

УДК 796.093.643:578.834(438)
DOI:

РОЛЬ ТРІАТЛОНУ В КОНТЕКСТІ САНІТАРНОЇ ОСВІТИ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ (НА ПРИКЛАДІ СТАРОГАРДУ-ГДАНСЬКОГО)

Богдан ВІНОГРАДСЬКИЙ², Даріуш В. СКАЛЬСЬКИЙ^{1,2},
Даміан КОВАЛЬСЬКИЙ^{1,2}, Олег РИБАК², Людмила РИБАК², Богдан КІНДЗЕР²

¹ Академія фізичного виховання і спорту імені Єнджея Снядецького, Гданськ, Польща

² Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна

THE ROLE OF TRIATHLON IN THE CONTEXT OF SANITARY EDUCATION OF THE POPULATION DURING THE PANDEMIC (ON THE EXAMPLE OF STAROGARD GDANSKI)

Bogdan VYNOGRADSKYI², Dariusz W. SKALSKI^{1,2}, Damian KOWALSKI^{1,2},
Oleh RYBAK², Lyudmyla RYBAK², Bohdan KINDZER²

¹ Jędrzej Sniadecki Academy of Physical Education and Sport, Gdańsk, Polska

² Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyi, Lviv, Ukraine

Анотація.

Вступ. Освіта людини є одним із ресурсів її здоров'я, бо чим вищий рівень освіти населення, тим нижчі показники смертності та захворюваності, менша частота хронічних захворювань, шкідливих звичок, нездорового харчування тощо, а також більша тривалість життя. Запорукою здоров'я є рухова активність; заняття спортом можуть замінити багато ліків, але ніякі ліки не замінять рухової активності. Вірус SARS-COV-2 упродовж кількох років позбавив населення доступу до об'єктів спортивно-оздоровчої інфраструктури, а різке зниження фізичної активності послабило імунітет організму, ефективність функціонування його систем тощо, зробивши нас ще більш уразливими до вірусних інфекцій.

Мета роботи: показати позитивну роль занять триатлоном в умовах пандемії в контексті санітарної освіти населення й молоді у підвищенні опірності організму вірусним інфекціям.

Abstract.

Introduction. A person's education is one of the resources of his health, because the higher the level of education of the population, the lower the mortality and morbidity rates, the lower frequency of chronic diseases, bad habits, unhealthy diet, etc., as well as the longer life expectancy. Physical activity is the key to health; exercise can replace many drugs, but no drug can replace physical activity. For several years, the SARS-COV-2 virus deprived the population of access to sports and health infrastructure facilities, and a sharp decrease in physical activity weakened the body's immunity, the efficiency of its systems, etc., making us even more vulnerable to viral infections.

The purpose of the work: to show the positive role of triathlon in the context of the pandemic in the context of sanitary education of the population and youth to increase the body's resistance to viral infections.

Materials: the work uses data from special scientific and methodical literature, legislative

Матеріали: у роботі використано дані спеціальної наукової і методичної літератури, законодавчі акти та регламентувальні документи стосовно організації рухової активності і занять спортом в умовах пандемії, а також позитивний досвід організації та проведення традиційних змагань із триатлону «Polpharma Triathlon Energy» у Старогарді-Гданському.

Методи дослідження: критичний аналіз та узагальнення літературних джерел, контенту мережі «Інтернет» і документальних матеріалів, узагальнення передового досвіду організації у Польщі в умовах пандемії змагань з триатлону, порівняння, індукція та дедукція.

Результати. Установлено протиріччя між заходами, упровадженими урядом у зв'язку з пандемією, які істотно обмежили заняття населення руховою активністю і спортом та призвели до зниження імунітету організму людей і його опірності вірусним захворюванням. Виявлено, що заняття триатлоном є чудовою альтернативою малорухливому стилю життя сучасної молоді. Коли діти плавають, їздять на велосипеді та бігають принаймні на базовому рівні, це дієво сприяє зміцненню їхнього здоров'я, імунітету й поліпшенню якості життя.

Висновки. Фізичні зусилля й рухова активність необхідні для нормального функціонування організму людини. Обмеження рухової активності населення в умовах пандемії, викликане заходами безпеки уряду і впровадженням дистанційного навчання, попутно спричинило негативний вплив на здоров'я та імунітет людей, що викликає сумнів у правильності такої концепції. Заняття триатлоном під час пандемії в контексті санітарної освіти мають дієвий позитивний вплив на зміцнення здоров'я населення, а особливо молоді, тому дуже важливим є розумне заохочення дітей і підлітків до занять спортом.

Ключові слова: пандемія, санітарна освіта, здоров'я, рухова активність, триатлон.

acts and regulatory documents regarding the organization of physical activity and sports activities in pandemic conditions, as well as the positive experience of organizing and conducting traditional triathlon competitions "Polpharma Triathlon Energy" in Starogard Gdański.

Research methods: critical analysis and generalization of literary sources, content of the Internet network and documentary materials, generalization of the best experience of the organization in Poland in the conditions of the triathlon pandemic, comparison, induction and deduction.

The results. A contradiction was established between the measures implemented by the government in connection with the pandemic, which significantly limited the population's physical activity and sports, and led to a decrease in the immunity of the human body and its resistance to viral diseases. It was found that triathlon is an excellent alternative to the sedentary lifestyle of today's youth. When children swim, bike and run at least at a basic level, it effectively contributes to strengthening their health, immunity and improving their quality of life.

Conclusions. Physical effort and motor activity are necessary for the normal functioning of the human body. The restriction of movement of the population in the conditions of the pandemic, caused by the security measures of the government and the introduction of distance learning, along the way caused a negative impact on the health and immunity of people, which raises doubts about the validity of such a concept. Practicing triathlon during a pandemic in the context of health education has an effective positive effect on strengthening the health of the population, especially young people, therefore it is very important to encourage children and adolescents to participate in sports.

Keywords: pandemic, sanitary education, health, motor activity, triathlon.

Вступ. За визначенням ВООЗ, здоров'я є не лише відсутністю захворювань чи інвалідності, а й фізичним, психічним і соціальним благополуччям, воно тісно

пов'язане з освітою – вихованням і навчанням [2]. Міцне здоров'я забезпечує якісну освіту й навпаки, проте механізми взаємозв'язку здоров'я та освіти є складними й

до кінця не вивченими [3]. Фізичні зусилля і рухова активність необхідні для нормального функціонування організму людини [17]. Запорукою здоров'я – найбільшого надбання кожної людини – є рухова активність, а заняття спортом можуть замінити багато ліків. Регулярні усвідомлені фізичні навантаження викликають вироблення організмом серотоніну, який називають гормоном щастя. Змагання, які завжди супроводжуються неабиякими емоціями спортсменів, є одним із найважливіших елементів занять усіма видами спорту [14].

Глобальна пандемія коронавірусу, яка триває від початку 2020 року, змусила Раду міністрів РП запровадити жорсткі обмеження по усій території Польщі [12], у результаті чого спорт став однією із закритих сфер суспільного життя [11]. Серед основних засобів захисту від зараження, які запропонував уряд, була заборона на пересування (за винятком, наприклад, придбання товарів першої необхідності або добирання на роботу). Вона позбавила людей доступу до спортивно-оздоровчої інфраструктури, обмежила їхню фізичну активність, знизивши імунітет організму, ефективність функціонування його систем тощо. Одночасно вона виключила можливість повноцінно змагатися багатьом спортсменам у всьому світі, істотно ускладнивши їхню підготовку; неможливою стала організація міжнародних і національних олімпіад [14]. Колективи польських вірусологів почали інтенсивно працювати над іншими способами боротьби з цією підступною хворобою, серед яких використання плазми реконвалесцентів та створення спеціалізованих лікарень і «ковідних» відділень, як, наприклад, на території Національного стадіону у Варшаві (PGE Narodowy), спортивна інфраструктура якого була використана для організації спеціалізованого протиковідного центру.

Однією з дисциплін, яка особливо постраждала внаслідок закриття спортивних об'єктів, став також надзвичайно популярний у світі вид багатоборства – триатлон [4]. Безсумнівно, заняття триатлоном можуть бути чудовою альтернативою малорухливому стилю життя сучасної молоді. Зрозуміло, що для молодших учасників дистанції окремих етапів повинні бути адаптовані

до кожної з вікових груп – головне, щоб діти мали можливість плавати, їздити на велосипеді та бігати принаймні на базовому рівні. Тож обґрунтування позитивної ролі занять триатлоном в умовах пандемії в контексті санітарної освіти населення і молоді у підвищенні опірності їхнього організму вірусним інфекціям є важливим науково-практичним завданням.

Мета, матеріали і методи дослідження. Метою нашої роботи обрано обґрунтування позитивної ролі занять триатлоном в умовах пандемії в контексті санітарної освіти населення у підвищенні опірності організму вірусним інфекціям.

У дослідженні було використано дані спеціальної наукової і методичної літератури, законодавчі акти та регламентувальні документи стосовно організації рухової активності і занять спортом в умовах пандемії, а також позитивний досвід організації та проведення традиційних змагань із триатлону «Polpharma Triathlon Energy» у Старогарді-Гданському. Для досягнення поставленої мети застосовано такі методи дослідження, як критичний аналіз та узагальнення літературних джерел, контенту мережі «Інтернет» і документальних матеріалів, узагальнення передового досвіду організації у Польщі в умовах пандемії змагань із триатлону, порівняння, індукція та дедукція.

Результати та їх обговорення. Збереження здоров'я має стати одним із найважливіших завдань не лише уроків фізичного виховання школярів, а й природничих предметів [10]. Період всесвітньої епідемії коронавірусу показав, наскільки важливі для усіх членів суспільства знання про вплив чинників зовнішнього середовища на здоров'я людини, про функціонування власного організму, а також про засади функціонування системи охорони здоров'я та використання її можливостей [6]. Завданням санітарної освіти дітей молодшого шкільного віку є допомога в пізнанні власного організму, у розумінні індивідуальних сигналів, які він нам подає, а також у тому, як про нього піклуватися [10]. Дуже важливо прищеплювати молодим людям почуття відповідальності як за власне здоров'я, так і за здоров'я інших [13], тому пріоритетом стає формування в дітей ще із дошкільного

віку дбайливого ставлення до збереження власного здоров'я [15].

Безперечно, освіта людини є одним із ресурсів її здоров'я. Результати багатьох досліджень свідчать про те, що чим вищий рівень освіти населення, тим нижчі показники смертності та захворюваності, менша частота хронічних захворювань, шкідливих звичок на кшталт куріння, зловживання алкоголем, нездорового харчування тощо, а також більша тривалість життя. Це можна пояснити тим, що освіта допомагає людям отримати знання та навички, необхідні для догляду та зміцнення свого здоров'я; вищий рівень освіти сприяє набуттю інших ресурсів – належної роботи, вищого доходу, соціальних зв'язків, здатності керувати власним життям, справлятися з труднощами тощо, які є важливими детермінантами здоров'я. Здоров'я також є важливим ресурсом освіти – передумовою своєчасного початку навчання

дитини в школі, можливості систематично відвідувати школу та досягати високих показників у навчанні [7]. Правильне функціонування організму, психічне й соціальне благополуччя дитини сприяють позитивній налаштованості на навчання, процесам концентрації, мислення, пам'яті, отриманню знань, оволодінню різними навичками, нормальній адаптації до шкільного середовища, мотивації до навчання та отриманню задоволення від відвідування школи. Міцне здоров'я дитини сприяє розвитку талантів, інтересів і творчості, налагодженню добрих стосунків з однолітками та дорослими.

Чинники, які впливають на здоров'я та на освіту, схожі. Серед них стосовно дітей і підлітків найбільш впливовими є соціально-економічні чинники в сім'ї, а також школа, місцеве середовище, соціальні мережі й спілкування з однолітками (рис. 1) [2, 5]:

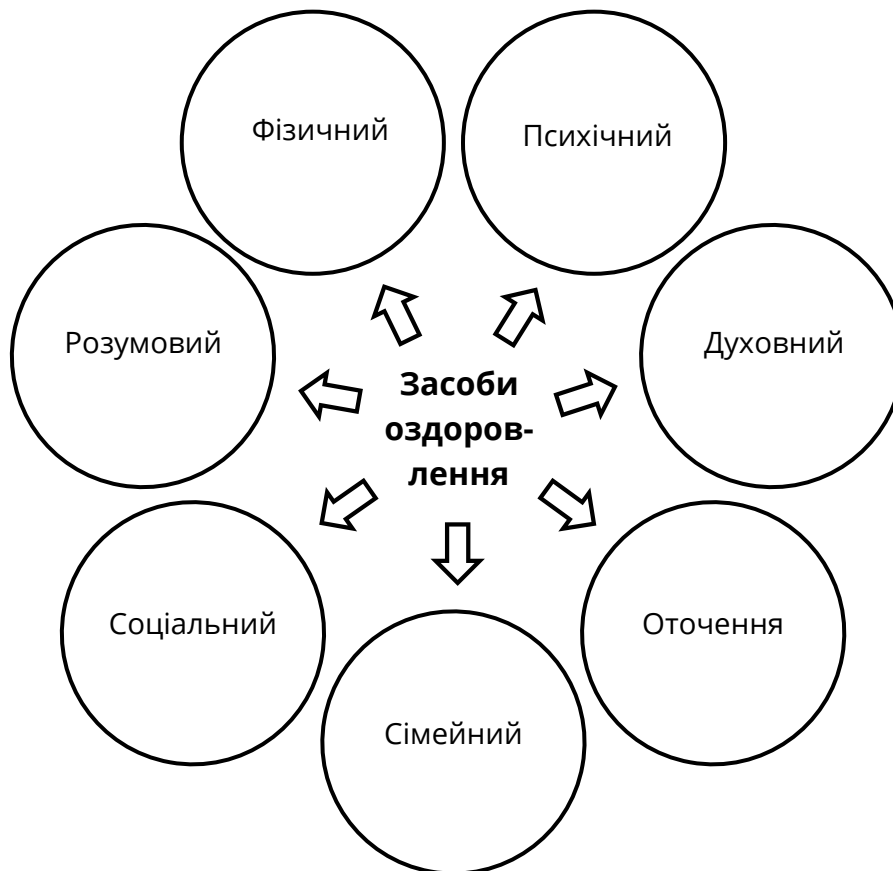


Рис. 1. Ресурси охорони здоров'я [згідно з 2]

Здоров'я – це найбільше надбання кожної людини. Запорукою цього є рухова активність, особиста гігієна та правильне харчування [2, 9]. Заняття спортом можуть замінити багато ліків, але ніякі ліки не замінять рухової активності [17]. Вірус SARS-COV-2 упродовж кількох років позбавив людей доступу до басейнів, тренажерних залів, оздоровчих і спортивних осередків [11]. Через різке зниження фізичної активності, зумовлене пандемією, знижується імунітет організму, ефективність функціонування його дихальної та серцево-судинної системи, що робить нас ще більш уразливими до вірусних інфекцій. Відомо, що регулярні усвідомлені фізичні навантаження викликають вироблення організмом серотоніну, який називають гормоном щастя. Дотримання правил особистої гігієни є основним чинником захисту від мікроорганізмів, зокрема й від коронавірусу [1, 5]. Основними правилами, які застосовують під час епідемії, є часте миття або дезінфекція рук (засобом, що містить не менше ніж 60 % спирту), дотримання дистанції щонайменше 2 м від інших осіб, уникання торкання обличчя руками й прикривання рота і носа зігнутих ліктем під час чхання або кашлю.

Здорове харчування має істотний вплив на стан імунної системи нашого організму, особливо під час пандемії COVID-19 [16]. Всесвітня організація охорони здоров'я наголошує, що збалансоване харчування є основою мінімізації наслідків інфекції.

Чудовою альтернативою малорухливому стилю життя сучасної молоді є заняття триатлоном [8]. Зрозуміло, що для молодших учасників дистанції окремих етапів повинні бути адаптовані до кожної з вікових груп. Достатньо, щоб дитина уміла плавати, їздити на велосипеді та бігати принаймні на базовому рівні.

Змагання з триатлону започатковано у двадцятих роках минулого сторіччя у Франції. Тогочасний триатлон складався з комбінації плавання, їзди на велосипеді та бігу. Тоді його називали ще не триатлоном, а *les trois sport* (три види спорту). Уперше спортсмени змагалися один з одним, порівнюючи сумарний час запливу, заїзду на велосипеді та бігу. Такі змагання стали дуже популярними, їх проводили ча-

сто і в різних місцевостях [4]. На жаль, бум цієї ранньої форми триатлону тривав лише до середини 30-х років; ідея не витримала випробування часом, і нова спортивна дисципліна поступово зникла з усіх спортивних календарів. Подальший розвиток цього виду спорту почався значно пізніше – перші змагання із сучасної форми триатлону відбулися 25 вересня 1974 року в США у Сан-Дієго. У цих змаганнях під назвою «Mission Bay Triathlon» взяли участь 46 учасників. Під час першого етапу – плавання – учасники рухалися заздалегідь визначеним фарватером, позначеним на акваторії різнокольоровими буями, що плавають на поверхні води (було заборонено використовувати будь-які допоміжні засоби для плавання на кшталт ластів чи трубок для дихання; єдиним винятком з цього правила була можливість використання термокомбінезонів, але тільки якщо температура води у водоймі не перевищувала 28,5 °C). Після виходу з води перед велосипедними перегонами кожен учасник був зобов'язаний одягнути захисний шолом [4]. Учасники велоперегонів не могли використовувати будь-яке обладнання, що зменшує опір повітря, а також їхати групами. Після досягнення фінішу спортсмени знімали шоломи та змінювали взуття. Під час бігу було заборонено використовувати будь-яку сторонню допомогу (за винятком волонтерів, які стоять уздовж маршруту для подачі рідини та їжі), бігти з оголеним торсом, без взуття, у шоломі чи з помічниками.

У 1994 році на Конгресі МОК у Парижі триатлон було номіновано як одну з 28 олімпійських дисциплін. Сучасний триатлон увійшов в історію, як наймолодший вид олімпійського спорту. Змагання складається з трьох частин: плавання, їзди на велосипеді та бігу, що йдуть одна за одною у визначеному порядку. Остаточний час (передбачений на зміну спорядження) дає змогу класифікувати учасників, які подолали усі три випробування.

Прем'єрні змагання на Олімпійських іграх відбулися у 2000 році в Сіднеї, а першими переможцями стали Бріжит Мак Машон із Швейцарії та Саймон Вітфілдт із Канади. У 1989 році був заснований Міжнародний союз триатлону (ITU). Польські триатлоністи

дебютували в олімпійському триатлоні у 2008 році. У Європі першою країною, яка організувала змагання з триатлону, стала Чехословаччина. Тодішні змагання склалися з плавання на 2 км, їзди на велосипеді на 60 км та бігу на 20 км. У 1984 році Австрія, Бельгія, Ірландія, Нідерланди, Чехословаччина, Данія, Західна Німеччина, Франція, Велика Британія та Швеція заснували Європейський триатлонний союз (ETU). Через рік відбувся перший чемпіонат Європи з триатлону. Тодішні змагання були на короткі, середні та довгі дистанції. У рік заснування ETU триатлон з'явився також у Польщі – перші змагання відбулися в липні 1984 року у Велюні поблизу Познані. Змагання склалися з плавання на 1,5 км, велоперегонів на 50 км та бігу на 20 км. На старт тоді вийшло 137 учасників, а виграв змагання Ян Олесінський. Кілька років по тому – у 1989 році – в РП була створена Польська асоціація триатлону, яка стала членом Європейського триатлонного союзу, завдяки чому поляки почали виступати на міжнародній арені. Першим президентом асоціації став Пьотр Рутковський. Чемпіонати Польщі

з триатлону проводяться від 1988 року [4].

Своєю теперішньою популярністю триатлон завдячує визнанню його олімпійським видом спорту, він викликає дедалі більший інтерес як серед професіоналів, так і серед аматорів. Ця спортивна дисципліна також дуже приваблива своєю універсальністю та видовищністю. Спортсмени багато часу приділяють тренуванням на витривалість і заняттям оздоровчого спрямування. Завдяки цьому народжується здорова конкуренція, встановлюють нові рекорди [14].

Традиційні змагання з триатлону під назвою «Polpharma Triathlon Energy» проводять у Старогарді-Гданському від 19 червня 2016 року. Їх ініціатором став олімпійський чемпіон із веслування Адам Король. Метою проведення цих змагань була пропаганда здорового способу життя та популяризація міста. Учасники починали змагання з плавання в акваторії Плачевського озера, далі пересідали на велосипеди і долали дистанцію 45 км. Завершував змагання забіг на 10,55 км із фінішем на Муніципальному стадіоні імені Казімежа Дейни у Старогарді-Гданському (рис. 2-5).



Рис. 2. Ситуаційний план триатлону «Polpharma Triathlon Energy» [triathlonenergy.pl]



Рис. 3. Траса першого етапу (плавання) триатлону



Рис. 4. Траса другого (велосипедного) етапу триатлону

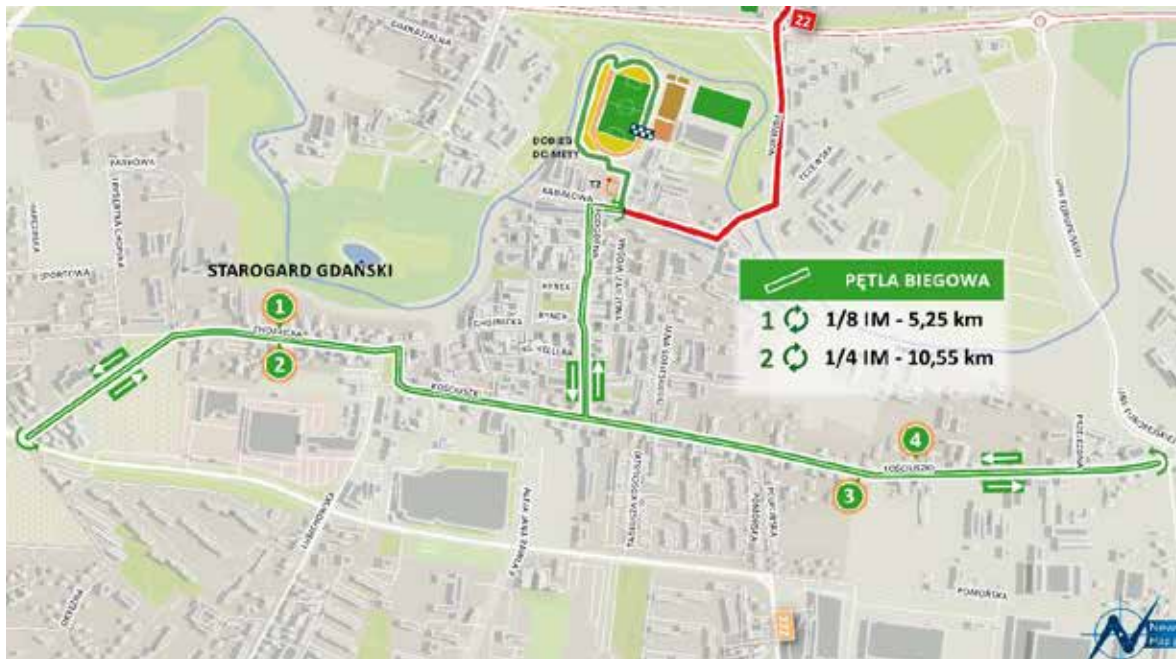


Рис. 5. Траса третього (бігового) етапу триатлону

Триатлон 2016 року виграв Томаш Спаленяк, а найкращою серед жінок, які брали участь, стала Магдалена Ленц зі Старогарда-Гданського. Через епідемію триатлон «Polpharma Triathlon Energy» кілька разів переносили, і вперше від її початку він стартував 13 вересня 2020 року на озері Велике Борівно у Скаршеві. У 2021 і 2022 рр. змагання проводили в червні зі стартом на цьому ж озері й фінішем та урочистим нагородженням переможців на стадіоні осередку спорту й рекреації (так званому OSiR) у Старогарді-Гданському. Подія, яку проводять регулярно упродовж семи років, користується великою популярністю серед багатьох мешканців Старогарда-Гданського, про що свідчить постійне зростання кількості її активних учасників та уболівальників, які вишиковуються уздовж траси перегонів та щиро вболівають за своїх фаворитів.

Висновки. Підсумовуючи позитивний вплив занять триатлоном під час пандемії в контексті санітарної освіти, можна зробити такі висновки:

1. Фізичні зусилля і рухова активність необхідні для нормального функціонування організму людини.
2. Професійні спортсмени, особливо триатлоністи, незважаючи на закриття тре-

нувальних закладів, повинні мати можливість інтенсивно тренуватися, щоб підтримувати високу спортивну форму.

3. Обмеження доступу до об'єктів спортивно-оздоровчої інфраструктури й різке зниження рухової активності у школах, викликане зміною режиму навчання на дистанційне, спричинило негативний вплив на здоров'я молодих людей, що викликає сумнів у правильності такої концепції.
4. Дуже важливим є розумне заохочення дітей і підлітків до занять спортом, що сприятиме зміцненню їхньої імунної системи.
5. Якщо широкий доступ до спортивно-оздоровчих об'єктів буде і надалі обмежуватися, займатися фізичною активністю слід самостійно, не організовуючи її в призначених для цього місцях, задля збереження не тільки фізичного здоров'я, а й здорової психіки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ / REFERENCES

1. Co niesie ze sobą pandemia? – skutki izolacji dzieci (8 maja 2023 roku) <https://www.damian.pl/zdrowie/co-niesie-ze-soba-pandemia-skutki-izolacji-dzieci,5350,n,4722>
2. Drygas, W., Piotrowicz, R., Jegier, A., Podolec, P. (2008). Aktywność fizyczna u osób zdrowych. *Forum profilaktyki*. T. 3. s.12–18.
3. Edukacja zdrowotna (8 maja 2023 roku) www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/edukacja-zdrowotna
4. Friel, J. (2012) Triathlon. Biblia treningu. Warszawa | : Buk Rower.
5. Gębka, A., Gutral J. (8 maja 2023 roku). Wpływ pandemii na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. <https://web.swps.pl/strefa-psyche/wydarzenia/403-webinarium/22780-wplyw-pandemii-na-zdrowie-psychiczne-dzieci-i-mlodziezy?dt=1621171133036>
6. Innowacja pedagogiczna „edukacja zdrowotna w czasach pandemii”. (8 maja 2023 roku). www.sp17.katowice.pl/index.php/dzialalnosc-szkolyn/innowacje-pedagogiczne/539-innowacja-pedagogiczna-,,edukacja-zdrowotna-w-czasach-pandemii
7. Jak zadbać o aktywność fizyczną dzieci w czasie pandemii? (8 maja 2023 roku). www.orange.pl/zobacz/dzieci-w-domu/jak-zadbac-o-aktywnosc-fizyczna
8. Kowalczyk, A. „Podczas pandemii dzieci mniej ćwiczą, a więcej siedzą” (8 maja 2023 roku). <https://zdrowie.wprost.pl/koronawirus/10377486/zdrowie-dzieci-w-czasie-pandemii-koronawirusa-nie-cwicza.html>
9. Kowalski, D., Skalski, D., Makar, P., Pęczak-Graczyk, A., Skalska, E. (2020). *Aktywność fizyczna osób starszych jako gwarant samodzielności*. W D., Skalski, B., Duda-Biernacka, D., Kowalski, R., Zwara (Red.) *Medycyna i zdrowie: wybrane aspekty ratownictwa*. T. 4. S. 46–50.
10. Kulmatycki, L. (2009). Edukacja zdrowotna w szkole polskiej 2009 – uwagi krytyczne. *Zdrowie, Kultura Zdrowotna, Edukacja*. T.3. s.25–37.
11. Premier: Podjęliśmy decyzję o zamknięciu wszystkich placówek oświatowych i szkół wyższych. (8 maja 2023 roku). <https://www.gov.pl/web/premier/premier-podjelismy-decyzje-o-zamknieciu-wszystkich-placowek-oswiatowych-i-szkol-wyzszych>
12. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 20 marca 2020 r. w sprawie ogłoszenia na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej stanu epidemii. (8 maja 2023 roku). www.gov.pl/web/rpa/rozporzadzenie-ministra-zdrowia-z-dnia-20-marca-2020-r-w-sprawie-ogloszenia-na-obszarze-rzeczypospolitej-polskiej-stanu-epidemii
13. Sanderowska, M. (8 maja 2023 roku). Wpływ pandemii koronawirusa na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Jak wspierać najmłodszych? <https://psycholog-ms.pl/wplyw-pandemii-koronawirusa-na-zdrowie-psychiczne-dzieci-i-mlodziezy-jak-wspierac-najmlodszych/>
14. Skalski, D., Kowalski, D., Ostrowski, A., Makar, P., Stanula, A. (2020). *Dewiacje w sporcie wyczynowym a ich wpływ na edukację zdrowotną*. W D., Skalski, B., Duda-Biernacka, D., Kowalski, R., Zwara (Red.) *Medycyna i zdrowie: wybrane aspekty ratownictwa*. T. 4. s. 62–67.
15. Skalski, D., Kowalski, D., Kindzer, B., Grygus, I. (2021). Wybrane aspekty w edukacji zdrowotnej w realizacji zabawrekreacyjnych w okresie pandemii. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*, (9), 109–119. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.14>
16. Ważna, M. (8 maja 2023 roku). Pandemia COVID-19 może mieć pozytywne skutki? Wszystko przez reżim sanitarny. www.medonet.pl/koronawirus/to-musisz-wiedziec,pandemia-covid-19-moze-miec-pozytywne-skutki--wszystko-przez-rezim-sanitarny,artykul,56954684.html
17. Woynarowska, B. (2008). Aktywność fizyczna. W B, Woynarowska (Red.). *Profilaktyka w pediatrii*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL. (s. 92–97).

Стаття надійшла до редколегії 21.04.2023.

Прийнята до друку 20.06.2023.

Підписана до друку 30.06.2023.

Автор-кореспондент – Олег РИБАК,
e-mail: rybakrally@gmail.com
ORCID iD: 0009-0004-9370-0686

Даріуш В. Скальський
ORCID iD: 0000-0003-3280-3724
dskalski60@gmail.com

Даміан Ковальський
ORCID iD: 0000-0002-4083-5710
neku@o2.pl

Олег Рибак
ORCID iD: 0000-0002-1429-6418
rybakrally@gmail.com

Богдан Виноградський
ORCID iD: 0000-0002-4417-2811
bvynohrad@ukr.net

Людмила Рибак
RCID iD: 0009-0004-9370-0686
rybakludmilk@gmail.com

Богдан Кіндзер
ORCID iD: 0000-0002-7503-4892
bogdankindzer@ukr.net