

Готовність учасників бойових дій до систематичних занять адаптивною фізичною культурою

Ірина Когут, Наталія Крушинська, Інна Прима

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. На території України вже який рік триває військовий конфлікт. За даними Верховного комісара ООН з прав людини, на 2021 р. загальна кількість українських втрат – 44 тис. осіб. До цього числа входять загиблі від бойових дій, хвороб під час служби в зоні конфлікту, вбивств і самогубств. Відновлення і підтримка психологічного та фізичного здоров'я стає актуальним питанням, що потребує постійного контролю після повернення з зони антитерористичної операції до мирного життя. Проте, у сучасній літературі питання відновлення здоров'я учасників бойових дій за допомогою адаптивної фізичної культури висвітлено недостатньо, що активізує необхідність проведення відповідних досліджень. **Мета.** Підвищення ефективності застосування адаптивної фізичної культури на прикладі підготовки до марафонського бігу учасників бойових дій. **Методи.** Аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури та документальних джерел, порівняння та зіставлення; опитування і метод експертних оцінок; методи математичної статистики. **Результати.** По завершенні експериментального дослідження в учасників бойових дій визначено процентне співвідношення депресивних розладів та посттравматичних стресових розладів і з'ясовано готовність до занять адаптивною фізичною культурою. Виходячи з даних опитувальника про стан здоров'я PHQ-9, встановлено, що 70 % респондентів не мають проявів депресії, а в 30 % наявна легка її форма. Також було проведено опитування для первинного скринінгу посттравматичних стресових розладів, який показав що у 30 % респондентів наявні їх ознаки. Ефективність організації та проведення систематичних занять з адаптивної фізичної культури залежить від правильно підібраних організаційно-методичних заходів та рекомендацій до реалізації навчально-тренувального процесу з урахуванням стану здоров'я учасників бойових дій.

Ключові слова: адаптивна фізична культура, учасники бойових дій, соціалізація, посттравматичний стресовий розлад.

Iryna Kogut, Natalia Krushynska, Inna Pryma

WILLINGNESS OF WAR VETERANS FOR SYSTEMATIC PARTICIPATION IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Abstract. The military conflict has been going on in Ukraine for several years now. According to the UN High Commissioner for Human Rights, the total number of Ukrainian losses in 2021 was 44 thousand people. This number includes persons killed in hostilities and died from diseases while serving in the armed conflict zone, as well as homicides and suicides. Restoration and maintenance of mental and physical health is becoming an urgent issue that requires constant monitoring after returning from the anti-terrorist operation zone to a civil life. However, in the modern literature, the issue of restoring health of war veterans through adaptive physical education is insufficiently explored that increases the need for appropriate research. **Objective.** Improving the effectiveness of adaptive physical education classes as exemplified by the preparation of war veterans for marathon events. **Methods.** Analysis, synthesis, generalization of scientific literature and documentary sources, comparison and matching; survey and expert evaluation; and methods of mathematical statistics. **Results.** At the end of the experimental study, the percentages of depression and post-traumatic stress disorder (PTSD) were identified in war veterans along with their willingness to engage in adaptive physical education classes. According to the data obtained with the PHQ-9 patient health questionnaire, it was found that 70% of respondents did not have depression and 30 % had a mild form of depression. A survey was also conducted for primary screening that revealed 30 % of respondents with PTSD symptoms. The effectiveness of the organization of and holding systematic adaptive physical education classes depends on the properly selected organizational and methodological measures and recommendations for the implementation of the educational and training process, taking into account the health of war veterans.

Keywords: adaptive physical education, war veterans, socialization, post-traumatic stress disorder.

Вступ. На території України вже який рік триває військовий конфлікт. За даними Верховного комісара ООН з прав людини, на 2021 р. загальна кількість українських втрат – 44 тис. осіб. До цього числа входять загиблі від бойових дій, хвороб під час служби в зоні конфлікту, вбивств і самогубств. Відновлення і підтримка психологічного та фізичного здоров'я стає актуальним питанням, що потребує постійного контролю після повернення з зони антитерористичної операції (АТО) до мирного життя [19, 20]. Проте у сучасній літературі питання відновлення здоров'я учасників бойових дій (УБД) за допомогою адаптивної фізичної культури висвітлено недостатньо, що активізує необхідність проведення відповідних досліджень.

У дослідженнях багатьох науковців [1, 2, 4] переважно розглядалась соціалізація УБД через відновлення психологічного здоров'я. Водночас вважається, що ефективніше розглядати відновлення фізичного та психологічного здоров'я УБД паралельно з сімейною реабілітацією [4–7].

Аналіз літературних джерел свідчить, що окремі питання відновлення учасників бойових дій досліджувалися як вітчизняними, так і зарубіжними науковцями [3, 15, 16], зокрема соціалізація УБД [6, 10, 11], психологічне відновлення після зони АТО [2, 4, 7], реабілітація після травм [14], правові аспекти законодавчої бази України, що регулюють права на фізкультурно-спортивну реабілітацію УБД [8, 12, 17, 18].

Соціалізація та повернення до мирного життя через адаптивну фізичну культуру є важливим засобом виконання державних указів, постанов та відновлення військовослужбовців – УБД [2, 17, 18].

Президентом України 12 травня 2018 р. підписано указ про підтримку розвитку системи спортивної реабілітації УБД, які брали участь в антитерористичній операції, у заходах із забезпечення національної безпеки і оборони держави. Згідно з цим законом, ре-

Kogut I., Krushynska N., Pryma I. Willingness of war veterans for systematic participation in adaptive physical education classes. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*. 2022; 1: 97–100
DOI: 10.32652/tmfv.2022.1.97–100

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: 97–100
DOI: 10.32652/tmfv.2022.1.97–100

алізуються проекти і програми з розвитку та забезпечення доступності послуг зі спортивної реабілітації і занять спортом для учасників бойових дій, насамперед для осіб з інвалідністю, розширення мережі спортивних залів, спортивних закладів та реабілітаційних установ, що надають відповідні послуги учасникам бойових дій, створення спортивних секцій для занять зазначених осіб спортом [9, 12, 13].

Проте кількість наукових праць та заходів, що висвітлюють відновлення психологічного та фізичного здоров'я за допомогою адаптивної фізичної культури, недостатня, що підтверджує актуальність обраної теми.

Дослідження проведені на кафедрі професійного, неолімпійського та адаптивного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України та плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр. за темою 1.4. «Теоретико-методологічні засади розвитку професійного, неолімпійського та адаптивного спорту в Україні в умовах реформування сфери фізичної культури і спорту» (номер держреєстрації 0121U108294).

Мета дослідження – визначення готовності учасників бойових дій до систематичних занять адаптивною фізичною культурою.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, документальних джерел та матеріалів мережі Інтернет; педагогічне спостереження; анкетування; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні брали участь учасники бойових дій в кількості 10 осіб, які з 2018 р. займаються адаптивною фізичною культурою (АФК) та підготовкою до Всеукраїнських та міжнародних змагань. УБД були поінформовані про всі особливості дослідження і дали згоду на участь в експерименті.

Нами було використано «Опитувальник про стан здоров'я (PHQ-9)», «Опитувальник для первинного скринінгу ПТСР».

«Опитувальник про стан здоров'я (PHQ-9)» – це шкала самооцінки депресії. Вона складається з дев'яти пунктів і є ефективною під час діагностики депресивного розладу, а також вибору методики відновлення і

перегляду результатів. Таким чином, УБД можуть провести самооцінку, зробивши відмітку у відповідній клітинці. Інтерпретація результатів відбувається за допомогою критеріїв оцінювання опитувальника, які розподілені за балами від 5 до 27. 1) 0–4 – депресія відсутня; 2) 5–9 – легка форма депресії; 3) 10–14 – депресія помірна; 4) 15–19 – депресія середньотяжка; 5) 20–27 – депресія в тяжкій формі.

«Опитувальник для первинного скринінгу ПТСР» є невід'ємною частиною первинного дослідження. За його допомогою можна виявити ознаки ПТСР на ранній стадії. Він складається з семи питань, на які потрібно дати відповідь «Так» або «Ні». Інтерпретують результати за таким принципом. Якщо на чотири з семи питань дано відповідь «Так», то в особи, яка проходила опитування, діагностуються ознаки ПТСР.

З метою опрацювання наукових матеріалів застосовували методи математичної статистики для кількісного аналізу отриманих результатів. Обробку результатів проводили за допомогою «Excel 2016» (Microsoft, США).

Для визначення мотивації до занять АФК і зокрема участі у змаганнях з марафонського бігу УБД, які отримали ПТСР та фізичні травми в зоні проведення антитерористичної операції, використовували «Опитувальник про стан здоров'я (PHQ-9)», «Опитувальник для первинного скринінгу ПТСР» та психологічні тести.

Психологи відмічають, що учасники бойових дій переживають психічну травму і стрес, наслідком чого є ПТСР. Військовий конфлікт – екстремальна стресова ситуація, оскільки відбувається різкий перехід з буденності в іншу реальність – небезпеку [1]. У результаті зміни ситуації з бойової на мирну відбувається зміна сенсу життя. ПТСР виявляються за певними орієнтовними ознаками:

- порушення психічної рівноваги, що викликається певною подією (травмою, втратою, кризою); людині важко стримувати гнів, агресію;
- порушення нормального функціонування виявляється в душевних і фізичних стражданнях людини; незадоволення своїм життям, собою;
- порушення благополуччя проявляється у вигляді депресії, переживання горя, особистісної кризи [7].

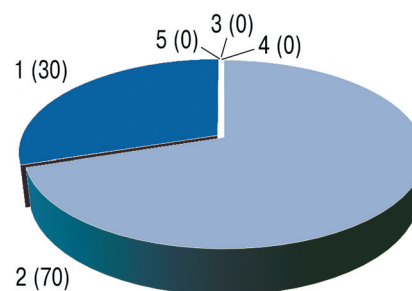


Рисунок 1 – Стан здоров'я військово-службовців АТО/ООС за «Опитувальником про стан здоров'я PHQ-9», n = 10, %:

1 – легка форма депресії; 2 – депресія відсутня; 3 – депресія помірна; 4 – депресія середньотяжка; 5 – депресія в тяжкій формі

Для визначення стану здоров'я спортсменів та правильної побудови тренувального процесу використовували «Опитувальник про стан здоров'я PHQ-9», котрий дав змогу виявити наявність і форми депресивних розладів в учасників бойових дій (рис. 1).

Отже, виходячи з даних, отриманих після проходження «Опитувальника про стан здоров'я PHQ-9», встановлено, що 70 % респондентів не мають проявів депресії, а в 30 % наявна легка її форма. Ці результати свідчать про те, що застосована програма з адаптивної фізичної культури (підготовки до Всеукраїнських та міжнародних змагань з марафонського бігу) створена з урахуванням усіх особливостей учасників бойових дій, в яких була велика вірогідність виникнення даного розладу.

Основним психотравмуючим впливом бойової обстановки є досить тривале перебування військовослужбовців в умовах специфічного бойового стресу, що накладає свій негативний відбиток. Під час бою дія стресу виконує певний позитивний вплив на військових, проте після закінчення війни стає негативним, руйнівним чинником через постстресові реакції. Особи, у яких відмічаються реакції дезадаптації, потребують допомоги [19, 20].

Для встановлення наявності ознак ПТСР було проведено дослідження з використанням «Опитувальника для первинного скринінгу ПТСР», який навіть на ранніх стадіях може допомогти виявити в особи ознаки будь-якої форми ПТСР (рис. 2).

Аналіз відповідей респондентів на питання «Опитувальника для первинного скринінгу ПТСР» свідчить про те, що у 30 % УБД мають ПТСР, що впли-

ває на фізичне та психологічне відновлення, тоді як 70 % УБД не мають проявів ПТСР. Для покращення тренувального процесу, підготовки до змагань з марафонського бігу важливо розуміти психологічний стан УБД для того, щоб корегувати фізичні навантаження, покращувати результати та не нашкодити здоров'ю.

Залежно від проявів ПТСР обирається напрям АФК. Якщо УБД мають прояви ПТСР, тоді не рекомендуються виснажливі та інтенсивні тренування (довгі кроси – 15 км і більше), оскільки це призводить до погіршення психологічного та фізичного стану. Для зменшення проявів ПТСР рекомендуються кроси (6–8 км), використання Nordic Power Walking (скандинавської ходьби), Black-Roll, TRX тощо. УБД, які мають інвалідність, також рекомендується використання Nordic Power Walking (скандинавської ходьби), Black-Roll, TRX для зменшення проявів ПТСР та покращення фізичного здоров'я.

Враховуючи етап підготовки, рекомендується систематично проводити анкетування УБД за «Опитувальником для первинного скринінгу ПСТР» та «Опитувальником про стан здоров'я (PHQ-9)» для того, щоб виснажливими та інтенсивними навантаженнями не спричинити погіршення стану їхнього організму та максимально

ефективно і результативно підготуватись до участі в змаганнях.

Дискусія. Аналіз проведеного анкетування свідчить про позитивний вплив занять АФК. У роботах вітчизняних учених [2, 6, 7] відмічено позитивні фактори впливу занять АФК та реабілітації на психологічний і фізичний стан УБД після повернення з зони АТО. Визначені основні мотиви, що схиляють учасників бойових дій до занять АФК та підготовки до міжнародних та Всеукраїнських змагань з марафонського бігу. Однак, незмінним залишається те, що під час систематичних навантажень та підготовки до змагань з марафонського бігу обов'язково необхідно враховувати психологічний стан УБД. За допомогою анкетування підтверджено наявність негативних психологічних наслідків учасників бойових дій після повернення із зони АТО та позитивний вплив фізичних навантажень на їхній стан.

Отже, можна припустити що подальший систематичний вплив занять АФК, підготовка до міжнародних змагань з марафонського бігу знизять рівень депресії та ПТСР у учасників бойових дій.

Для удосконалення системи підготовки учасників бойових дій розроблено різноманітні змагальні заходи (Марафон у Нью-Йорку, який ніхто не хоче бігти» (2021), забіг «Ша-

ную воїнів, біжу за Героїв України» (2018), «Ветеранська десятка» (2018), «Military Run UA» (2021), «Ветеранська миля у Кошиці» (2021).

Готовність учасників бойових дій до систематичних занять АФК (підготовка до змагань з марафонського бігу та інших спортивних заходів) допомагає зменшити прояви ПТСР, депресії; покращити соціалізацію та стосунки в сім'ї; досягати спортивних та особистих перемог.

Висновки:

1. Аналіз фахової літератури свідчить про користь занять адаптивною фізичною культурою УБД для відновлення психологічного та фізичного здоров'я. Проте, на сьогодні у нашій країні не узагальнено ключові засади з організації занять з АФК з військовослужбовцями, які повернулися з зони військового конфлікту і мають наслідки бойової травми.

2. Військові, котрі певний час знаходилися в зоні проведення бойових дій, мають ряд негативних психологічних наслідків, а саме: наявність депресії (в різних стадіях тяжкості), тривожність, порушення сну, низький рівень стресостійкості та інші психологічні ознаки посттравматичного стресового розладу. Важливим чинником корекції психологічного та фізичного стану учасників бойових дій є залучення їх до тренувального процесу.

3. Результати проведених досліджень дозволили визначити, що заняття АФК позитивно впливають на стан учасників бойових дій, їхній настрій, мотивацію до тренувань для покращення свого стану і повернення до звичного життя. Про це свідчать результати, котрі демонструють відсутність депресії у 70 % респондентів, а в 30 % присутні прояви легкої форми (за опитувальником PHQ9), а також наявність посттравматичного стресового розладу лише у 30 із 100 % опитаних.

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку заходів відновлення психологічного та фізичного здоров'я, що допомагатимуть соціалізуватися учасникам бойових дій після повернення з зони АТО.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

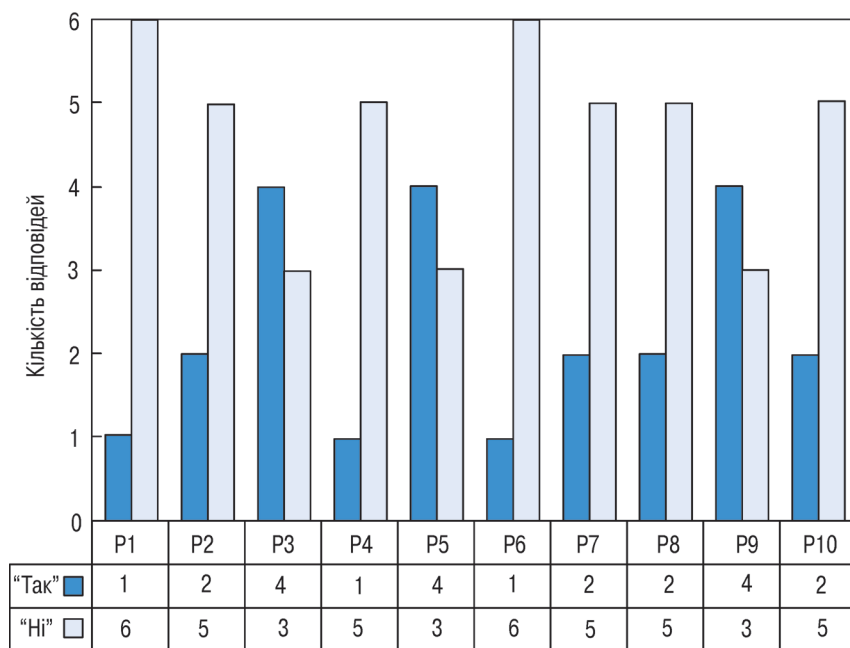


Рисунок 2 – Наявність ознак посттравматичного стресового розладу в учасників бойових дій, n = 10

ЛІТЕРАТУРА

1. Білинов ОА. Психологія бойової психічної травми: [монографія]. Київ: Талком; 2016. 245 с.

2. Бриндіков ЮЛ. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб [дисертація]. Тернопіль. 2018. 559 с.

3. Буряк О, Гіневський М. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. Зб. наук. праць Харківського університету Повітряних сил. 2014;(4):160-166.

4. Денисюк СГ, Корнієнко ВО. Адаптація як передумова самореалізації військовослужбовців до умов цивільного життя. Актуальні проблеми проектування, виготовлення і експлуатації озброєння та військової техніки. Матеріали Всеукр. науково-техн. конф. 17-19 травня 2017 року. Вінниця; 2017. С. 111-113.

5. Когут І, Маринич В, Чебанова К. Методологічне та методичне забезпечення організації інклюзивного навчально-тренувального процесу спортсменів з інвалідністю в караті. Теорія та методика фізичного виховання і спорту. 2021;2:121-128.

6. Крушинська НМ, Когут ІО. Марафонський біг як засіб соціалізації учасників бойових дій в Україні та світі. Молодь та олімпійський рух: Зб. тез доповідей XIV Міжнар. конф. молодих вчених, 19 травня 2021 року [Електронний ресурс]. Київ; 2021. 287 с.

7. Мельник ОВ. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя [автореферат]. Київ. 2019. 20 с.

8. Постанова про затвердження плану дій на 2021-2025 роки щодо реалізації Національної стратегії розвитку системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/667-2021-%D0%BF#Text]

9. Психологічна реабілітація учасників АТО. Види діяльності практичного психолога [https://sumy-gospital.lic.org.ua/statti/psychologichna-reabilitatsiya-uchasnykiv-ato-vyudy-diyalnosti-praktychnogo-psyhologa/].

10. Пузань ЯП, Крушинська НМ. Розвиток спорту серед учасників бойових дій в Україні. Молодь та олімпійський рух: Зб. тез доповідей XIV Міжнар. конф. молодих вчених, 19 травня 2021 року [Електронний ресурс]; Київ; 2021. 287 с.

11. Сакно СВ, Беліменко ОО. Проблеми соціального забезпечення військовослужбовців в Україні [Електронний ресурс]. Вісник Приазовського державного технічного університету. Reporter of the Priazovskiy State Technical University: зб. наук. праць. ДВНЗ «ПДТУ». Маріуполь. 2020;5:64-68.

12. Указ Президента України №123/2018 [Електронний ресурс https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/123/2018#Text].

13. У 2023 році у кожній області будуть створені сучасні реабілітаційні центри для ветеранів, Юлія Лалутина [Електронний ресурс], активне посилання – https://loda.gov.ua/news?id=62995.

14. Чапляк АП, Романів ОП, Надь БЯ. Основні напрямки реабілітації учасників бойових дій. Україна. Здоров'я нації. 2018;3/1(51):59-61.

15. Dixon K. Life after war: yas, you, can, CreateSpace; 2017. 217.

16. Hoffmeyer D, Cullis K. Warrior to patriot citizen. Transition your military service and skills to your new civilian adventure, CreateSpace; 2017. 284.

17. Geiss R., Melzer N. The Oxford Handbook on the International Law of Global Security. Series: Oxford handbooks. Oxford University Press. 2021. 1200 p. ISBN 9780198827276.

18. Melzer N. Report of the Special Rapporteur on torture and other cruel, inhuman or degrading treatment or punishment, «Psychological torture». Project Report. Office of the High Commissioner on Human Rights; 2020. 17.

19. Melzer N. The principle of distinction between civilians and combatants. In: Clapham, A. And Gaeta, P. (eds.) The Oxford Handbook of International Law in Armed Conflict. Oxford; University Press: Oxford. 2015. P. 18. ISBN 9780199559695 (doi:10.1093/law/9780199559695.003.0012).

20. Melzer N. Report of the Special Rapporteur on torture and other cruel, inhuman or degrading treatment of punishment on his mission to Ukraine. Project Report. Office of the High Commissioner on Human Rights. Publisher's; 2019. P. 17. URL: https://documents-dds ny. un. org/ doc/ UNDOC/GEN/G19/010/58/pdf/ G1901058.pdf.

ЛІТЕРАТУРА

1. Blinov OA. Psychology of combat mental trauma: [monograph]. Kyiv: Talkom; 2016. 245 p.

2. Bryndikov YuL. Theory and practice of rehabilitation of servicemen - participants of military actions in the system of social services [dissertation]. Ternopil: 2018. 559 p.

3. Buriak O, Hinevskiy M. Social adaptation of the Ukrainian army to new environments. Scientific Works of Kharkiv National Air Force University. 2014;(4):160-166.

4. Denysuk SH, Kornienko VO. Adaptation as a prerequisite for self-realization of servicemen to the conditions of civilian life. Current issues of designing, manufacturing and operation of weapons and military equipment. Proceedings of the All-Ukrainian scientific and technical conf. May 17-19 2017, Vinnytsia; 2017. P. 111-113.

5. Kogut I, Marynych V, Chebanova K. Methodological and methodical support for the organization of inclusive educational and training process of disabled athletes in karate. Theory and methods of physical education and sports. 2021;2:121-128.

6. Krushynska NM, Kogut IO. Marathon running as a means of socialization of war veterans in Ukraine and the world. Youth and the Olympic Movement: Proceedings of the XIV Intern. conf. of young scientists, May 19, 2021 [Electronic resource]. Kyiv; 2021. 287 p.

7. Melnyk OV. Age specificities of the combatants adaptation to civil life conditions. [avtoreferat]. Kyiv. 2019; 20 p.

8. Resolution on approval of the action plan for 2021-2025 for the implementation of the National strategy for the development of the physical education and sports system for rehabilitation of war veterans and their family members [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/667-2021-%D0%BF#Text]

9. Psychological rehabilitation of anti-terrorist operation participants. Activities of a practical psychologist [https://sumy-gospital.lic.org.ua/statti/psychologichna-reabilitatsiya-uchasnykiv-ato-vyudy-diyalnosti-praktychnogo-psyhologa/].

10. Pusan YaP, Krushynska NM. Sports development among war veterans in Ukraine. Youth and the Olympic Movement: Proceedings of the XIV Intern. conf. of young scientists, May 19, 2021 [Electronic resource]; Kyiv; 2021. 287 p.

11. Sakhno SV, Belimenko OO. Problems of social security of servicemen in Ukraine. [Electronic resource]. Visnyk Pryazovskoho derzhavnoho technichnoho universytetu. Reporter of the Priazovskiy State Technical University: coll. of scient. papers. Pryazovskiy State Technical University. Mariupol. 2020;5:64-68.

12. Decree of the President of Ukraine No.123/2018 [Electronic resource https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/123/2018#Text].

13. In 2023, modern rehabilitation centers for veterans will be established in each region, Yulia Laputina [Electronic resource], retrieved from – https://loda.gov.ua/news?id=62995.

14. Chapliak AP, Romaniv OP, Nad BYa. The main directions of rehabilitation of war veterans. (Ukraine). The health of the nation. 2018;3/1(51):59-61.

15. Dixon K. Life after war: yas, you, can, CreateSpace; 2017. 217.

16. Hoffmeyer D, Cullis K. Warrior to patriot citizen. Transition your military service and skills to your new civilian adventure, CreateSpace; 2017. 284.

17. Geiss R., Melzer N. The Oxford Handbook on the International Law of Global Security. Series: Oxford handbooks. Oxford University Press. 2021. 1200 p. ISBN 9780198827276.

18. Melzer N. Report of the Special Rapporteur on torture and other cruel, inhuman or degrading treatment or punishment, «Psychological torture». Project Report. Office of the High Commissioner on Human Rights; 2020. 17.

19. Melzer N. The principle of distinction between civilians and combatants. In: Clapham, A. And Gaeta, P. (eds.) The Oxford Handbook of International Law in Armed Conflict. Oxford; University Press: Oxford. 2015. P. 18. ISBN 9780199559695 (doi:10.1093/law/9780199559695.003.0012).

20. Melzer N. Report of the Special Rapporteur on torture and other cruel, inhuman or degrading treatment of punishment on his mission to Ukraine. Project Report. Office of the High Commissioner on Human Rights. Publisher's; 2019. P. 17. URL: https://documents-dds ny. un. org/ doc/ UNDOC/GEN/G19/010/58/pdf/ G1901058.pdf.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Когут Ірина Олександрівна https://orcid.org/0000-0002-8862-9545, kogut_irina@ukr.net

Крушинська Наталія Миколаївна https://orcid.org/0000-0003-1661-9177, krusynskanatalia@ukr.net

Прима Інна Ігорівна https://orcid.org/0000-0003-0822-2903, fastwater2017@gmail.com

Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Kohut Iryna https://orcid.org/0000-0002-8862-9545, kogut_irina@ukr.net

Krushynska Nataliia https://orcid.org/0000-0003-1661-9177, krusynskanatalia@ukr.net

Pryma Inna https://orcid.org/0000-0003-0822-2903, fastwater2017@gmail.com

National University of Ukraine on Physical Education and Sport Fizkul'tury str. 1, Kyiv, 03150, Ukraine

Надійшла 25.12.2021