

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
Дніпровський державний медичний університет
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Харківська державна академія фізичної культури**

**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ: РЕАЛІЇ
ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**Збірник наукових матеріалів XI Всеукраїнської науково-практичної
конференції**

27-28 листопада 2025 року

**PHYSICAL REHABILITATION AND HEALTHSAVING
TECHNOLOGIES: REALITIES AND PERSPECTIVES**

**Collection of materials of the XI All-Ukrainian Scientific and Practical
conferences**

November 27-28, 2025

Полтава 2025

склав 4,7). Другу позицію посів мотив підвищення енергійності та витривалості (4,5 бала) – він поєднує прагнення до фізичного комфорту та функціональності, що особливо важливо для молоді, яка відчуває обмеження у побутовій активності. Третє місце зайняв мотив підтримання здоров'я та профілактики хворіб, що демонструє формування усвідомленого ставлення до власного тіла.

Нами з'ясовано, що провідним бар'єром для більшості студентів є нестача часу (68,1 %), що є типовим для осіб молодого віку. Високий рівень психоемоційного навантаження через навчання та роботу поєднується з низькою фізичною активністю, формуючи замкнене коло втоми. Другим за значущістю бар'єром стала відсутність підтримки або зовнішньої мотивації (54,2 %), люди потребують соціального прийняття та розуміння, щоб долучатись до активності. Майже половина опитаних (44,7 %) відзначили, що соромляться власного тіла або бояться оцінки в спортивних просторах – типовий прояв “тілесної стигми”. Це підтверджує, що психологічні бар'єри можуть бути не менш сильними, ніж фізичні чи організаційні.

Таблиця

Ранжування мотивів до фізичної активності серед учасників дослідження (n=64)

№ з/п	Мотиви студентської молоді	Середній бал (0–5)	Ранг
1	Покращити зовнішній вигляд, знизити масу тіла	4,7 ± 0,5	I
2	Підвищити енергійність, витривалість	4,5 ± 0,6	II
3	Підтримувати здоров'я та профілактика захворювань	4,3 ± 0,7	III
4	Відчувати задоволення від руху	4,0 ± 0,8	IV
5	Зменшити стрес, покращити настрій	3,9 ± 0,7	V
6	Соціальна підтримка, спілкування	3,7 ± 0,9	VI
7	Підвищити самооцінку, упевненість у собі	3,6 ± 0,8	VII
8	Потреба у змаганні, досягненні цілей	3,2 ± 1,0	VIII
9	Рекомендації лікаря або викладача	2,8 ± 1,1	IX
10	Бажання бути частиною групи	2,6 ± 1,2	X

Таким чином, мотиваційний аналіз засвідчив, що у студентської молоді з надлишковою масою тіла переважають функціональні та емоційні мотиви, тоді як естетичні причини, хоч і залишаються важливими, з часом відходять на другий план. Результати дослідження підтверджують важливість мотиваційного супроводу програм фізичної активності: включення бесід, елементів саморефлексії, групової підтримки.

Воронецький В.Б., к. пед. н.,
 заслужений працівник фізичної культури та спорту України,
 заслужений тренер України, ветеран Збройних сил України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Гордієнко О.В., заст. декана факультету фізичної культури та спорту

майстер спорту України міжнародного класу
Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ЗРУЙНОВАНІ СПОРТИВНІ СПОРУДИ В УКРАЇНІ: ТЕНДЕНЦІЇ РУЙНУВАННЯ, СОЦІАЛЬНІ НАСЛІДКИ ТА СТРАТЕГІЇ ВІДБУДОВИ

Спортивна інфраструктура є частиною суспільного життя, що забезпечує умови для фізичного виховання, підготовки спортсменів, проведення змагань та розвитку спорту вищих досягнень, а також дозвілля. На початок 2022 року в Україні функціонувало 28 тисяч спортивних об'єктів різного рівня, від шкільних спортзалів до арен міжнародного класу.

Повномасштабна війна спричинила безпрецедентні втрати в сфері фізичної культури та спорту, ці втрати та їх наслідки можна порівняти за масштабами з найбільшими руйнуваннями часів Другої світової війни. Цілеспрямовані та масові атаки на об'єкти цивільної інфраструктури, включно зі спортивними спорудами, призвели до системних порушень у цій галузі, міському середовищі та соціальній сфері.

Спортивні споруди, що десятиліттями виконували функції центрів фізичного виховання, тренувальної підготовки, розвитку олімпійських та неолімпійських видів спорту, оздоровлення населення, опинилися під прямою загрозою. Вони зазнали як точкових ракетних ударів та артилерійських обстрілів, так і системних руйнувань в наслідок окупації, пожеж, вибухових хвиль та знищення прилеглої міської інфраструктури.

Водночас руйнування спортивних об'єктів, це не лише матеріальні збитки а і удар по соціальній інфраструктурі суспільства, оскільки спортивні споруди виконують роль важливих громадських хабів, місць, що формують здоровий спосіб життя, забезпечують психологічну підтримку, сприяють інтеграції молоді. Знищення дитячо-юнацьких шкіл, спортивних арен, стадіонів означає втрату можливостей для фізичного розвитку дітей, перериванню підготовки спортсменів, припинення національних та регіональних змагань.

За офіційними оцінками, кількість зруйнованих та пошкоджених спортивних споруд сягає більше ніж сім сотень (за даними міністерства молодьспорту). Багато з них мали ключове значення для міжнародних змагань і турнірів, олімпійської підготовки та розвитку масового спорту. Унікальні інфраструктурні об'єкти: льодові арени, басейни, стадіони, легкоатлетичні манежі, багатофункціональні комплекси, не мають швидкої альтернативи, їх втрата створює довгострокові наслідки для спортивного сектора нашої Батьківщини.

Проблема руйнування спортивних споруд, не лише опис фізичних пошкоджень, а й аналіз глибоких соціальних, економічних, гуманітарних викликів, які постають перед нашою державою. Дослідження цієї теми є необхідними для формування стратегії повоєнного відновлення,

пріоритизації інвестицій, а також інтеграції міжнародного досвіду відбудови інфраструктури, що постраждала в умовах війни.

З огляду на масштаби руйнувань спортивної інфраструктури, проблема набуває національного значення. Втрачено або пошкоджено сотні споруд, включно з унікальними базами олімпійської та паралімпійської підготовки, дитячо-юнацькими спортивними школами, стадіонами, басейнами, льодовими аренами. У багатьох регіонах знищення цих об'єктів призвело до повного припинення спортивного життя, втрати тренувальних майданчиків для дітей та молоді, зупинки системних програм розвитку спорту, а також до вимушеного переміщення спортсменів та тренерів.

Руйнування спортивної інфраструктури також має значний соціальний ефект. Спортивні споруди виконують функцію єднання, де формуються командні цінності, здорове суперництво та громадська взаємодія. Знищення спортивних об'єктів є ударом по соціальній стійкості громади, по можливості молоді розвивати фізичні якості та соціальні навички, по довгостроковій стратегії формування здорової нації. Більш того, втрата спортивної інфраструктури ускладнює повернення до нормального життя у деокупованих або постраждалих регіонів, де спорт традиційно відіграє важливу роль у реабілітації, адаптації та психологічній підтримці населення.

Відбудова спортивної інфраструктури після масштабних руйнувань вимагає системного, поетапного та наукового обґрунтованого підходу. Ефективна стратегія має поєднувати технічні, соціальні, економічні та інноваційні компоненти, враховувати міжнародний досвід постконфліктної реконструкції та специфіку українських умов. У сучасних умовах стратегія відновлення спортивних споруд не може обмежуватися лише фізичною реконструкцією будівель, вона повинна охоплювати створення стійкої, адаптивної, функціональної та безпечної інфраструктури, здатної забезпечити спортивні, соціальні та оборонні потреби держави.

Важливою передумовою якісного відновлення є формування цілісної державної політики у сфері спортивної інфраструктури. Основними її напрямками мають стати:

- створення *«Єдиного реєстру пошкоджених і зруйнованих спортивних об'єктів»*, що дозволить визначити рівень пріоритетності відновлення;
- впровадження довгострокових програм державного фінансування, зокрема через *«Державний фонд регіонального розвитку»*, цільові субвенції та програми *«Велика відбудова»*;
- створення механізмів для швидкого залучення інвесторів;

У відбудові спортивних споруд ключову роль можуть відіграти міжнародні інституції. Основними формами взаємодії з ними мають стати: грантові програми ЄС, НАТО, Міжнародного олімпійського комітету, UNESCO та міжнародних спортивних федерацій. Запорукою успіху у відбудові спортивних об'єктів в державі має стати залучення іноземних архітектурних бюро та інженерних компаній, які мають уже досвід у

відбудові в післявоєнний період. Також однією з пріоритетностей буде створення міжнародних гуманітарних проєктів, спрямованих на підтримку молоді та реабілітацію військовослужбовців через спорт.

Важливо щоб спортивні споруди після відновлення були інтегровані в соціально-економічну інфраструктуру населених пунктів. Для цього доцільно залучати громади до обговорення планів реконструкції. Однією з умов у відновленні спортивних об'єктів повинно стати переорієнтування об'єктів на багатофункціональне використання (спорт, реабілітація, освітні програми, дозвілля).

Руйнування спортивної інфраструктури в Україні – це не просто матеріальна втрата, це системний виклик, який охоплює соціальну сферу, економічну, здоров'я нації, підготовку спортсменів. Втрачені або пошкоджені спортивні споруди, це не лише стадіони, басейни чи спортивні зали, а значні громадські ресурси, що поєднували тренування, реабілітацію, дозвілля, соціальну активність. Водночас процес відбудови дає унікальну можливість трансформувати цю інфраструктуру, створити сучасні, енергоефективні, безпечні і багатофункціональні об'єкти. Запровадження нових архітектурних підходів, цифрових технологій, інтеграція укриттів, інклюзивних зон та адаптація до зміни клімату має стати ключовою парадигмою реконструкції.

Успіх цієї відбудови можливий лише за умови злагодженої державної політики, міжнародної підтримки, залучення місцевих громад та широкого партнерства. Створення національного реєстру пошкоджених об'єктів, чітке пріоритизування відновлення, інноваційне проектування та стабільне фінансування – це базові елементи, які мають лягти в основу стратегії.

Відбудова спортивної інфраструктури – це інвестиція не лише у фізичну культуру, а і у соціальну згуртованість, здоров'я нації та майбутнє покоління. Адекватно реалізована, вона може перетворитися на символ відродження нації і стати фундаментом для сильного, здорового та об'єднаного українського спорту.

Воронецький В.Б., кандидат педагогічних наук,
заслужений працівник фізичної культури та спорту України,
заслужений тренер України, ветеран Збройних сил України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Гордієнко О.В., заст. декана факультету фізичної культури та спорту
майстер спорту України міжнародного класу
Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ЗА ДОПОМОГОЮ ТРЕНУВАНЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ

Повномасштабна війна в Україні актуалізувала питання комплексної реабілітації ветеранів та військовослужбовців Збройних Сил України. Значна кількість захисників переживають поранення, ампутації, фізичні травми, а також психологічні наслідки – посттравматичний стресовий розлад (ПТСР),