1. Bermudes D., Balashov D., Stasenko O. Faktornyi analiz spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti himnastiv 8-10 rokiv. Rehabilitation & Recreation, 18(2), 2024, s. 189-202.

2. Himnastyka: navchalnyi posibnyk / I.I. Malynskyi, S.V. Krupenia, Yu.P. Serhiienko, O.M. Lavrentiev. Irpin: Universytet DFS Ukrainy, 2021. 226 s.

3. Hubarev I.V. Konspekt lektsii z dystsypliny «Istoriia fizychnoi kultury» dlia zdobuvachiv vyshchoi osvity za osvitno-profesiinoiu prohramoiu «Fizychna kultura i sport» pershoho (bakalavrskoho) rivnia spetsialnosti: 017 «Fizychna kultura i sport» ochnoi formy navchannia. Kamianske, DDTU, 2022. 174 s.

4. Dariush S. Natsionalni vplyvy na formuvannia kontseptsii fizkulturnoi osvity u modernu dobu (KhVIII st.-persha polovyna KhKh st..), Ukrainskyi pedahohichnyi zhurnal, 2018, №4. s. 22-29.

5. Ivanenko T.V. Mozhlyvosti rytmichnoi himnastyky u rozvytku osobystosti. URL: https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-06/08itvedp.pdf?utm_source=chatgpt.com

6. Petryna R.L., Bubela O.Yu., Osnovna himnastyka: Navchalno-metodychnyi posibnyk. Lviv: Ukrainski tekhnolohii, 2002. 114 s.

7. Rusyn H.A., Rozlutska H.M., Etnopedahohichni kharakterystyky modelei shkilnoi osvity ukraintsiv na zakhidnoukrainskykh zemliakh naprykintsi KhVIII – na pochatku KhKh stolittia, Dukhovnist osobystosti: metodolohiia, teoriia i praktyka, 2 (104). 2022, s. 113-125.

8. Savchenko M. Teoriia ta metodyka himnastyky, navchalno-metlodychnyi posibnyk dlia studentiv dennoi, zaochnoi ta eksternatnoi form navchannia fakultetu fizychnoho vykhovannia ta sportu, Kherson, 2005, 157 s.

9. Khimich V., Kvasnytsia O., Demchenko N., Psykhodloho-pedahohichni osoblyvosti pidhohovky maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoi kultury. «Physical culture and sport: scientific perspective», №2 (2024), 2024, S. 31-37.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).78

Холодова О.С.
ORCID iD: https://orcid.org/0009-0008-5756-2780
в.о. директора інституту соціальних технологій, старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання, Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна», аспірант Українського державного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ

АНАЛІЗ СКЛАДОВИХ КОМПЛЕКСНОЇ ОЗДОРОВЧОЇ МЕТОДИКИ ЯК ЗАСОБУ РОЗВИТКУ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ШКОЛЯРІВ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

У статті розглядається комплексна методика покращення фізичного та психологічного стану за допомогою регулярних фізичних вправ, яка адаптована спеціально для учнів старшої школи зі зниженим рівнем здоров'я. Показана роль та педагогічна цінність такої методики, оскільки вона дає змогу втілювати фундаментальні завдання шкільного фізичного виховання: формувати позитивну мотивацію до рухової активності, розвивати фізичну працездатність і виховувати стійкі звички здорового способу життя.

Авторка наголошує на трифазній структурі тренувань: від попередньої розминки й «розігріву» (warm-up) до основної частини (з елементами аеробіки, силових навантажень і координаційних вправ) та завершальної «завершальна частина» (cool-down). Такий підхід, за даними спортивної медицини, знижує ризик травм, допомагає регулювати частоту серцевих скорочень і сприяє поступовому зміцненню м'язів та суглобів. Підкреслюється важливість індивідуалізації навантажень з урахуванням віку, стану здоров'я і рівня підготовленості.

Підкреслено актуальність методики в умовах сучасних стресових чинників та психотравмівного впливу воєнного контексту. Приділена увага проблематиці дітей, які переживають наслідки воєнних дій. Показано, що фізична активність може бути ефективним доповненням до психологічної реабілітації.

Ключові слова: *учні старшої школи, знижений рівень здоров'я, комплексна методика фізичних вправ, трифазна структура тренувань.*

Kholodova Olesia. Analysis of the components of a comprehensive health-improving methodology as a means of developing the working capacity of schoolchildren with impaired health. *The article considers a comprehensive methodology for improving physical and psychological condition through regular physical exercises, which is adapted specifically for high school students with a reduced level of health.*

The role and pedagogical value of such a methodology are shown, since it allows you to implement the fundamental tasks of school physical education: to form positive motivation for physical activity, develop physical performance and cultivate sustainable habits of a healthy lifestyle.

The authors emphasize the three-phase structure of training: from the preliminary warm-up and «warm-up» to the main part (with elements of aerobics, strength training and coordination exercises) and the final «cool-down». According to sports medicine, this approach reduces the risk of injuries, helps regulate heart rate and promotes gradual strengthening of muscles and joints. The importance of individualizing loads taking into account age, health status and level of fitness is emphasized.

The relevance of the method in the conditions of modern stress factors and the psychotraumatic impact of the military context is emphasized. Attention is paid to the problems of children experiencing the consequences of military actions. It is shown that physical activity can be an effective addition to psychological rehabilitation: group games, sports relays and simple coordination exercises reduce stress and contribute to the positive dynamics of the psycho-emotional state. The authors provide examples of successful programs in rehabilitation centers and educational institutions: they create special sports spaces, combine physical and art therapy classes, and provide support from psychologists.

Data from international and domestic studies are presented, demonstrating the positive impact of systematic physical exercises on the emotional state, in particular, reducing symptoms of anxiety and depression, as well as improving social adaptation.

***Key words**: high school students, reduced health, complex physical exercise methodology, three-phase training structure.*

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку Українська держава перебуває в особливо складній ситуації, пов'язаній зі суттєвими економічними викликами, соціально-політичною кризою, воєнними діями на території країни. В умовах тривалого психотравмівного впливу воєнних дій в Україні все більшого значення набувають методи збереження та покращення фізичного й психічного здоров'я населення, зокрема дітей. Негативні чинники, зумовлені тривалим стресом (переміщення, втрата житла, відсутність належної медичної й соціальної допомоги), виснажують навіть тих осіб, які до початку конфлікту не мали суттєвих проблем зі здоров'ям. Діти з ослабленими фізичними та психічними можливостями опиняються в ще більш вразливішій позиції, оскільки в період активного розвитку їхній організм вкрай чутливий до нестабільних умов.

У вітчизняних та зарубіжних дослідженнях підкреслюється, що фізичні вправи здатні слугувати не лише засобом підтримання соматичного здоров'я, покращення працездатності, а й потужним інструментом емоційної стабілізації та профілактики вторинних фізичних і психічних розладів. Згідно з рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), залучення дітей і підлітків до регулярних форм фізичної активності, регулярне фізичне навантаження на 20-30% знижує ризик депресивних станів і покращує загальну стресостійкість. Для української ситуації, коли багато сімей вимушено змінюють місце проживання й втрачають звичні умови життєдіяльності, такі заходи набувають особливої актуальності, а дослідження психологічних наслідків для фізичного та психічного здоров'я дітей є критично важливим напрямком наукової роботи.

Отже, актуальність проблеми зумовлена не лише умовами соціального контексту, а й підвищеною психоемоційною напругою, обмеженим доступом до ресурсів для відновлення, необхідністю розробки та впровадження профілактичних стратегій, встановлення специфічних механізмів адаптації до екстремальних умов буття. Вирішення проблеми потребує міждисциплінарного підходу, що поєднує педагогічні, виховні, соціальні та організаційні аспекти, для збереження здоров'я і підвищення працездатності.

У науковому дискурсі питання покращення працездатності школярів з ослабленим здоров'ям з різних аспектів розглядається багатьма дослідниками як в Україні так і за її межами. Наприклад, група вітчизняних дослідників (Панчишин Н.Я., Смірнова В.Л., Галицька-Хархаліс О.Я., 2021) дійшли висновку, що в Україні спостерігається стійка тенденція погіршення стану здоров'я дітей різних вікових категорій і вона свідчить про втрату країною частини свого майбутнього потенціалу [2].

Зокрема, питання впливу фізичних навантажень на фізіологічні процеси в структурі нервової системи людини розглядаються у працях Г. Грибан, О. Коберник, А. Литвиненко (2020), Г. Траверсе, В. Горошка (2023), питання ментального здоров'я молоді порушуються в публікаціях Г. Бойко, Т. Козлова, С. Шарафутдінова (2022), Т. Титаренко (2024) та інші [1, 3, 4].

Метою цієї статті став розширений огляд та аналіз авторської **методики покращення самопочуття за допомогою фізичних вправ,** що охоплює: актуальність та важливість застосування фізичних навантажень, обґрунтування (наукову базу) запропонованого підходу, наукову розробленість проблеми (короткий аналіз існуючих досліджень). Під час застосування методики і попередніх випробувань були виокремлено певні рекомендації щодо її поліпшення й доповнення, аби зробити методику ще більш ефективною. Таким чином виникає потреба і можливість окреслити перспективні напрями подальших досліджень, які дозволять яскравіше висвітлити вплив систематичних фізичних тренувань на працездатність, навчальну діяльність і освітні здобутки школярів.

Виклад основного матеріалу. Авторська методика, яка піддається опису та аналізу розроблена автором з метою покращення фізичного та психологічного стану за допомогою регулярних фізичних вправ та адаптована спеціально для учнів старшої школи зі зниженим рівнем здоров'я. Вона апробаційно використовується в Реабілітаційному центрі Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна».

Актуальність та важливість методики підкреслена тим, що в умовах сучасного способу життя, який часто супроводжується малорухомістю та високим рівнем стресу, підтримка фізичного здоров'я стає особливо важливою. Методика, яка акцентує увагу на комплексному впливі фізичних вправ, є надзвичайно актуальною з низки причин: а) профілактика хронічних захворювань, тому що наукові дослідження свідчать про те, що регулярні фізичні навантаження зменшують ризики виникнення серцево-судинних недуг, діабету та ожиріння [1,4,5,6,7]; б**)** підвищення загальної життєстійкості, бо фізичні навантаження формують звичку до самодисципліни, стимулюють імунну систему та покращують сон [3, 8]; в) покращення психоемоційного стану. Помірні фізичні вправи сприяють вивільненню ендорфінів, що позитивно впливають на настрій, знижують рівень тривожності та депресивних проявів [9]. З огляду на це, методика, спрямована на поступове підвищення фізичної активності, покращення показників працездатності й адаптована під індивідуальні особливості дитини (стан здоров'я, рівень тренованості), має особливу цінність.

Обґрунтування та наукова база методики спирається на традиційні принципи побудови подібних програм, де запропонована послідовність вправ (від початкової ходьби й розминки суглобів до основного комплексу й завершення

вправами на гнучкість), відбиває класичний *принцип побудови фізичного тренування,* який підтримується сучасними спортивно-медичними настановами. У науковому контексті цей принцип часто описують як «рекомендований цикл занять»:

1. Розігрів (warm-up). Легка ходьба або прості рухи потрібні для поступового збільшення частоти серцевих скорочень (ЧСС) і розігріву м'язів. Це запобігає травмам і готує тіло до інтенсивніших навантажень.

2. Розминка (joint mobility). Комплекс загально-розвивальних вправ для різних суглобів (верхній плечовий пояс, спина, ноги) узгоджується з підходами кінезіології, що підкреслюють важливість активації й підготовки рухових ланок.

3. Основна частина (main workout). Включення різних типів вправ (на рівновагу, силу, швидкість, витривалість, координацію) узгоджується із науково обґрунтованою потребою різностороннього тренування м'язів і систем організму. Це дає змогу підтримувати належний тонус усіх систем (серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової).

4. Завершальна частина (cool-down). Вправи на гнучкість, виконані після основного навантаження, знижують ризик перенапруження, забезпечують поступове зменшення ЧСС та підтримання рухливості суглобів.

Методика також передбачає контроль пульсу (ЧСС), що є базовим показником безпечності та ефективності тренування. У літературі часто наголошується на важливості «аеробних зон» (приблизно 60-80% від максимальної ЧСС), у яких поліпшується робота серця та загальний метаболізм.

Наукова розробленість проблеми базується на фізіологічному, психологічному та практичному аспектах, що підсилює позитивний ефект її використання.

1. Фізіологічне підґрунтя. У багатьох наукових публікаціях (наприклад, у працях із медицини та спортивної фізіології) наголошується, що регулярна фізична активність є критичною для підтримки здоров'я опорно-рухової системи, нормалізації кровообігу, оптимізації ліпідного профілю крові та поліпшення когнітивних функцій. Наприклад, дослідження Американського коледжу спортивної медицини (ACSM) стверджують, що навіть 150 хвилин помірних аеробних вправ на тиждень можуть істотно знизити ризик серцево-судинних захворювань і позитивно вплинути на психічне здоров'я [5,6].

2. Психологічний аспект. Низка робіт у галузі психології (зокрема, у напрямі «позитивної психології») показує, що саме регулярність і систематичність фізичних вправ забезпечують стабілізацію емоційного стану, зменшуючи ознаки тривоги, депресії та стресу [3,8,9]. Методологія Mind-Body Exercises (йога, тай-чі, пілатес тощо) та їх рутинність підтверджує, що об'єднання фізичних вправ із дихальними техніками й усвідомленістю підсилює позитивний ефект на їх ментальний стан.

3. Практичні впровадження методики, врахування рекомендації щодо індивідуалізації комплексу (ступінь складності, темп, вихідне положення, кількість повторів) відображають сучасний підхід у спортивній медицині й фізичній реабілітації. Індивідуальні особливості (вік, наявність хронічних хвороб, попередній досвід тренувань) є ключем до безпечного й результативного застосування методики.

Практичне застосування методики, яка спрямована на покращення фізичного та психологічного стану за допомогою регулярних фізичних вправ та адаптована спеціально для учнів старшої школи зі зниженим рівнем здоров'я надало можливість проаналізувати та розробити додаткові варіанти удосконалення методики. Мова йде про низку складових, які забезпечують позитивне зрушення у результатах стосовно покращення фізичної та когнітивної працездатності школярів з ослабленим здоров'ям. Для підвищення ефективності та наукової обґрунтованості запропонованого підходу можна врахувати такі пункти:

А) Забезпечити початкову консультацію з фахівцем. Перед початком програми доцільно провести базову оцінку стану здоров'я (медичний огляд) і психологічної готовності людини до навантажень.

Б) Уточнити критерії прогресу. Чітко визначити, за якими показниками (ЧСС у стані спокою, показники витривалості, тривалість сну, загальне самопочуття) можна відстежувати динаміку поліпшення.

В) Додати опис дихальних технік. Включення вправ на дихання (наприклад, діафрагмальне дихання) або технік релаксації сприяє кращій регуляції пульсу та зменшує стресове навантаження на серцево-судинну систему.

Г) Описати та врахувати роль харчування й режиму сну. Зважаючи на те, що програма передбачає комплексне покращення здоров'я, доцільно деталізувати поради щодо збалансованого харчування та достатньої тривалості й якості сну.

Д) Упровадити психологічну підтримку. З метою мотивації рекомендовано додати елементи позитивного самоконтролю (відстеження досягнень), саморефлексії та (за потреби) індивідуальні або групові консультації з психологом.

Е) Передбачити групову форму занять (за бажанням. Заняття в групі можуть посилювати соціальну підтримку та дисципліну, що часто сприяє кращому дотриманню програми.

Ж) Встановити чіткі часові рамки та регулярний моніторинг. Раз на 7-10 днів рекомендується здійснювати заміри (ЧСС, витривалість) і коригувати план занять. Чітко окреслені проміжки часу дають змогу об'єктивно оцінити, чи відповідає прогрес заявленим цілям.

Цей аспект покладений у експериментальне дослідження дисертаційного проекту автора і передбачає серію публікацій про результати ефективності методики після її удосконалення.

Висновки. Запропонована комплексна методика покращення фізичного та психологічного стану за допомогою регулярних фізичних вправ адаптована спеціально для учнів старшої школи зі зниженим рівнем здоров'я.

Вона передбачає трифазну структуру тренувань: від попередньої розминки й «розігріву» (warm-up) до основної частини (з елементами аеробіки, силових навантажень і координаційних вправ) та завершальної «заминки» (cool-down). Такий підхід, за даними спортивної медицини, знижує ризик травм, допомагає регулювати частоту серцевих скорочень і сприяє поступовому зміцненню м'язів та суглобів. Підкреслюється важливість індивідуалізації навантажень з урахуванням віку, стану здоров'я і рівня підготовленості.

Запропонована методика покращення самопочуття через фізичні вправи повністю узгоджується із загальновизнаними підходами у сфері спортивної медицини й психології здоров'я. Її переваги – поступовість, варіативність та можливість індивідуального налаштування. Наукова розробленість проблеми підтверджується численними

дослідженнями, які демонструють позитивний вплив регулярної фізичної активності на загальний стан організму й психоемоційний добробут.

Визначено роль та педагогічна цінність такої методики, оскільки вона дає змогу втілювати фундаментальні завдання шкільного фізичного виховання: формувати позитивну мотивацію до рухової активності, розвивати фізичну працездатність і виховувати стійкі звички здорового способу життя.

Підкреслено актуальність методики в умовах сучасних стресових чинників та психотравмівного впливу воєнного контексту. Приділена увага проблематиці дітей, які переживають наслідки воєнних дій. Показано, що фізична активність може бути ефективним доповненням до психологічної реабілітації: групові ігри, спортивні естафети та прості координаційні вправи зменшують стресове навантаження і сприяють позитивній динаміці психоемоційного стану.

Разом з тим, для підвищення ефективності рекомендується додати елементи моніторингу, розширити рекомендації щодо стилю життя (харчування, сон, дихальні практики) і, за можливості, передбачити постійний зворотний зв'язок із медичними та психологічними фахівцями. Такий підхід забезпечить комплексний вплив на організм, сприяючи більш сталим результатам і підвищуючи мотивацію до продовження занять.

Забезпечивши ці умови, можна розраховувати на позитивні зміни в контексті реабілітації та запобігання довготривалим наслідкам травматичного стресу. Методика може бути рекомендована як базовий підхід для здорових осіб, але не заміняє консультацію з лікарем або тренером. Методика фізичних вправ, належно адаптована до українських реалій і збагачена світовим досвідом, здатна стати одним із важливих елементів системи допомоги дітям у складні воєнні й післявоєнні часи.

Література

1. Бойко Г.Л., Козлова Т.Г., Шарафутдінова С.У. Проблематика збереження фізичного та психічного здоровя здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт):* зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. № 3К (147) 22. С. 58-62.

2. Панчишин Н.Я., Смірнова В.Л., Галицька-Хархаліс О.Я.. Захворюваність дитячого населення України та чинники, які впливають на здоров'я дітей. *Актуальні питання педіатрії, акушерства та гінекології*. 2021. No 2. С. 131-132.

3. Титаренко Т.М. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах [Електронний ресурс] : монографія / Т.М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД , 2024. 130 с.

4. Траверсе Г.М., Горошко В.І., Гордієнко О.В. Вплив секреторної функції скелетних м'язів у реабілітації. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (*Rehabilitation & recreation). 2023. № 14. С. 113–120. URL: https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.14.12 (дата звернення: 29.07.2024

5. American College of Sports Medicine (ACSM). (2023). *Guidelines for Exercise Testing and Prescription*.

6. ACSM (2018). *Guidelines for Exercise Testing and Prescription.*

7. Cox R. (2020). *Sport Psychology: Concepts and Applications.* New York: McGraw-Hill. Philadelphia: Wolters Kluwer.

8. Kresan O.D., Smolianinova S.V., Kresan T.D. Psychological aspects of teaching university students during emergency situations. *Habitus.* 2023. No. 45. P. 64-68. URL: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.10 (date of access: 29.07.2024).

9.Schuch F.B. et al. (2020). *Physical Activity and Depression: A Meta-Analysis.*

References

1.Boiko H.L., Kozlova T.H., & Sharafutdinova S.U. (2022). Problematyka zberezhennia fizychnoho ta psykhichnoho zdorovia zdobuvachiv vyshchoi osvity. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriia №15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* :zb. Naukovykh prats / Za red. O.V. Tymoshenka. Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova. (3K (147) 22), 58-62.

2. Panchyshyn N.Ya., Smirnova V.L., & Halytska-Kharkhalis O.Ya. (2021). The morbidity of the child population of Ukraine and factors influencing children's health inUkrainianin UkrainianinUkrainian. *Current Issues of Pediatrics, Obstetrics and Gynecology, (2),* 131-132.

3. Titarenko T.M. (2024) . Moє majbutnє zalezhit' vid mene: praktiki zdorovogo s'ogodennja u voєnnih i povoєnnih umovah [My future depends on me: practices of a healthy present in war and post-war conditions]. Kropivnic'kij : Imeks-LTD [in Ukrainian].

4. Traverse H.M., Horoshko V.I., & Myzghina T.I. (2023). Mekhanizmy pokrashchennia pamiati ta kohnityvnykh funktsii osib pokhyloho viku pid vplyvom fizychnykh vprav. Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny (Rehabilitation & recreation), (14), 121-126. https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.14.13

5. American College of Sports Medicine (ACSM). (2023). *Guidelines for Exercise Testing and Prescription*.

6. ACSM (2018). *Guidelines for Exercise Testing and Prescription.*

7. Cox R. (2020). *Sport Psychology: Concepts and Applications.* New York: McGraw-Hill. Philadelphia: Wolters Kluwer.

8. Kresan O.D., Smolianinova S.V., Kresan T.D. Psychological aspects of teaching university students during emergency situations. Habitus. 2023. No. 45. P. 64-68. URL: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.10 (date of access: 29.07.2024).

9.Schuch F.B. et al. (2020). *Physical Activity and Depression: A Meta-Analysis.*