DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.06(206).30

Шавель Х. Є.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри біохімії та гігієни,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
https://orcid.org/0000-0002-6605-3258

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ АСПЕКТИ СПОСОБУ ЖИТТЯ СПОРТСМЕНІВ: ОЦІНКА ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ

У статті розглянуто здоров'язбережувальні аспекти способу життя спортсменів з акцентом на комплексній оцінці їх фізичної активності, харчування, режиму сну, відпочинку, гігієнічних практик та психоемоційного стану. Актуальність дослідження зумовлена зростанням інтенсивності тренувальних навантажень і недостатнім урахуванням цілісного підходу до формування способу життя спортсменів. Метою дослідження є виявлення особливостей способу життя спортсменів та визначення напрямів його корекції для підвищення рівня здоров'я і спортивної результативності.

У дослідженні використано метод анкетування, у якому взяли участь 50 спортсменів віком 16–25 років. Проаналізовано частоту та тривалість тренувань, особливості харчування, якість сну, рівень відновлення, дотримання гігієнічних норм та психоемоційний стан. Результати показали, що значна частина спортсменів не дотримується оптимального режиму відновлення, має незбалансоване харчування та недостатній рівень медичного контролю. Виявлено взаємозв'язок між порушенням режиму сну, харчування і підвищеною втомлюваністю.

На основі отриманих даних запропоновано практичні рекомендації щодо оптимізації способу життя спортсменів, зокрема вдосконалення режиму тренувань і відновлення, підвищення якості харчування, впровадження регулярних медичних обстежень та психологічної підтримки. Доведено, що комплексний підхід до організації способу життя є важливою умовою збереження здоров'я та підвищення ефективності спортивної діяльності. Отримані результати можуть бути використані у практиці тренерів, викладачів фізичного виховання та фахівців спортивної медицини для розроблення індивідуалізованих програм супроводу спортсменів. Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, залученні об'єктивних методів контролю стану здоров'я та розробленні педагогічних технологій формування здоров'язбережувальної поведінки спортсменів.

***Ключові слова**: здоров'я, гігієна, спортсмени, спосіб життя.*

***Shavel Khrystyna Health-promoting aspects of athletes' lifestyle: evaluation and optimization.** The article examines health-promoting aspects of athletes' lifestyle with an emphasis on the comprehensive assessment of physical activity, nutrition, sleep patterns, rest, hygiene practices, and psycho-emotional state. The relevance of the study is conditioned the increasing intensity of training loads and the insufficient consideration of a holistic approach to shaping athletes' lifestyle.*

The aim of the study is to identify the characteristics of athletes' lifestyle and determine directions for its improvement to enhance health and athletic performance. The study employed a questionnaire survey involving 50 athletes aged 16–25. The frequency and duration of training sessions, nutritional habits, sleep quality, recovery level, adherence to hygiene standards, and psycho-emotional state were analyzed.

The results showed that a significant proportion of athletes do not follow an optimal recovery regimen, have unbalanced nutrition, and demonstrate insufficient medical supervision. A relationship was identified between sleep disturbances, poor nutrition, and increased fatigue.

Based on the obtained data, practical recommendations for optimizing athletes' lifestyle are proposed. They include improving training and recovery regimes, enhancing nutrition quality, implementing regular medical examinations, and providing psychological support. It has been proven that a comprehensive approach to lifestyle organization is an important condition for maintaining health and enhancing athletic performance.

The results can be used in the practice of coaches, physical education teachers, and sports medicine specialists to develop individualized support programs for athletes. Prospects for further research include expanding the sample size, incorporating objective health monitoring methods, and developing pedagogical technologies for forming health-promoting behavior in athletes.

***Key words:** health, hygiene, athletes, healthy lifestyle.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку спорту збільшуються вимоги до рівня фізичної підготовки та результативності спортсменів. Інтенсивні тренувальні навантаження, часті змагання, психоемоційний тиск та необхідність швидкого відновлення створюють складні адаптаційні умови для організму. Усе це вимагає не лише систематичних тренувань, а й дотримання здоров'язбережувальних компонентів способу життя: збалансованого харчування, повноцінного сну, належної гігієни, раціонального режиму дня та ефективних відновних засобів.

Недостатній рівень уваги до комплексного підходу у формуванні способу життя спортсменів в Україні призводить до негативних наслідків, таких як підвищена втомлюваність, зниження показників працездатності, часті травми, ослаблення імунного статусу та ризик розвитку хронічних захворювань. Такі зміни показують, що поєднання фізичних, психоемоційних та гігієнічних чинників визначає загальний стан здоров'я спортсмена та може слугувати ключовим фактором у підтримці довготривалої спортивної кар'єри.

Комплексний аналіз способу життя спортсменів дозволяє виявити слабкі ланки у режимі тренувань, харчуванні, сні та гігієнічних практиках, що є основою для розробки цілеспрямованих рекомендацій і програм корекції. Це сприяє не лише покращенню індивідуальних спортивних результатів, а й формуванню здоров'язбережувальної поведінки, що має важливе значення для фізичного та психічного благополуччя молоді в умовах інтенсивної фізичної діяльності та урбанізації.

З огляду на сучасні тренди у спортивній медицині та гігієні, актуальність даного дослідження полягає у необхідності впровадження комплексних підходів до оцінки та оптимізації способу життя спортсменів для забезпечення їхнього здоров'я, безпеки та високої ефективності тренувального процесу в умовах постійного зростання навантажень.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вітчизняні дослідження переважно зосереджуються на окремих елементах способу життя спортсменів. Петренко С.А. (2019) досліджував гігієнічні аспекти тренувального процесу у молодих спортсменів, приділяючи увагу санітарно-гігієнічним умовам спортивного середовища. Іваненко В.П. (2020) аналізував вплив режиму харчування та сну на працездатність спортсменів, підкреслюючи важливість рівноваги між фізичним навантаженням і відпочинком. Однак комплексний підхід до оцінки способу життя спортсменів у межах одного дослідження в українській науці застосовується рідко.

Дослідження Пателя Р. та співавт. (2021) демонструють взаємозв'язок між психоемоційним стресом та фізичною результативністю, підкреслюючи, що високий конкурентний тиск без психологічної підтримки може погіршувати загальний стан здоров'я спортсменів та їхні результати тренувань. Brown K. та Lee R. (2021) приділяли увагу ролі сну та відновлення у спортивній діяльності, показуючи, що його нестача підвищує ризик перевтоми і травматизму.

Науковці Nguyen H. та Roberts S. (2022) визначають особливості харчування як прогностичні чинники ефективності відновлення, вказуючи, що харчові дисбаланси пов'язані з уповільненою реабілітацією та пригніченням імунної функції.

Дослідження Garcia T. та співавт. (2023) підкреслюють вплив якості сну на рівень травматизму та функціонування імунної системи у спортсменів високої кваліфікації, наголошуючи, що недостатній сон посилює втому та знижує спортивні результати.

Дослідження Лю Ю. та Сміта Д. (2023) показали, що недотримання гігієнічних умов у спортивних закладах підвищує ризик інфекційних захворювань серед спортсменів.

Li S. та співавт. (2024) досліджували ефективність засобів відновлення у спортсменів. Доводять ефективність використання компресійного одягу та кріотерапії.

Підсумовуючи розглянуте, бачимо, що хоча останні дослідження вказують на значущість окремих аспектів способу життя спортсменів, відсутній єдиний підхід, який би системно оцінював усі ключові фактори — фізичну активність, харчування, режим сну, гігієну та психоемоційний стан. Це підкреслює актуальність та наукову новизну проведеного дослідження, спрямованого на комплексний аналіз способу життя спортсменів і розробку рекомендацій щодо його оптимізації.

Метою нашого дослідження було виявити особливості способу життя спортсменів, оцінити їхній режим тренувань, харчування, сон, гігієнічні звички та психоемоційний стан та на основі цього окреслити напрями корекції цих аспектів для покращення здоров'я та спортивних результатів.

Матеріали і методи. Нами використано аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики. Анкетування проведене серед студентів ЛДУФК імені Івана Боберського. У ньому взяло участь 50 студентів (30 хлопців та 30 дівчат) III курсу факультету спорту. Анкета складалася з 15 запитань, що охоплювала режим тренувань; харчування; сон та відпочинок; гігієну та медичні обстеження; психологічний стан. Анкетування проводилося анонімно.

Виклад основного матеріалу. Аналіз режиму тренувальної діяльності показав, що переважна більшість спортсменів (60%) тренується 5–6 разів на тиждень, що відповідає високому рівню фізичних навантажень. 20% спортсменів тренуються 3-4 рази на тиждень, і також 20% респондентів тренуються понад 7 разів на тиждень, що може свідчити про ризик перевантаження організму та недостатнього часу для відновлення. Лише 30% опитаних систематично дотримуються рекомендованих відновлювальних заходів (розтягування, сон, відпочинок, відновлювальні процедури), тоді як 70% виконують їх нерегулярно або частково.

Дослідження харчових звичок засвідчило, що лише 40% спортсменів дотримуються принципів збалансованого харчування. Значна частина опитаних (50%) харчується лише 3 рази на день, що не відповідає рекомендаціям харчування при високих фізичних навантаженнях. При цьому 20% спортсменів мають нерегулярний режим харчування (1–2 прийоми їжі на день), що може негативно впливати на енергетичний баланс та процеси відновлення. Використання спортивних добавок (35%) не завжди супроводжується належним контролем спеціалістів, що створює додаткові ризики для здоров'я.

Аналіз показників сну та відпочинку показав, що хоча 55% спортсменів сплять рекомендовані 7–8 годин, значна частка (25%) має дефіцит сну (менше 6 годин). При цьому 40% респондентів зазначили регулярну втому після тренувань або змагань, що свідчить про недостатнє відновлення. Виявлено пряму залежність між тривалістю сну менше 7 годин та підвищеним рівнем втомлюваності і зниженням працездатності.

Гігієнічні навички спортсменів в цілому є задовільними, однак потребують удосконалення. Хоча 65% опитаних дотримуються особистої гігієни після тренувань, лише 15% регулярно проходять медичні обстеження. Це свідчить про недостатній рівень профілактичного контролю, що є важливим фактором попередження травм і захворювань.

Оцінка психоемоційного стану показала, що 40% спортсменів часто відчувають стрес, пов'язаний із тренувальним процесом та змагальною діяльністю, а ще 35% — періодично. Додатковим стресогенним фактором

виступають соціально-політичні умови та війна у країні. Встановлено, що підвищений рівень стресу корелює зі зниженням якості сну та погіршенням відновлення.

Таким чином, результати дослідження свідчать про наявність певних порушень у способі життя спортсменів, що проявляються у: недостатньому відновленні, незбалансованому харчуванні, дефіциті сну, нижчому рівні медичного контролю, підвищеному психоемоційному напруженні. Усе це підтверджує необхідність впровадження комплексного підходу до організації способу життя спортсменів.

Напрямами корекції отриманих результатів можуть бути наступні:

1. Оптимізація тренувального режиму та відновлення: індивідуалізація тренувальних навантажень відповідно до функціонального стану спортсмена; раціональне чергування навантаження і відпочинку (мікро- та мезоцикли); впровадження обов'язкових відновлювальних заходів (заминка, розтягування, масаж, водні процедури); контроль ознак перевтоми (моніторинг самопочуття, ЧСС, рівня втоми); використання активного відновлення (легка рухова активність у дні відпочинку).

2. Удосконалення харчування: перехід на частіший режим харчування (4–5 прийомів їжі на добу); забезпечення балансу білків, жирів і вуглеводів відповідно до енергетичних витрат; збільшення споживання вітамінів, мінералів та води; індивідуалізація раціону залежно від виду спорту; контроль та обґрунтоване використання спортивних добавок під наглядом спеціаліста.

3. Нормалізація сну та відпочинку: дотримання стабільного режиму сну (7–9 годин щоденно); формування гігієни сну (обмеження гаджетів перед сном, комфортні умови); планування денного відпочинку (за потреби — короткий сон);уникнення інтенсивних навантажень у пізній вечірній час; контроль якості сну як показника відновлення.

4. Підвищення рівня медичного контролю: регулярні профілактичні медичні огляди (не менше 2 разів на рік); моніторинг функціонального стану організму; рання діагностика перевтоми, травм і порушень здоров'я; залучення лікарів спортивної медицини та дієтологів; ведення індивідуальних карт здоров'я спортсменів.

5. Удосконалення гігієнічних навичок: дотримання особистої гігієни до і після тренувань; контроль санітарно-гігієнічного стану спортивних споруд; використання індивідуальних засобів гігієни; профілактика інфекційних захворювань; формування культури здоров'язбережувальної поведінки.

6. Психологічна підтримка та управління стресом: впровадження програм психологічного супроводу спортсменів; навчання методам саморегуляції (дихальні вправи, релаксація); розвиток стресостійкості та емоційного інтелекту; робота зі спортивним психологом; підтримка мотивації та профілактика емоційного вигорання.

7. Освітні та профілактичні заходи: проведення тренінгів щодо здорового способу життя; підвищення обізнаності спортсменів про роль сну, харчування та гігієни; формування відповідального ставлення до власного здоров'я; впровадження освітніх програм у спортивних закладах.

8. Впровадження комплексного моніторингу способу життя: регулярне анкетування та самооцінка стану спортсменів; використання цифрових технологій (фітнес-трекери, додатки); аналіз показників сну, активності, відновлення; корекція програм підготовки на основі отриманих даних.

Реалізація зазначених напрямів корекції дозволяє сформувати цілісну систему здоров'язбереження спортсменів, що сприятиме підвищенню ефективності тренувального процесу, зниженню ризику травм, покращенню функціонального стану організму та досягненню високих спортивних результатів.

Висновки. 1. Встановлено, що спосіб життя спортсменів є недостатньо збалансованим, зокрема у аспектах харчування, сну та відновлення, що негативно впливає на їхній функціональний стан і працездатність.

2. Виявлено взаємозв'язок між порушеннями режиму сну, харчування та підвищеною втомлюваністю, що знижує ефективність тренувального процесу.

3. З'ясовано недостатній рівень медичного контролю та значний вплив психоемоційного стресу, які виступають додатковими факторами ризику для здоров'я спортсменів.

4. Доведено необхідність комплексного підходу до організації способу життя спортсменів, що передбачає оптимізацію тренувань, харчування, відновлення, гігієни та психологічної підтримки з метою підвищення спортивних результатів і збереження здоров'я.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та експериментальній перевірці індивідуалізованих програм оптимізації способу життя спортсменів з урахуванням виду спорту, рівня підготовленості та психофізіологічних особливостей. Доцільним є вивчення впливу комплексних заходів (харчування, сну, відновлення та психологічної підтримки) на спортивну результативність та імунний статус спортсменів. Подальші дослідження також можуть бути спрямовані на використання цифрових технологій для моніторингу способу життя, а також на оцінку довгострокового впливу здоров'язбережувальних стратегій на фізичне і психічне здоров'я спортсменів.

Література

1. Іваненко В.П. Вплив режиму харчування та сну на працездатність спортсменів. – К., 2020. – 120 с.

2. Петренко С.А. Гігієнічні аспекти тренувального процесу у молодих спортсменів. – Л., 2019. – 95 с.

3. Харчук Т. В., Буренко М. С., Шавель Х. Є. Фізична культура чинник формування здорового способу життя особистості в умовах змін воєнно-політичної ситуації в Україні // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2023, 10(170), С. 137-141. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).29

4. Шавель Х. Є., Бойко Ю. С., Соколенко Л. С. Інноваційні моделі підготовки здобувачів вищої освіти в галузі фізичного виховання та спорту // Академічні візії. – Київ, 2023, Вип. 17, С. 8-16. https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/219

5. Brown K., Lee R. Sleep and athletic performance: a review. International Journal of Sports Medicine, 2021, vol. 42, no. 3, pp. 215–224. DOI: https://doi.org/10.3390/jcm14217606

6. Burniston J.G., Lastella M., Le Meur Y., Hausswirth C., Bender A.M., Samuels C.H. Sleep and the athlete: narrative review and 2021 expert consensus recommendations. British Journal of Sports Medicine. 2021. Vol. 55, No. 7. P. 356–368. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102025

7. Close G.L., Sale C., Baar K., Bermon S. Nutrition for the prevention and treatment of injuries in track and field athletes. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism. 2021. Vol. 31, No. 2. P. 189–197. DOI: https://doi.org/10.1123/ijsnem.2020-0352

8. Fullagar H.H.K., Skorski S., Duffield R., Hammes D., Coutts A.J., Meyer T. Sleep and athletic performance: the effects of sleep loss on exercise performance, and physiological and cognitive responses. Sports Medicine. 2020. Vol. 50, No. 1. P. 161–186. DOI: https://doi.org/10.1007/s40279-019-01162-4

9. Heikura I.A., Stellingwerff T., Burke L.M. Self-reported periodization of nutrition in elite athletes. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism. 2021. Vol. 31, No. 3. P. 225–233. DOI: https://doi.org/10.1123/ijsnem.2020-0215

10. Kellmann M., Bertollo M., Bosquet L., Brink M., Coutts A.J., Duffield R., Erlacher D., Halson S.L., Hecksteden A., Heidari J., Kallus K.W., Meeusen R., Mujika I., Robazza C., Skorski S., Venter R., Beckmann J. Recovery and performance in sport: consensus statement. International Journal of Sports Physiology and Performance. 2021. Vol. 16, No. 5. P. 640–650. DOI: https://doi.org/10.1123/ijspp.2020-07596.

11. Lastella M., Halson S.L., Sargent C. Sleep, recovery, and performance in sport: a systematic review. Sports Medicine. 2022. Vol. 52, No. 1. P. 1–16. DOI: https://doi.org/10.1007/s40279-021-01525-9

12. Li S, Kempe M, Brink M, Lemmink K. Effectiveness of Recovery Strategies After Training and Competition in Endurance Athletes: An Umbrella Review. Sports Med Open. 2024 May 16;10(1):55. doi: 10.1186/s40798-024-00724-6

13. Mujika I., Halson S., Burke L.M., Balagué G., Farrow D. An integrated, multifactorial approach to periodization for optimal performance in individual and team sports. International Journal of Sports Physiology and Performance. 2021. Vol. 16, No. 4. P. 461–468. DOI: https://doi.org/10.1123/ijspp.2020-0985

14. Purcell L.K., Gerdin B., Hainline B. Relative energy deficiency in sport (RED-S): clinical implications for health and performance. British Journal of Sports Medicine. 2023. Vol. 57, No. 2. P. 95–102. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-105699

15. Saw A.E., Main L.C., Gastin P.B. Monitoring the athlete training response: subjective self-reported measures trump commonly used objective measures. British Journal of Sports Medicine. 2020. Vol. 54, No. 13. P. 795–796. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101726

16. Stults-Kolehmainen M.A., Sinha R. The effects of stress on physical activity and exercise. Sports Medicine. 2020. Vol. 50, No. 6. P. 1113–1132. DOI: https://doi.org/10.1007/s40279-020-01270-6

17. Walsh NP, Halson SL, Sargent C, Roach GD, Nédélec M, Gupta L, Leeder J, Fullagar HH, Coutts AJ, Edwards BJ, Pullinger SA, Robertson CM, Burniston JG, Lastella M, Le Meur Y, Hausswirth C, Bender AM, Grandner MA, Samuels CH. Sleep and the athlete: narrative review and 2021 expert consensus recommendations. Br J Sports Med. 2020 Nov 3:bjsports-2020-102025. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102025

References

1. Ivanenko, V. P. (2020). Vplyv rezhymu kharchuvannia ta snu na pratsezdatnist sportsmeniv [The impact of diet and sleep patterns on athletes' performance]. Kyiv; 120 p. [in Ukrainian].

2. Petrenko, S. A. (2019). Hihiienichni aspekty trenuvalnoho protsesu u molodykh sportsmeniv [Hygienic aspects of the training process in young athletes]. Lviv; 95 p. [in Ukrainian].

3. Kharchuk, T. V., Burenko, M. S., Shavel, Kh. Ye. (2023). Fizychna kultura chynnyk formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia osobystosti v umovakh zmin voienno-politychnoi sytuatsii v Ukraini [Physical culture as a factor in forming a healthy lifestyle in the context of changes in the military-political situation in Ukraine]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. 2023; 10(170): 137–141. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).29 [in Ukrainian].

4. Shavel, Kh. Ye., Boiko, Yu. S., Sokolenko, L. S. (2023). Innovatsiini modeli pidhotovky zdobuvachiv vyshchoi osvity v haluzi fizychnoho vykhovannia ta sportu [Innovative models of training higher education students in the field of physical education and sports]. Akademichni vizii. 2023; 17: 8–16. Available at: https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/219 [in Ukrainian].

5. Brown, K., Lee, R. (2021). Sleep and athletic performance: a review. International Journal of Sports Medicine. 2021; 42(3): 215–224. DOI:10.3390/jcm14217606

6. Burniston, J. G., Lastella, M., Le Meur, Y., Hausswirth, C., Bender, A. M., Samuels, C. H. (2021). Sleep and the athlete: narrative review and 2021 expert consensus recommendations. British Journal of Sports Medicine. 2021; 55(7): 356–368. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102025.

7. Close, G. L., Sale, C., Baar, K., Bermon, S. (2021). Nutrition for the prevention and treatment of injuries in track and field athletes. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism. 2021; 31(2): 189–197. DOI: https://doi.org/10.1123/ijsnem.2020-0352.

8. Fullagar, H. H. K., Skorski, S., Duffield, R., Hammes, D., Coutts, A. J., Meyer, T. (2020). Sleep and athletic performance: the effects of sleep loss on exercise performance, and physiological and cognitive responses. Sports Medicine. 2020; 50(1): 161–186. DOI: https://doi.org/10.1007/s40279-019-01162-4.

9. Heikura, I. A., Stellingwerff, T., Burke, L. M. (2021). Self-reported periodization of nutrition in elite athletes. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism. 2021; 31(3): 225–233. DOI: https://doi.org/10.1123/ijsnem.2020-0215.

10. Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., et al. (2021). Recovery and performance in sport: consensus statement. International Journal of Sports Physiology and Performance. 2021; 16(5): 640–650. DOI: https://doi.org/10.1123/ijspp.2020-07596.

11. Lastella, M., Halson, S. L., Sargent, C. (2022). Sleep, recovery, and performance in sport: a systematic review. Sports Medicine. 2022; 52(1): 1–16. DOI: https://doi.org/10.1007/s40279-021-01525-9.

12. Li, S., Kempe, M., Brink, M., Lemmink, K. (2024). Effectiveness of recovery strategies after training and competition in endurance athletes: an umbrella review. Sports Medicine - Open. 2024; 10(1): 55. DOI: 10.1186/s40798-024-00724-6.

13. Mujika, I., Halson, S., Burke, L. M., Balagué, G., Farrow, D. (2021). An integrated, multifactorial approach to periodization for optimal performance in individual and team sports. International Journal of Sports Physiology and Performance. 2021; 16(4): 461–468. DOI: https://doi.org/10.1123/ijspp.2020-0985.

14. Purcell, L. K., Gerdin, B., Hainline, B. (2023). Relative energy deficiency in sport (RED-S): clinical implications for health and performance. British Journal of Sports Medicine. 2023; 57(2): 95–102. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-105699.

15. Saw, A. E., Main, L. C., Gastin, P. B. (2020). Monitoring the athlete training response: subjective self-reported measures trump commonly used objective measures. British Journal of Sports Medicine. 2020; 54(13): 795–796. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101726.

16. Stults-Kolehmainen, M. A., Sinha, R. (2020). The effects of stress on physical activity and exercise. Sports Medicine. 2020; 50(6): 1113–1132. DOI: https://doi.org/10.1007/s40279-020-01270-6.

17. Walsh, N. P., Halson, S. L., Sargent, C., et al. (2020). Sleep and the athlete: narrative review and expert consensus recommendations. British Journal of Sports Medicine. 2020. DOI: 10.1136/bjsports-2020-102025.

Стаття надішла до редакції / Received 22.05.2026
Прийнята до друку / Accepted 28.06.2026
Опубліковано / Published 03.07.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.06(206).31

Шевець В.П.
асистент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини Сумського державного університету, м. Суми
https://orcid.org/0000-0003-0684-5314
Колесник А.С.
асистент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини Сумського державного університету, м. Суми
https://orcid.org/0000-0001-8505-0813
Войтенко В.Л.
асистент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини Сумського державного університету, м. Суми
https://orcid.org/0000-0002-3911-8116
Ситник О.А.
доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини Сумського державного університету, м. Суми
https://orcid.org/0000-0002-2020-2684
Воропаєв Д.С.
старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини Сумського державного університету, м. Суми
https://orcid.org/0000-0001-7522-7777
Горбань М.А.
здобувач вищої освіти кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини Сумського державного університету, м. Суми

КОМПРЕСІЙНИЙ СИНДРОМ СЕРЕДИННОГО НЕРВА: АЛГОРИТМ ЕФЕКТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ЕРГОТЕРАПЕВТИЧНОГО ВТРУЧАННЯ

Компресійно-ішемічні невропатії серединного нерва (зокрема синдром зап'ястного каналу) посідають чільне місце серед патологій верхньої кінцівки, що призводять до тривалої втрати працездатності та зниження спортивних показників. Попри наявність стандартних протоколів, питання інтеграції ерготерапевтичних втручань у систему фізичної реабілітації залишається недостатньо висвітленим, що часто призводить до рецидивів через неадаптовані побутові та професійні навантаження.