-6430; Національний університет фізичного виховання і спорту України

*Лабінська Г.*; orcid.org/0000-0001-5743-9266; Національний університет фізичного виховання і спорту України