

УДК 796.015.1:796.332:612.7-053.5
DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2026-1.21>

Хлібкевич Володимир Ярославович
аспірант кафедри фізичної культури та спорту
Волинський національний університет імені Лесі Українки
ORCID ID: 0009-0005-0935-3448

Усиченко Віталій Вікторович
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Національний університет фізичного виховання і спорту України
ORCID ID: 0000-0003-3302-5864

Лопацький Сергій Васильович
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Відокремлений структурний підрозділ «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного
виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України»
ORCID ID: 0000-0002-9508-3042

Крикун Юрій Юрійович
доктор філософії з фізичної культури і спорту,
викладач кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
ORCID ID: 0009-0001-6150-6959

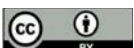
КОНЦЕПТУАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПРОЄКТУВАННЯ ТА РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ

Актуальність проблеми. Сучасний дитячо-юнацький спорт характеризується підвищеною інтенсивністю тренувань, ранньою спеціалізацією та високими вимогами до фізичної підготовленості. У цьому контексті особливо актуальною є проблема збереження та зміцнення соматичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку, які перебувають на етапі початкової спортивної підготовки. Одним із ключових чинників ефективності рухової діяльності та довготривалої спортивної перспективи є стан опорно-рухового апарату, зокрема постуральний статус, порушення якого у дітей 9–10 років може прогресувати за умов нераціонального тренувального навантаження та недостатнього розвитку м'язового корсету. Особливої уваги ця проблема набуває у командних видах спорту, таких як регбі, що характеризується динамічними та контактними навантаженнями.

Мета дослідження – визначити зміст програм здоров'язберігаючої спрямованості у підготовці регбістів на етапі початкової підготовки з різними типами постави із використанням сучасних фітнес трендів.

Методи дослідження включали аналіз та узагальнення спеціалізованої наукової літератури. Для визначення типів постави регбістів застосовувалася програма «Torso». Експериментальні дослідження проводилися на базі кафедри фізичної культури та спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки та ДЮСШ (м. Івано-Франківськ). У них взяли участь 30 регбістів віком 9–10 років.

Результати дослідження. Дослідження підтвердило, що порушення постави у юних регбістів 9–10 років є поширеною проблемою, яка потребує своєчасної профілактики та корекції. Теоретико-методологічна концепція програм здоров'язберігаючої спрямованості ґрунтується на системному, діяльнісному та здоров'язберігаючому підходах і передбачає поетапне



формування постуральної стабільності, координаційних здібностей та нервово-м'язових взаємозв'язків.

Розроблена технологія включає діагностичний, цільовий, змістово-процесуальний та контроль-оцінювальний компоненти, що дозволяє комплексно поєднувати корекційні вправи, сучасні фітнес-засоби та ігрові елементи. Реалізація програми показала покращення біогеометричного профілю постави та фізичної підготовленості, а також формування стійких рухових навичок у дітей із функціональними порушеннями опорно-рухового апарату.

Дослідження підтвердило актуальність корекції порушень постави у юних регбістів 9–10 років; розроблена програма здоров'язберігаючої спрямованості: поєднує корекційні та профілактичні вправи, сучасні фітнес-засоби та ігрові елементи; забезпечує формування постуральної стабільності, координаційних здібностей та нервово-м'язових взаємозв'язків; сприяє покращенню біогеометричного профілю постави та фізичної підготовленості; формує стійкі рухові навички; має практичне значення для впровадження у тренувальний процес дитячо-юнацьких команд контактних видів спорту, поєднуючи спортивне вдосконалення із збереженням морфофункціонального здоров'я.

Ключові слова: юні спортсмени, регбі, порушення постави, постуральна стабільність, фізична підготовленість, здоров'язберігаючі програми, корекційні вправи, фітнес-технології, дитячо-юнацький спорт.

Вступ. Для сучасної архітектоніки дитячо-юнацького спорту властиве нарощування інтенсивності підготовки, феномен ранньої спеціалізації та висока експективність щодо фізичної підготовленості вихованців. За таких обставин пріоритетним науково-практичним завданням постає моніторинг та корекція соматичного статусу дітей 9–10 років на початковій ланці спортивного генезу [7]. Ключовим чинником, що лімітує ефективність реалізації рухового потенціалу та збереження спортивного довголіття, визначено стан опорно-рухової системи, зокрема якісні характеристики постави [1, с. 16–18; 10, с. 368–370; 11, с. 249–250].

Порушення постави у віковій групі 9–10 років інтерпретуються як транзиторні функціональні порушення, здатні трансформуватися у стійкі патологічні стани внаслідок незбалансованості навантажень, дефіциту статичної витривалості м'язів та недосконалості сенсомоторного контролю [5, с. 145–146; 7]. Рецидивність зазначеної проблеми актуалізується у ігрових видах спорту, зокрема у регбі, специфіка якого зумовлена значними динамічними та контактними екзерциціями, раптовою зміною вектору руху, а також вираженими пліометричними та силовими компонентами діяльності [3, с. 14–15; 9].

Етап початкової підготовки ідентифікується як сенситивний період щодо онтогенетичного формування фундаменту постуральної стабільності, розвитку пропріоцептивних механізмів координації, артикулярної лабільності (гнучкості), а також когнітивно-моторних параметрів просторово-часової орієнтації. Саме у цьому віковому діапазоні відбувається детермінація базових динамічних стереотипів, які виступають когнітивним та біомеханічним підґрунтям для подальшої техніко-тактичної експертності та функціональної резистентності спортсмена [2, с. 106–107; 4, с. 10–11].

Релевантний дискурс у галузі фізичної культури і спорту акцентує на детермінованій ролі здоров'язберігаючих технологій у системі підготовки дитячо-юнацького контингенту. Зокрема, наукові розвідки В. Кашуба, О. Андреева, Л. Яромолінський та співавт. [10 с. 366–367] верифікують результативність імплементації комплексних програм фізичного розвитку, що базуються на застосуванні платформ із лабільною поверхнею (нестабільних опор) для профілактики деструкцій постурального статусу юних атлетів.

Своєю чергою, О. Чакмакджі, Н. Еркмен, Е. Чакмакджі та ін. [8, с. 25–27], В. Кашуба, Г. Ярош, Ю. Крикун та співавт. [1, с. 11–13] обґрунтовують доцільність інтеграції ігрових патернів та координаційних модулів у тренувальний процес. Такий підхід сприяє оптимізації формування моторних декстеритів та вдосконаленню просторово-часової орієнтації, що виступає фундаментальним предиктором високого рівня постуральної стабільності.

Доповнюючи зазначене, праці М. Грабара та А. Хадзік [9] експериментально підтверджують, що залучення інноваційного сенсорного та інтерактивного інструментарію дозволяє

значно інтенсифікувати ефективність профілактично-корекційних заходів у роботі з юними спортсменами, які мають функціональні відхилення у структурах опорно-рухового апарату.

Разом з тим, огляд літератури показує, що на сьогодні бракує системних моделей, які б комплексно поєднували корекційні вправи, фітнес-технології та індивідуальні особливості юних спортсменів із різними типами постави, зокрема у контексті командних видів спорту, таких як регбі. Отже, актуальність дослідження зумовлена необхідністю наукового обґрунтування концептуально-методичних засад проектування та реалізації програм здоров'язберігаючої спрямованості у підготовці регбістів 9–10 років із порушеннями постави, що забезпечить гармонійне поєднання завдань спортивного вдосконалення та збереження морфофункціонального здоров'я спортсменів.

Мета та завдання. Мета дослідження – науково обґрунтувати та апробувати технологію здоров'язберігаючої спрямованості в процесі початкової підготовки регбістів 9–10 років із порушеннями постави, що включає використання сучасних фітнес-технологій, для підвищення фізичної підготовленості та корекції порушень постави.

Завдання:

1. Розробити та впровадити технологію здоров'язберігаючої спрямованості з використанням сучасних фітнес-технологій.

2. Оцінити ефективність запропонованої технології щодо покращення фізичної підготовленості та корекції порушень постави у юних спортсменів.

Методи дослідження. Практична імплементація експериментального дизайну здійснювалася в умовах наукового простору кафедри фізичної культури та спорту (ВНУ ім. Лесі Українки) та на базі ДЮСШ м. Івано-Франківська. Контингент досліджуваних був репрезентований 30 представниками регбістами 9–10 років. Важливо констатувати, що процедурна цілісність експерименту була забезпечена беззастережною комплаєнтністю щодо вимог Гельсінської декларації, яка детермінує етичний супровід антропоцентрованих наукових розвідок.

У структурі дослідницьких інструментів чільне місце посідає аналітичний синтез фахових джерел та наукових публікацій. Об'єктивізація параметрів просторової організації тіла регбістів та диференціація типів їхньої постави здійснювалася за допомогою комп'ютерної діагностичної системи «Torso». Верифікація результатів дослідження та їх подальша інтерпретація реалізовані через залучення методів варіаційної статистики, що дозволило забезпечити високий рівень значущості наукових висновків [11].

Результати дослідження. Технологія розглядалася як цілісна педагогічна система, що включає взаємопов'язані структурні компоненти: концептуальний, діагностичний, цільовий, змістово-процесуальний та контрольний-оцінювальний (рис. 1).

Теоретико-методологічний базис проектування інноваційної технології спортивно-корекційної підготовки юних регбістів детермінований синергією системного, діяльнісного та здоров'язберігаючого підходів, що дозволяє розглядати процес підготовки як цілісну самоорганізуючу систему в умовах специфічного спортивного онтогенезу.

Фундаментальну методологічну платформу дослідження складають:

парадигма багаторічної спортивної підготовки – розглядається через призму поетапної адаптації організму до специфічних навантажень регбі, де корекційний компонент виступає іманентною складовою техніко-тактичного вдосконалення;

концепція вікової сенситивності – базується на врахуванні гетерохронності розвитку фізичних якостей у препубертатному періоді (молодший шкільний вік), що зумовлює вибір прецизійних засобів впливу на сенсомоторну систему;

біомеханічна архітектоніка соматичного статусу – базується на сучасних уявленнях про динамічну стабільність постави як інтегральний показник функціонального стану опорно-рухового апарату, що корелює з результативністю рухових дій у контактних видах спорту.

Розробка технології передбачає імплементацію диференційованих алгоритмів корекції, спрямованих на нівелювання специфічних м'язових дисбалансів, що виникають внаслідок асиметричних навантажень та високого рівня імпаکتної взаємодії в регбі. Це забезпечує конвергенцію спортивних досягнень та соматичного благополуччя юних атлетів.

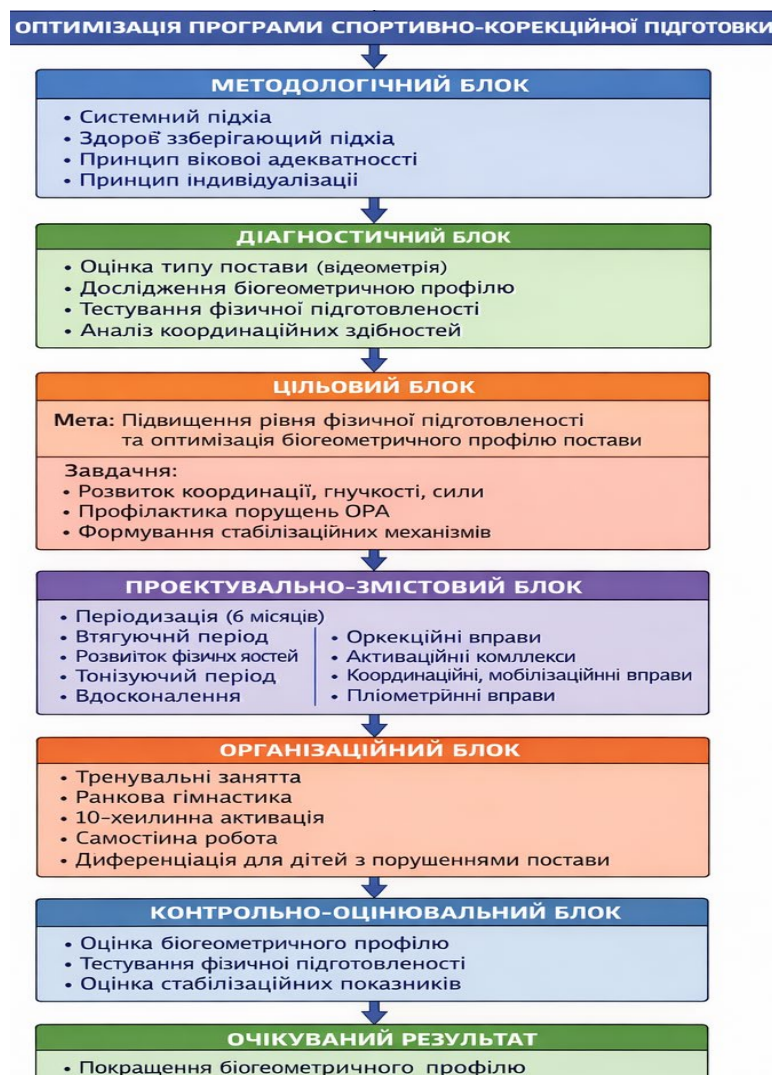


Рис. 1. Блок-схема авторської технології

Ключовими принципами проектування визначено:

принцип вікової адекватності – урахування морфофункціональних особливостей дітей 9–10 років;

принцип індивідуалізації – диференціація навантажень залежно від типу постави;

принцип профілактичної спрямованості – попередження формування стійких порушень ОРА;

принцип інтеграції – поєднання спортивної та корекційної складових в єдиному тренувальному процесі;

принцип поетапності – реалізація програми відповідно до логіки періодизації.

Технологія розглядалася як цілісна педагогічна система, що включає взаємопов'язані структурні компоненти: концептуальний, діагностичний, цільовий, змістово-процесуальний та контрольно-оцінювальний.

Структурно-функціональна модель технології

Діагностичний компонент

Експериментальний базис дослідження було розгорнуто на кафедральному науковому майданчику фізичної культури та спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки. Об'єктний склад вибірки представлений 30 регбістами препубертатного віку (9–10 років).

Для ідентифікації та верифікації типології постави регбістів було залучено програмно-апаратний інструментарій «Torso» з наступним поглибленим відеометричним аналізом

біомеханічних параметрів. З метою забезпечення експертної валідності, отримані результати пройшли верифікацію фахівцем профілю «ортопедія та травматологія».

За результатами скринінгу констатовано наступний розподіл: 46,66 % – відповідають нормативам фізіологічної постави; 53,34 % – демонструють функціональні порушення структур опорно-рухового апарату.

Діагностична архітектоніка компонента також передбачала комплексну оцінку сенсомоторного профілю, що охоплювала: рівень розвитку координаційних декстериті; артикулярну лабільність (гнучкість); експлозивну силу; показники статико-динамічної рівноваги та пропріоцептивної чутливості.

Цільовий компонент

Мета технології полягає у концептуалізації та реалізації програм здоров'язберігаючого спрямування для регбістів 9–10 років, диференційованих за типом їхнього постурального статусу, із залученням верифікованих фітнес-технологій та засобів біомеханічної корекції.

Науково-практичні завдання:

детермінувати умови для попередження трансформації функціональних порушень ОРА у стійкі структурні зміни;

реконструювати біогеометричний профіль постави згідно з еталонними показниками вертикальної організації тіла;

детермінувати формування стійких паттернів нервово-м'язової взаємодії для забезпечення ефективної локомоторної активності;

забезпечити інтенсифікацію розвитку базових фізичних якостей як підґрунтя технічної майстерності;

реалізувати принцип здоров'язбереження як ключову умову збереження спортивного довголіття на етапі початкової підготовки.

Змістово-процесуальний компонент

Практична реалізація розробленої технології здійснювалася впродовж 6 місяців (з 15 вересня по 15 березня). Сумарний часовий бюджет програми склав 44 години.

Регламент занять передбачав щомісячний обсяг загальної фізичної підготовки у розмірі 8 годин (інтенсивністю 2 години на тиждень), що реалізовувався паралельно з основним тренувальним графіком та індивідуальною самостійною роботою.

Методологічні особливості реалізації:

навчально-тренувальний процес було уніфіковано для всього контингенту в частині базової підготовки, проте для групи спортсменів із верифікованими функціональними порушеннями постави було імplementовано додатковий блок спеціалізованих корекційних заходів;

зміст програми детерміновано чутливими періодами розвитку регбістів 9–10 років. Пріоритетну увагу приділено розвитку координаційної складності (спритності), артикулярної мобільності (гнучкості), просторово-часової антиципації та формуванню фундаменту нервово-м'язових зв'язків;

програма інтегрує новітні фітнес-технології, спрямовані на стабілізацію біогеометричного профілю постави та інтенсифікацію фізичного розвитку;

велика частка навантажень базувалася на ігрових елементах, що сприяло не лише розвитку моторних навичок, а й формуванню стратегічного мислення та командної синергії в умовах, максимально наближених до змагальних.

Методичний інструментарій та засоби фізичної підготовки:

обов'язковий вступний блок кожного тренувального заняття для всього контингенту, спрямований на підготовку ЦНС та опорно-рухового апарату до навантажень;

спеціалізовані вправи для атлетів із верифікованими порушеннями постави (спрямовані на деторсію, усунення м'язового дисбалансу);

вправи для зміцнення «м'язового корсету» у спортсменів із нормальною поставою;

спеціалізовані програми з розвитку статико-динамічної рівноваги та вдосконалення відчуття тіла у просторі;

вправи, орієнтовані на розвиток тонких нервово-м'язових відчуттів та точності рухових дій.
функціонально-кондиційний блок: загальнорозвивальні вправи для гармонійного фізичного розвитку; бігові та стрибкові (пліометричні) вправи для специфічної підготовки регбіста;

Kids CrossFit – адаптовані програми високої інтенсивності для розвитку загальної витривалості та силових якостей у форматі дитячого фітнесу.

використання рухливих ігор для стимуляції емоційного фону та відпрацювання ігрових навичок у варіативних умовах (рис. 2).

У межах реалізації змістово-процесуального компонента було впроваджено синтез новітніх фітнес-систем та методів базової гімнастичної підготовки:

когнітивно-сенсорні технології – використання системи світлових датчиків Blazepod для розвитку реактивної здатності та швидкості прийняття рішень; вправи з тенісними м'ячами, інтегровані з когнітивними завданнями (використання цифр та математичних прикладів) для стимуляції нейропластичності;

засоби розвитку координації та пропріоцепції – тренінг на координаційній драбині для вдосконалення дрібної моторики ніг та частоти кроку; вправи на напівсферах BOSU та степ-платформах для формування постуральної стійкості в умовах лабільної опори; динамічна рівновага з використанням фітболів.

корекційний інвентар – вправи з медболами та легкими гантелями для формування силового компонента «м'язового корсету»; застосування гімнастичних палиць для корекції біогеометричного профілю постави та покращення рухливості суглобів;

базова гімнастична підготовка – освоєння вправ на гімнастичних приладах (перекладина, паралельні бруси, колода) для розвитку відносної сили та вестибулярної стійкості; прикладні вправи: лазіння по канату, стрибки через гімнастичного коня, вправи біля шведської стінки для системного впливу на ОРА (рис. 3).



Рис. 2. Методичний інструментарій та засоби фізичної підготовки



Рис. 3. Синтез новітніх фітнес-систем та методів базової гімнастичної підготовки

Програма тривала 6 місяців з 15 вересня до 15 березня. Ми її розділили на такі періоди: Втягуючий період. Він тривав з 15 вересня до 15 жовтня (4 тижня).

Період розвитку фізичних якостей 15 жовтня – 29 грудня (10 тижнів).

Тонізуючий період. (Підтримуючий) 2 січня – 23 січня (3 тижня).

Період вдосконалення. 23 січня – 15 березня (7 тижнів).

Ранкова зарядка рекомендувалась для всіх юних регбістів і з порушенням постави, і без порушень.

Структура програми

Контроль за виконанням покладался на батьків та дітей. Адже, така активність зранку має ряд важливих переваг:

покращення фізичного здоров'я – зарядка допомагає зміцнити м'язи, покращити гнучкість і координацію рухів;

підвищення енергії – фізична активність зранку допомагає прокинутися та підвищити рівень енергії на цілий день;

покращення настрою – вправи стимулюють вироблення ендорфінів, що сприяють покращенню настрою та зменшенню стресу;

формування корисних звичок – регулярні заняття допомагають виховати в дитині дисципліну та звичку до здорового способу життя;

покращення концентрації та продуктивності – активність зранку сприяє покращенню мозкової діяльності, що допомагає дітям краще концентруватися та продуктивніше працювати в школі.

Фрагмент програми представлено нижче.

Ранкова зарядка концептуалізується як індивідуалізований алгоритм нейром'язової активації, спрямований на деторсію та стабілізацію хребта після нічного відпочинку.

Ранкова зарядка для спортсменів з порушенням постави.

Рекомендації: виконувати кожного дня Тривалість – 10 хв.

Понеділок – середа – п'ятниця

Комплекс - 1

Коли проснулись, не встаючи з ліжка зробити:

– Колові рухи стопами, в середину та назовні, їх згинання – розгинання – по 10 разів;

– Зігнути по черзі праву та ліву ногу, руками підтягнути до грудей в повільному та комфортному для себе темпі – 10 разів;

– Потягнутись в ліжку, руки в сторони та по діагоналі – по 2 рази.

Вправи з рушником:

– В.П. – Тримаючи за кінці рушник, розтягнути його в сторони, Підняти руки вгору та опустити назад у вихідне положення – 8 разів;

– В.П. – Рушник за спиною, верхнім вузьким хватом. Розтягуючи рушник, відвести руки максимально назад, зводячи лопатки і повернутись у В.П. Темп повільний – 8 разів;

– В.П. – те саме. Додаємо нахил. Руки стараємось відвести якомога більше назад.

– В.П. – Рушник внизу, широким верхнім хватом. Розтягуючи його в сторони, завести руки через верх назад за спину. Повернутись у В.П. Ширина хвату регулюється в залежності від індивідуальних можливостей дитини – 8 разів.

– В.П. – широка стійка, рушник вгорі, широким верхнім хватом. Нахили вліво – вправо – 8 разів.

– Відтискання від стінки чи стола – 10 разів:

– В.П. – широка стійка, рушник вгорі, широким верхнім хватом. Напівприсід – 10 разів.

Вівторок – четвер – субота

Комплекс – 2

Коли проснулись, не встаючи з ліжка:

– Потягнутись;

– Лежачи на животі, згинання – розгинання гомілок – 10 разів;

– В.П. – те саме, руки зігнуті біля себе. Розгинаючи руки підняти плечі вгору, маківкою тягнемось до стелі. Повернутись у В.П. – 4 рази повільно;

– В.П. – лежачи. Руками потягнутись максимально вгору, а ногами потягнутись назад. Зігнути ноги, притискаючи до себе, руками тримаємось за гомілки, лобом тягнемось до колін – 4 рази.

– В.П. – стійка спиною біля стіни, голова, плечі, сідниці, п'яти торкаються стіни, долонями впираємось в стіну. Підняти руки вгору, торкнутись стіни, повернутись у В.П. – 10 разів.

– В.П. – стійка спиною в кроці від підвіконня чи стола. Поворот через ліву сторону, руками відтиснутись від підвіконня. Відштовхнутись та зробити те саме через іншу сторону – 10 разів.

– В.П. – те саме, руки на підвіконня зверху, звести лопатки. Напівприсід. Повернутись у В.П. – 10 разів.

– В.П. – стійка лицем до підвіконня на відстані близько 1-го кроку, руки на підвіконня. Нахил, тиснемо на підвіконня та розтягуємо спину. Дихання спокійне. Утримуємо 8 рахунків і піднімаємось у В.П. – 4 рази.

– В.П. – те саме. Нахил, руки на підвіконні – 2 рахунки, нахил, руки до низу – 2 рахунки. Повернутись у В.П. – 8 разів.

Неділя – Ранкова зарядка за власним вибором.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило актуальність проблеми збереження соматичного здоров'я та корекції порушень постави у регбістів 9–10 років, оскільки більш ніж половина учасників експерименту мала функціональні відхилення опорно-рухового апарату.

Теоретико-методологічна концепція проєктування програм здоров'язберігаючої спрямованості ґрунтується на синтезі системного, діяльнісного та здоров'язберігаючого підходів і забезпечує поетапне формування постуральної стабільності, координаційних здібностей та нервово-м'язових взаємозв'язків у дітей молодшого шкільного віку.

Розроблена технологія включає діагностичний, цільовий, змістово-процесуальний та контроль-оцінювальний компоненти, що дозволяє комплексно поєднувати корекційні вправи, сучасні фітнес-технології та ігрові елементи для оптимізації фізичної підготовленості та профілактики порушень постави.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості впровадження розробленої технології у тренувальний процес дитячо-юнацьких команд з контактних видів спорту,

забезпечуючи гармонійне поєднання спортивного вдосконалення та збереження морфофункціонального здоров'я дітей.

Рекомендовано подальше дослідження впливу індивідуалізованих програм здоров'язбеігаючої спрямованості на різні типи постави та розвиток специфічних фізичних якостей у командних видах спорту з урахуванням довготривалих ефектів.

Література:

1. Кашуба В., Ярош Г., Крикун Ю., Хабінець Т., Домашенко Н., Шанковський А. Стан просторової організації тіла юних спортсменів як передумова розроблення й упровадження корекційно-профілактичних заходів у тренувальний процес. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2024. № 36. С. 16–25. doi: 10.15330/fcult.36.16-25.
2. Кашуба В., Крикун Ю. Профілактика та корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату юних спортсменів у складнокоординаційних видах спорту (на прикладі черліденгу). Спортивний вісник Придніпров'я. 2023. № 3. С. 106–118. doi: 10.32540/2071-1476-2023-3-106.
3. Ярош Г., Хабінець Т. Характеристика соматоскопічних та соматометричних показників юних боксерів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2020. № 37. С. 145–151.
4. Alvero-Cruz J. R., Santonja-Medina F., Sanz-Mengibar J. M., Baranda P. S. The sagittal integral morphotype in male and female rowers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18. P. 12930. doi: 10.3390/ijerph182412930.
5. Cakmakci O., Erkmen N., Cakmakci E., Taskin H., Stoffregen T. Postural performance while boxing with an opponent versus practice with a boxing bag. *Idōkan Poland Association IDO Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*. 2020. № 3. P. 25–31. doi: 10.14589/ido.20.3.4.
6. Grabara M., Hadzik A. The body posture in young athletes compared to their peers. 2009. URL: <https://www.researchgate.net/publication/230793112>
7. Kashuba V., Andrieieva O., Yarmolinsky L., Karp I., Kyrychenko V., Goncharenko Y., Rychok T., Nosova N. Measures to prevent functional muscular disorders in sports training of 7–9-year-old football players. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2020. № 1(52). P. 366–371. ISSN: 2247-806X.
8. Kashuba V., Stepanenko O., Byshevets N., Kharchuk O., Savliuk S., Bukhovets B., Grygus I., Napierała M., Skaliy T., Hagner-Derengowska M., Zukow W. Formation of human movement and sports skills in processing sports-pedagogical and biomedical data in masters of sports. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2020. № 5. P. 249–257. doi: 10.13189/saj.2020.080513.
9. Kashuba V., Radchenko A., Radchenko Y., Vako I., Usychenko V. The state of the biogeometric profile of the posture of young athletes specializing in hand-to-hand combat as a prerequisite for the development of corrective and preventive measures. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*. 2024. № 4. P. 224–237. doi: 10.15391/prrht.2024-9(4).03.
10. Krykun Y. Y., Kashuba V. O., Aleshina A. I. Effectiveness of the technology of prevention and correction of functional disorders of the musculoskeletal system in cheerleaders at the stage of initial training. *Rehabilitation & Recreation*. 2024. № 1. P. 168–179. doi: 10.32782/2522-1795.2024.18.18 .
11. Nevolin D. A., Lopatskyi S. V., Maslova O. V. Regularities of somatometric indices of young basketball players with different types of posture. *Rehabilitation & Recreation*. 2024. № 1. P. 190–202. doi: 10.32782/2522-1795.2024.18.20.

References:

1. Kashuba, V., Yaros, H., Krykun, Y., Khabinets, T., Domashenko, N., & Shankovskyi, A. (2020). Stan prostorovoi orhanizatsii tila yunykh sportsmeniv yak peredumova rozroblennia u uprovadzhennia korektsiino-profilaktychnykh zakhodiv u trenuvalnyi protses [Spatial body organization of young athletes as a prerequisite for the development and implementation of corrective and preventive measures in the training process]. *Bulletin of Prykarpattia University. Series: Physical Culture*, 36, 16–25. <https://doi.org/10.15330/fcult.36.16-25> [in Ukrainian].

2. Kashuba, V., & Krykun, Y. (2023). Profilaktyka ta korektsiia funktsionalnykh porushen oporno-rukhovoho aparatu yunykh sportsmeniv u skladnokoordynatsiinykh vydakh sportu (na prykladi cherlidenhu) [Prevention and correction of functional musculoskeletal disorders in young athletes in complex coordination sports (example of cheerleading)]. *Sports Bulletin of the Dnipro Region*, 3, 106–118. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-3-106> [in Ukrainian].
3. Yaros, H., & Khabinets, T. (2020). Kharakterystyka somatoskopichnykh ta somatometrychnykh pokaznykiv yunykh bokseriv [Characteristics of somatoscopic and somatometric indicators of young boxers]. *Youth Scientific Bulletin of Lesya Ukrainka Eastern European National University*, 37, 145–151 [in Ukrainian].
4. Alvero-Cruz, J. R., Santonja-Medina, F., Sanz-Mengibar, J. M., & Baranda, P. S. (2021). The sagittal integral morphotype in male and female rowers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 12930. <https://doi.org/10.3390/ijerph182412930> [in English].
5. Cakmakci, O., Erkmen, N., Cakmakci, E., Taskin, H., & Stoffregen, T. (2020). Postural performance while boxing with an opponent versus practice with a boxing bag. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 20(3), 25–31. <https://doi.org/10.14589/ido.20.3.4> [in English].
6. Grabara, M., & Hadzik, A. (2009). The body posture in young athletes compared to their peers. *ResearchGate*. <https://www.researchgate.net/publication/230793112> [in English].
7. Kashuba, V., Andrieieva, O., Yarmolinsky, L., Karp, I., Kyrychenko, V., Goncharenko, Y., Rychok, T., & Nosova, N. (2020). Measures to prevent functional muscular disorders in sports training of 7–9-year-old football players. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 20(1), 366–371. [in English].
8. Kashuba, V., Stepanenko, O., Byshevets, N., Kharchuk, O., Savliuk, S., Bukhovets, B., Grygus, I., Napierała, M., Skaliy, T., Hagner-Derengowska, M., & Zukow, W. (2020). Formation of human movement and sports skills in processing sports-pedagogical and biomedical data in Masters of Sports. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(5), 249–257. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080513> [in English].
9. Kashuba, V., Radchenko, A., Radchenko, Y., Vako, I., & Usychenko, V. (2024). State of the biogeometric profile of the posture of young athletes specializing in hand-to-hand combat as a prerequisite for the development of corrective and preventive measures. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*, (4), 224–237. [https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9\(4\).03](https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9(4).03) [in English].
10. Krykun, Y. Y., Kashuba, V. O., & Aleshina, A. I. (2024). Effectiveness of the technology of prevention and correction of functional musculoskeletal disorders in cheerleaders at the stage of initial training. *Rehabilitation & Recreation*, 18(1), 168–179. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.18> [in English].
11. Nevolin, D. A., Lopatskyi, S. V., & Maslova, O. V. (2024). Peculiarities of somatometric indices of young basketball players with different types of posture. *Rehabilitation & Recreation*, 18(1), 190–202. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.20> [in English].

Khlibkevich Volodymyr, Usychenko Vitalii, Lopatskyi Serhii, Krykun Yuriy

CONCEPTUAL AND METHODOLOGICAL PRINCIPLES OF DESIGNING AND IMPLEMENTING HEALTH-PROMOTING PROGRAMS IN THE TRAINING OF YOUNG ATHLETES WITH POSTURAL DISORDERS

Relevance of the problem. Modern youth sport is characterized by increased training intensity, early specialization, and high demands on physical fitness. In this context, the issue of preserving and strengthening the somatic health of primary school-aged children at the stage of initial sports training is particularly relevant. One of the key factors in the effectiveness of motor activity and long-term athletic development is the condition of the musculoskeletal system, particularly postural status. Postural disorders in children aged 9–10 may progress under conditions of irrational training loads and insufficient development of the muscular corset. This issue becomes especially significant in team sports such as rugby, which is characterized by dynamic and contact loads.

Purpose of the study – to determine the content of health-promoting programs in the training of rugby players at the stage of initial preparation with different posture types, using modern fitness trends.

Research methods. The study included analysis and generalization of specialized scientific literature. The “Torso” software was used to determine posture types in rugby players. Experimental research was conducted at the Department of Physical Culture and Sport of Lesya Ukrainka Volyn National University and at a Youth Sports School (Ivano-Frankivsk). The study involved 30 rugby players aged 9–10 years.

Research results. The study confirmed that postural disorders in young rugby players aged 9–10 represent a widespread problem requiring timely prevention and correction. The theoretical and methodological concept of health-promoting programs is based on systemic, activity-based, and health-preserving approaches and provides the step-by-step development of postural stability, coordination abilities, and neuromuscular interactions.

The developed technology includes diagnostic, target-oriented, content-procedural, and control-evaluative components, enabling a comprehensive integration of corrective exercises, modern fitness tools, and game-based elements. Implementation of the program demonstrated improvement in the biogeometric posture profile and physical fitness, as well as the formation of stable motor skills in children with functional musculoskeletal disorders.

The study confirmed the relevance of correcting postural disorders in young rugby players aged 9–10. The developed health-promoting program integrates corrective and preventive exercises, modern fitness tools, and game-based elements; ensures the development of postural stability, coordination abilities, and neuromuscular interactions; contributes to improving the biogeometric posture profile and physical fitness; fosters stable motor skills; and has practical significance for implementation in the training process of youth teams in contact sports, combining athletic development with the preservation of morphofunctional health.

Key words: *young athletes, rugby, postural disorders, postural stability, physical fitness, health-promoting programs, corrective exercises, fitness technologies, youth sport.*

Дата першого надходження статті до видання: 20.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 17.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 01.05.2026