2. Bakanova O.F., Dakhno A.O. (2020). Metodychni aspekty sportyvnoho trenuvannia u vyshchii shkoli na prykladi vazhkoi atletyky: metod. posib. [Methodological aspects of sports training in higher education on the example of weightlifting: methodical manual] Kharkiv: National Aerospace University named after M.E. Zhukovsky "Kharkiv. Aviation Institute", 36p. [in Ukrainian].

3. Vazhka atletyka: Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti ta spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profiliu [Weightlifting: (2018). Curriculum for children and youth sports schools, specialized children and youth sports schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills and specialized educational institutions of a sports profile]. Kyiv, Republican Scientific and Methodological Office of the Ministry of Youth and Sports of Ukraine. 90 p. https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2019/navchalna-programa-z-vajkoyi-atletiki.pdf [in Ukrainian].

4. Ivashchenko, S.M., Svyrydenko, S.M. (2022). Otsinka fizychnoho potentsialu vazhkoatletiv 16-17 rokiv za dopomohoiu bioimpedansnoho analizu. [Assessment of the physical potential of weightlifters aged 16-17 using bioimpedance analysis]. Physical Culture, Sports and Health of the Nation, 14. P. 88-93. [in Ukrainian].

5. Koshura A.V. (2021). eoriia i metodyka sportyvnykh trenuvan: navch. posib. [Theory and methods of sports training: teaching aids]. Chernivtsi: Chernivtsi. National University named after Yu. Fedkovych.. 120 p. https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/2262/ТМСТ%20МЕТОДИЧКА.pdf?sequence=1&isAllowed=y [in Ukrainian].

6. Oleshko, V.G., Putsov, S.O., Antonyuk, O.V. (2021). Osoblyvosti pobudovy trenuvalnoho protsesu sportsmenok vysokoi kvalifikatsii u vazhkii atletytsi. [Peculiarities of the training process of highly qualified female athletes in weightlifting]. Theory and methods of physical education and sports. No. 1. P. 27–30. https://elar.khmnu.edu.ua/handle/123456789/1961 [in Ukrainian].

Стаття надішла до редакції / Received 24.02.2026
Прийнята до друку / Accepted 16.03.2026
Опубліковано / Published 25.03.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).22

Галай М.Д.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри футболу і футзалу,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова.м. Київ
https://orcid.org/0000-0001-7925-0958
Котлобай Г.М.
викладач кафедри
фізичної та тактичної підготовки,
Національна академія внутрішніх справ, м. Київ
https://orcid.org/0009-0000-5351-3385
Попівкум А.
здобувач вищої освіти, голова студентської наукової ради
кафедри фізичної та тактичної підготовки,
Національна академія внутрішніх справ,м. Київ
https://orcid.org/0009-0005-6959-1915

ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА ЯК НЕВІД'ЄМНИЙ КОМПОНЕНТ ВПЛИВУ НА ВРЕГУЛЮВАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ В СИСТЕМІ ВПРАВ ПСИХОФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ

Метою *роботи було освітлення поглядів авторів наукової літератури на вплив дихальної гімнастики на врегулювання психоемоційних станів для вивірення системи вправ психофізичного тренування. Представлено загальний огляд досліджень психологічних станів людини під впливом екстремальних стресових ситуацій та взаємозалежність станів системи "тіло - свідомість" і використання такої залежності в корективних методиках різних наукових галузей (медицині, психотерапії, психології, медичній реабілітації; фізичній культурі, теорії спортивної підготовки, фізичній реабілітації, фізичній рекреації, оздоровчих заняттях фізичними вправами).*

Новизною дослідження слід вважати запропоновані авторами порівняння в пошуках спільних рис і особливостей форм та методів дослідження та методичного впливу на врегулювання психологічних станів засобом напруження і релаксації м'язової системи з каталізуючим впливом через врахування дихальних технік легеневої гімнастики.

У висновках наголошується, що напруженість та релаксація м'язів можуть каталізуватись відповідно до циклу дихального процесу, а використання методів психологічного навіювання, уяви позитивних образів, сугестивних та самосугестивних технік створюють позитивний результат в протистоянні особи до стресових ситуацій. Спираючись на такі аспекти, автори визнають дихальну гімнастику невід'ємним і ключовим компонентом впливу на регулювання психоемоційних станів в системі вправ психофізичного тренування.

Ключові слова*: психофізичне тренування, фізична культура, дихальна гімнастика, екстремальний спорт, фізична реабілітація, психотерапія, оздоровче тренування.*

Halai Mariia, Kotlobay Gennady, Popivkum Anton. Breathing gymnastics as an integral component of influence on the regulation of psycho-emotional states in the system of psycho-physical training exercieses. *The aim of the work was to shed light on the views of the authors of the scientific literature on the influence of respiratory gymnastics on the regulation of psycho-emotional states for the verification of the system of psychophysical training exercises. A general overview of research on human psychological states under the influence of extreme stressful situations and the interdependence of the states of the "body-consciousness" system and the use of such dependence in corrective methods of various scientific fields (medicine: psychotherapy, psychology, medical rehabilitation; physical culture: theory of sports training, physical rehabilitation, physical recreation, health-improving physical exercises) is presented.*

The novelty of the study should be considered the comparisons proposed by the authors in search of common features and features of forms and methods of research and methodological influence on the regulation of psychological states by means of tension and relaxation of the muscular system with a catalytic effect through consideration of respiratory techniques of pulmonary gymnastics.

The conclusions emphasize that muscle tension and relaxation can be catalyzed in accordance with the cycle of the respiratory process, and the use of methods of psychological suggestion, imagination of positive images, suggestive and self-suggestive techniques create a positive result in a person's confrontation with stressful situations. Based on such aspects, the authors recognize respiratory gymnastics as an integral and key component of the influence on the regulation of psycho-emotional states in the system of psychophysical training exercises.

Key words: *psychophysical training, physical education, breathing exercises, extreme sports, physical rehabilitation, psychotherapy, health training.*

Вступ Екстремальність сучасних умов життєдіяльності суттєво ускладнюють виконання завдань в реалізації професійного, навчального, побутового планування та діяльності кожної особи.

Б.В. Михайлов і В.Д. Мішиєв наголошують, що сучасні воєнні дії в Україні призвели до виникнення великих контингентів населення, які потребують проведення психіатричної, психотерапевтичної, медико-психологічної допомоги. До них відносять безпосередніх учасників бойових дій, членів їхніх сімей, родин загиблих військовослужбовців та значних контингентів тимчасово переміщених осіб. Автори підкреслюють, що такі обставини диктують необхідність підготовки фахівців, здатних надавати медико-психологічну допомогу як самостійно, так і в *складі мультидисциплінарних мобільних команд* [3, с. 9].

Вищеозначені умови стають причинами цілої низки проблем в освітній галузі. Актуальність їх вирішення може характеризуватись великою кількістю наукових публікацій, в тому числі, врахування екстремальності навчання та стресової напруги (у суб'єктів освітнього процесу). Передбачення цих аспектів необхідно враховувати при створенні навчально-методичних комплексів; переосмисленні форм, змісту та методів подання навчальних матеріалів зазначено в роботах М. Матвієнка, С. Журавльова, В. Дідковського, М. Галай, Л. Муравського, О. Качалова, В. Кривенди, Ю. Новіцького, М. Марущака, Р. Мішаровького, Я. Моспан, Д. Троценка, О. Лусканя тощо.

Врегулювання психоемоційних станів, що виникають під дією екстремальних ситуацій є предметом вивчення багатьох наукових здоров'язбережувальних галузей: медицини, психотерапії, психології, фізіології, медичної реабілітації, фізичної реабілітації, психології спорту тощо.

Медична галузь концентрує увагу на індентифікацію основних розладів психічної сфери внаслідок бойових дій, визначення критеріїв діагностики, окреслення патогенетичних механізмів їх розвитку з урахуванням сучасних алгоритмів формування діагностично-лікувальних заходів, побудованих на принципах доказової медицини EBM (Evidence Based Medicine) і належної медичної практики GVP (Good Medicine Practice) [3, с. 10]. З огляду на такі аспекти створення методичних розробок для регулювання емоційних станів у підготовці до ефективної діяльності в екстремальних умовах засобом використання спеціалізованих фізичних вправ можна розглядати як профілактичну підготовку організму до стресових умов, розширення методичних реабілітаційних впливів на наслідки та розширення «складу мультидисциплінарності» вирішення вищеозначених проблем.

Розкриття змісту теоретичного обґрунтування методів психофізичного тренування можна окреслити в публікованих нами судженнях в процесі розгляду сутності ряду методик: тілесно-орієнтовані техніки, основані на фундаментальних роботах В. Райха (Тілесна психологія); біологічних законів природи за BJORN EYBL; робіт А. Лоуєна (Біоенергетика), Д. Боадели (Біосинтез), М. Фельденкрайза (Усвідомлення через рух), І. Рольфа (Рольфінг), методиках Еріка Франкліна та ін.[1; 8; 9].

Розгляд методик дихальної гімнастики, їх роль як компоненту психофізичного тренування у регулюванні емоційних станів є продовженням дослідження підготовки до успішної діяльності в екстремальних умовах.

Дана публікація є частиною освітлення загального спектру досліджень щодо підбору ефективних методик психофізичного тренування та теоретичного обґрунтування майбутніх авторських розробок.

Формулювання цілей роботи. Метою роботи є освітлення поглядів авторів наукової літератури на вплив дихальної функції на врегулювання психоемоційних станів для вивірення системи вправ психофізичного тренування.

Основні завдання дослідження: 1.Провести аналіз педагогічної літератури, літератури з фізичної культури, фізичної реабілітації, психотерапії та інформації з мережі Інтернет щодо впливу дихальної функції на регулювання емоційних станів

2. Освітити загальні погляди на дихальні процеси різних наукових здоров'язберігаючих галузей.

Результати дослідження. Залежність дихальних процесів людини від її емоційних станів давно загальновідома. Не дарма народні вислови, такі як «затамувавши подих», «сперло дихання» у своєму змісті

підкреслюють ступінь найвищого емоційного захоплення, або підсилюють значення контексту подиву чи жаху; вмотивовану дію, що швидко виконана із задоволенням називають «виконано на одному диханні» або інше.

Дихальна функція – одна з ключових функцій організму.

Дослідники гострих медичних станів серцево-легеневих хвороб Matthew N. Bartels та David Z. Princedavid Z. Prince описують –нормальне дихання регулюється дихальним центром у довгастому мозку. Дихальні сигнали передаються діафрагмовими й іншими соматичними нервами до діафрагми та вторинних інспіраторних м'язів (міжреброві, грудинно-ключично-соскоподібних і грудних) та ініціюють ритмічне дихання шляхом створення негативного тиску в грудній клітці. Нормальний видих пасивний, виникає внаслідок еластичної тяги грудної стінки та легеневої паренхіми [11, с. 617].

David Hryvniak, Robert P. Wilder, Jeffrey Jenkins, Siobhan M. Statuta освітлюють категорії вивчення та контролю якості дихання, що мають враховуватись при розрахунках характеристик навантажень лікувальної фізичної культури. Автори виділяють: *1) Хвилинний об'єм дихання Vc* як об'єм повітря, обмін якого відбувається в легенях за 1 хв. Під час легких і помірних фізичних навантаженнях *Vc* збільшується переважно за рахунок зростання дихального об'єму, але під час енергійної діяльності він збільшується за рахунок підвищення частоти дихання. Збільшення *Vc* , як правило, прямопропорційне зростанню споживання кисню (*VO2*) і виробленню вуглекислого газу (*VCO2*).”; *2) Анаеробний поріг* як ознака настання метаболічного ацидозу під час фізичного навантаження. Анаеробний поріг означає пікову швидкість роботи або споживання кисню, за якої енергетичні потреби перевищують здатність кровообігу підтримувати аеробний метаболізм”; *3) Максимальне споживання кисню* як показник тренованості серцевої і дихальної систем (аеробна ємність), або *VO2MAX.* З фізіологічного аспекту, це найвища швидкість транспортування та використання кисню, яка може бути досягнута при максимальному фізичному навантаженні [11, с. 347]; 4) *Кисневий пульс (мл/уд.)* як відношення одночасно виміряних *VO2* (мл/хв) до ЧСС (уд/хв); 5) *Дихальний коєфіцієнт і коєфіцієнт дихального обміну* (ДК; *respiratory quotient*) як відношення *CO2*, що утворюється в результаті клітинного метаболізму, до *O2*, який використовується тканинами. Це кількісний показник відносної кількості вуглеводів і жирних кислот, які окиснюються для отримання енергії. ДК 0,7 означає залежність від вільних жирних кислот. ДК 1,0 означає залежність від вуглеводів. ДК не перевищує 1,0 [11, с. 348].

В координатах бачення психотерапії, психоаналізу контроль дихальних процесів та їх координування за визначеними протокольними алгоритмами в супроводі сугестивних, самосугестивних технік та технік психологічного навіювання широко використовуються в психотерапевтичних методах лікування патологічних наслідків впливу на людину екстремальних стресових ситуацій.

При серйозних порушеннях в наслідок впливу екстремальних стресових ситуацій виникає необхідність звернутись за консультацією фахівця. В медичній галузі чітко визначено ознаки патологій або прояви негативних симптомів, які можуть бути наслідками реакції на стрес.

Б.В. Михайлов та В.Д. Мішиєв вказують, що типовими для людини, яка опинилась в катастрофічній ситуації, є почуття тривоги, страху, пригніченості, занепокоєння за долю рідних і близьких, прагнення з'ясувати справжні розміри катастрофи. Зазвичай у цієї людини зберігаються працездатність (хоча вона і знижена), можливість спілкування з присутніми і критичного аналізу своєї поведінки, здатності до цілеспрямованої діяльності. Такі реакції також позначаються як *стан стресу, психічної напруженості, афективні реакції* тощо. За посиланням на Міжнародну класифікацію хвороб (МКХ - 10) такі реакції науковці описують як діагностична рубрика Z 65.5 – *Переживання стихійного лиха, бойових дій* та інших подібних обставин; за МКХ – 11 ці реакції частково увійшло в рубрику 6B42 – *Тривалий розгляд горя* “[3, с.16]. Автори описують характеристики: психогенних патологічних реакцій *(МКХ - 10 : діагностика в межах рубрики F43,0 - Гостра реакція на стрес);* психогенні невротичні стани *(МКХ - 10 : діагностичний кластер F4 - Невротичні, пов'язані із стресом і соматофобні розлади);* розлади адаптації *(МКХ - 10 : ідентифікуються як F43.2);* посттравматичні стресові розлади *(МКХ - 10 - F43.1; за МКХ-11 - 6B40 ТА 6B41);* соматоформні розлади *(МЛХ-10 як F45; за МКХ-11 як L1 - 6C2 «Розлад тілесних відчуттів та переживань»).* Авторами описані ознаки за якими діагностуються такі розлади; вибудовується систематика основних психопатологічних феноменів; вказується на критерії діагностики; освітлюються методики психологічної корекції в реабілітації хворих [3, с. 31].

Психотерапія як система терапевтичного впливу, що опосередкована через психічну сферу (Б.В. Михайлов) [3, с. 68], має широкий спектр технік психотерапевтичного супроводу та психокорекційних методів.

Б.В. Михайловим і В.Д. Мішиєвим представлено ряд таких методів: методи когнітивно-біхефіоральної терапії (поведінкова терапія) як травмфокусована когнітивно-поведінкова терапія з методичними прийомами поведінкового тренінгу, використання рольових ігор, чітка тематична побудова занять, поєднання рольових ігор із трансактатним аналізом та ін.; техніка експозиції; десенситизації; ресурсні техніки арттерапії, «дві сторони медалі»,. автосугестія; методи автогенного тренування; прогресивна м'язова релаксація Е. Джейкобсона *(E.Jacobson,1929)* та ін. [3].

Метою даної роботи не є опис поглядів на особливості психотерапевтичних технік подолання наслідків стресових ситуацій. Вищеозначені аспекти слід розглядати як освітлення ствердження медичної кодифікації наслідків і їх причин та нагальну необхідність врахування цих аспектів, а також часткового теоретичного обґрунтування означеної теми статті.

В частині розгляду психотерапевтичних методик з використанням дихальних технік у поєднанні з впливом на свідомість слід вказати на методику аутогенного тренування Б. Михайлова «всі формули за Й. Шульцем (J.Shultz, 1932) відпрацьовуються в такт диханню, а саме: відчуття релаксації і тепла проговорюються на видиху, а формули мобілізації – на вдиху» [3, с. 85].

Окрему увагу щодо ідей дихальної терапії заслуговує теорія Вільгельма Райха, який використовував активніші дихальні патерни та провокацію м'язів, щоб розчинити те, що він називав «бронею характеру» [10, с. 480].

Приклади технік, які включають навчання релаксації, управління дихання (антистресове дихання) в поєднанні з методами відволікання від негативних думок, наводять Л.О. Герасименко, А.М. Скрипніков, Р.І. Ісаков: *1) Антистресове дихання* виконується наступним чином: повільно зробіть глибокий вдих через ніс, на піку вдиху на мить затримайте дихання, після зробіть повільний видих. Так відбувається відносно вкорочений вдих, подовжений видих та пауза. *Суть даної психологічної техніки* полягає у нівелюванні стресового напруження за рахунок заспокійливого дихання; *2) Хвилинна релаксація* (пацієнту рекомендується розслабити куточки рота, зволожити губи та розслабити плечі; *3) Вживання води* невеликими ковтками; *4)* Рухові вправи *паралельно з дихальними вправами.* За можливості потрібно вийти з приміщення, пройтися та одночасно *ритмічно дихати: два кроки – вдих, три кроки – видих, пауза*" [2, с. 26]. Автори посилаються на передбачення таких методик Уніфікованим клінічним протоколом первинної та спеціалізованої медичної допомоги, затвердженого наказом МОЗ України від 19.07.2024 №1265 «Про затвердження Уніфікованого клінічного протоколу первинної та спеціалізованої медичної допомоги «Гостра реакція на стрес. Посттравматичний стресовий розлад. Порушення адаптації»» [2, с. 26].

Велике значення дихальним вправам як ключового компоненту ЛФК для хворих з неврозами надають фахівці фізичної реабілітації.

О.К. Марченко лікувальну гімнастику для хворих з неврозами розглядає як природно-біологічний метод. Автор підкреслює – фізичні вправи нормалізують динаміку основних нервових процесів (збудження, гальмування), координують функції кори й підкірки, першої і других сигнальних систем. Систематичне застосування фізичних вправ сприяє зміцненню і вирівнюванню поведінки хворих, їхній організованості й витриманості в колективі. Автором наголошується, що фізичні вправи у поєднанні з дихальною гімнастикою сприяють усуненню непевності, занепокоєння, страху, різних невротичних явищ, створюють більш урівноважений стан і сприятливі умови для відпочинку нервової системи [7, с. 145].

Ю.В. Карпухіна вказує, що дихальні вправи повинні забезпечувати правильну функцію системи дихання, транспорт до тканин кисню. Сутність вправ полягає в збільшенні рухливості грудної тканини й підвищенні м'язової сили головним чином діафрагми та зовнішніх міжреберних м'язів. Автор наголошує, що важливою складовою дихальних вправ є різного роду затримки дихання [4, с. 57]. В цій частині, в нашому баченні, мають бути окремі обмеження. Процес фізичної реабілітації хворих після інсульту та деяких інших хвороб має застережливу рекомендацію щодо рівномірного, або довільного дихання. Але в цілому, до технік, які передбачають різного роду затримки дихання, на нашу думку, слід ставитись позитивно.

Різноманітні варіанти затримки дихання з позитивними наслідками передбачаються в теорії та методиці спортивної підготовки. Так Фредерік Девальє і Мікаель Ганділ (*Musculation pour le fight et les sports de combat ist edition, 2012, Editions Vigot)* наголошують, що дихання впливає на результати наступним чином: *1) затримка дихання примушує м'язи працювати на повну потужність; 2) видих злегка понижує силу; 3) вдих більш сильніше послаблює м'язи.* Ці фізіологічні реакції використовуються в стратегіях, що передбачають армрестлери. Спортсмен чекає моменту коли суперник почне вдихати, а сам затримує дихання, щоб вивільнити максимальну силу. Таким чином, він мобілізує свою повну силу, затримавши дихання в той момент, коли суперник на видиху знаходиться в слабкішому стані. Затримка дихання є природнім рефлексом, при якому час реакції, витонченість руху і концентрація на невеликий час покращується. На думку дослідників, для покращення силового прояву в процесі підняття важких спортивних снарядів, спортсмен має опанувати техніку затримки дихання, яке, в ідеалі, здійснюється на максимально короткий термін, але в самий напружений момент вправи.

Технікам дихання та розкриттям сутності фізіологічних та психологічних процесів організму під впливом занять силовими вправами, терапевтичним стратегіям використання силових та дихальних вправ в різні вікові періоди присвячені ряд робіт Н. Мухіна. Автор зазначає, що тренування офіційно визнані ефективним інструментом у лікуванні психічних розладів. В освітленні Н. Мухіна, *депресія*: мета-аналізи (наприклад, Gordon et al., 2018) показують, що тренування значно знижують симптоми депресії. Ефект настільки потужний, що для легкої та помірної депресії його можна порівняти з ефектом антидепресантів або психотерапії. *Тривожність*: тренування допомагають десенсибілізувати (знизити чутливість) нервової системи. Людина вчиться, що прискорене серцебиття й задишка (як під час тренування) – не панічна атака, а нормальна реакція. Це знижує загальний рівень тривоги. *ПТСР (посттравматичний стресовий розлад):* для людей, які пережили травму, тренування допомагають відновити відчуття контролю над власним тілом, що є ключовим елементом терапії [10, с. 67].

Важливими аспектами у вивченні стресових станів (як наслідків) є напрям підготовки до ефективної діяльності людини в екстремальних умовах *засобами спортивної підготовки*. Така підготовка можлива засобами занять екстремальними видами спорту, науково розрахованими методами впливу на психомоторні якості.

Як вказує В.Н. Кичигин, в практиці занять екстремальними видами спорту (діяльності) виключна значимість належить показникам психомоторики [5, с. 27]. Автор визначає психомоторику як об'єктивізацію в м'язових рухах всіх форм психічного відображення дійсної реальності, що виконує функцію інтегралу всіх аналізаторних систем людини. На його думку дослідження, особливостей психомоторного розвитку людини представляє інтерес у зв'язку з тим, що в моторній організації людини, в її поведінці, діяльності, мові відображається практично вся її характеристика і як індивіда, і як особистості, і як суб'єкта діяльності при всій неповторній індивідуальності [5, с. 27].

Ефективне володіння регуляцією психічних проявів та адекватною до них моторикою поведінки (відповідною руховою діяльністю) крім занять екстремальними видами спорту може позитивно вплинути методична робота з свідомістю та образами мислення.

Так, у своїх методиках Е. Франклін освітив бачення образу тіла як зворотнього зв'язку, моделі розвитку ментальних образів, виділив види образів та стилі їх презентацій, фактори, що впливають на їх успішність. Науковець сформував технології тренувального процесу направленого на реалізацію здібності використовувати образи, концентрацію та увагу, використання образів у русі; виокремив стадії навчання; сюжети образів та їх відносність; представив комплекси вправ для анатомічних образів (кісткової та м'язової системи, грудної клітини та дихальних органів та ін.) та динамічні вправи для динамічного вирівнювання [9].

Результати досліджень ефективності використання дихальної гімнастики щодо впровадження у процес фізичного виховання студентів в оздоровчих, спортивних та професійно-прикладних видах тренувань та фізичній реабілітації нами планується освітити у наступних публікаціях.

Висновки Таким чином, дихальна гімнастика, передбачення циклів дихання для зміни енергетичних проявів організму широко використовується в різних підсистемах фізичної культури (спортивна підготовка, фізична реабілітація, фізична рекреація та оздоровчі заняття фізичними вправами). У медичній галузі (психіатрія, психотерапія, психоаналіз) досліджено взаємозалежність психіки людини та ступенем напруженості її м'язової системи.

Напруженість та релаксація м'язів можуть каталізуватись відповідно до циклу дихального процесу, а використання методів психологічного навіювання, уяви позитивних образів, сугестивних та самосугестивних технік створюють позитивний результат в протистоянні особи до стресових ситуацій. Враховуючи такі аспекти, слід визнати дихальну гімнастику як невід'ємний і ключовий компонент впливу на регулювання психоемоційних станів в системі вправ психофізичного тренування.

Література

1.Галай М.Д., Матвієнко М.І., Мішаровський Р.М. Психофізичне тренування. Погляди на психічні корні хвороб та п'ять біологічних законів природи за BJORN EYBL. *Матеріали VII Міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»:* Зб. наук. Праць, Ч.1 / За ред. Білик В.Г. Вип. 7. К.: Алатон, 2025. С. 60-62.
https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c2aeeedd-0beb-4ccb-845a-3fa12013161b/content

2. Герасименко Л.О. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: *навч.посіб. / Л.О. Герасименко, А.М. Скрипніков, Р.І. Ісаков. 2-е вид., переробл. І доповн. Київ.: ВСВ "Медицина", 2025. 151 с.* ISBN: 978-617-8347-03-1

3. Емоційно-стресові розлади / Б.В. Михайлов, В.Д. Мішиєв. *Київ.: ВСВ "Медицина", 2025. 167 с.* ISBN: 978-617-8347-04-8 (9786178347048)

4. Карпухіна Ю.В. Основи фізичної реабілітації : *навчальний посібник. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, Стнрнотип. вид., 2024. 308 с.* https://uni-sport.edu.ua/content/osnovy-fizychnoyi-reabilitaciyi-navchalnyy-posibnyk

5. Кичигин В.Н. Психофізика і становлення атлета : *Монографія. Київ, 2000. 116 с.* ISBN9 66-646-007-6

6. Марченко О.К. Основи фізичної реабілітації : *підручник для студентів. Київ: Олі мп.літ., 2012. С. 519-527*. ISBN: 978-966-8708-49-7

7. Марченко О.К. Фізична реабілітація хворих із травмами й захворюваннями нервової системи : *Навч.посібник. Київ: Олімпійська література,. 2006. 196 с.*
http://librarium.freehostia.com/human/medicine/11/fizichna-reabilitaciya-marchenko.html

8. Мішаровський Р.М., Галай М.Д. Матвієнко М.І. Формування умінь використання методів психофізичного тренування як ключове завдання підготовки майбутніх педагогів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 3К (176) 24. С. 334-338.
https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).67

9. Матвієнко М., Галай М., Мішаровський Р. Динамічне вирівнювання постави як засіб використання інноваційних методів фізичної культури. Метод Е. Франкліна. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. (3К (188), 207-210.
https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).46

10. Тіло, дихання та свідомість. Антологія соматики / за ред. Ієна Макнотона ; переклад з англ. Олени Лосик. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2025. 520 с. ISBN 9786178419523

11. Фізична медицина і реабілітація за Бреддомом, *пер.6-го вид.: у 2 т. Т.1 / гол.ред. Девід К. Чіфу; наук.ред.пер.укр. Степан Вадзюк. Київ: ВСВ "Медицина", 2025. 765 с.*
https://www.medpublish.com.ua/phizichna-medicina-i-reabilitacija-za-breddomom-6e-vidannja-v-2h-tomah-devid-k-chiphu/p-1046.html?language=ru&srsltid=AfmBOoqeWysolLVsh3rCQ9EDZ8-0PBkkKWlarjDOeTAVSiFGIOcQyJRY

References

1. Halai, M.D., Matviienko, M.I. & Misharovskyi R.M. (2025). Psykhofizychne trenuvannia. Pohliady na psykhichni korni khvorob ta piat biolohichnykh zakoniv pryrody za BJORN EYBL [Psychophysical training. Views on the psychic roots of diseases and the five biological laws of nature according to BJORN EYBL] *Materials of the VII International Symposium "Education and Health of the Younger Generation": Collected Scientific Proceedings, Part 1 / Ed. Bilyk V.G.* Issue 7. P.p. 60-62.
https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c2aeeedd-0beb-4ccb-845a-3fa12013161b/content [in Ukrainian].

2. Gerasimenko, L.O. (*2025).* Reaktsiia na vazhkyi stres ta rozlady adaptatsii. Posttravmatychnyi stresovyi rozlad: navch.posib. [Reaction to severe stress and adaptation disorders. Posttraumatic stress disorder]: *a textbook/L.O.*

Gerasimenko, A.M. Skrypnikov, R.I. Isakov. 2nd ed., revised and supplemented. VSV "Medicine". 151 p. ISBN: 978-617-8347-03-1 [in Ukrainian].

3. Emotional stress disorders (2025). / B.V. Mikhailov, V.D. Mishiyev. VSV "Medicine".167 p. ISBN: 978-617-8347-04-8 (9786178347048) [in Ukrainian].

4. Karpukhina, Y.V. (2024) Osnovy fizychnoi reabilitatsii : navchalnyi posibnyk. [Fundamentals of physical rehabilitation: textbook]. *308 p.* https://uni-sport.edu.ua/content/osnovy-fizychnoyi-reabilitaciyi-navchalnyy-posibnyk [in Ukrainian].

5. Kichigin, V.N. Psykhofizyka i stanovlennia atleta: Monohrafiia. [Psychophysics and the formation of an athlete: Monograph]. 2000. 116 p. ISBN9 66-646-007-6 [in Ukrainian].

6. Marchenko, O.K. (2012) Osnovy fizychnoi reabilitatsii : pidruchnyk dlia studentiv. [Fundamentals of physical rehabilitation: a textbook for students] Pp. 519-527. ISBN: 978-966-8708-49-7 [in Ukrainian].

7. Marchenko, O.K. (2006) Fizychna reabilitatsiia khvorykh iz travmamy y zakhvoriuvanniamy nervovoi systemy: Navch.posibnyk. [Physical rehabilitation of patients with injuries and diseases of the nervous system: Textbook.] 196 p. http://librarium.freehostia.com/human/medicine/11/fizichna-reabilitaciya-marchenko.html [in Ukrainian].

8. Misharovskyi, R., Halai, M., & Matviienko, M. (2024). Formuvannia umin vykorystannia metodiv psykhofizychnoho trenuvannia yak kliuchove zavdannia pidhotovky maibutnikh pedahohiv. [Formation of the skills of developing psycho-physical training methods as a key task of the training of future teachers]. Scientific Journal of the Ukrainian State University named after M. Dragomanov. Issue 3K(176) 24. Pp. 334-338.
https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).67 [in Ukrainian].

9. Matviienko, M., Halai, M. & Misharovskyi, R. (2025). Formuvannia umin vykorystannia metodiv psykhofizychnoho trenuvannia yak kliuchove zavdannia pidhotovky maibutnikh pedahohiv. [Dynamic posture alignment as a means of using innovative methods of physical culture. E. Franklin's method]. Scientific Journal of the Ukrainian State University named after M. Dragomanov. Issue (3K (188). Pp. 207-210.
https ://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).46 [in Ukrainian].

10. Body, Breath and Consciousness. Anthology of Somatics / edited by Ian McNaughton; translated from English by Olena Losyk. Kyiv: Rostyslav Burlaky Publishing House, 2025. 520 p. ISBN 9786178419523 [in Ukrainian].

11. Fizychna medytsyna i reabilitatsiia za Breddomom (2025) [Physical Medicine and Rehabilitation according to Braddom] : 6th ed. trans.: in 2 vols. T.1 / editor-in-chief David K. Chifu; scientific editor-trans. Ukrainian Stepan Vadziuk. 765 p. https://www.medpublish.com.ua/phizichna-medicina-i-reabilitacija-za-breddomom-6e-vidannja-v-2h-tomah-devid-k-chiphu/p-1046.html?language=ru&srsltid=AfmBOoqeWysolLVsh3rCQ9EDZ8-0PBkkKWlarjDOeTAVSiFGIOcQyJRY

Стаття надішла до редакції / Received 18.02.2026
Прийнята до друку / Accepted 04.03.2026
Опубліковано / Published 25.03.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).23

Грибук В.О.,
аспірант кафедри фізичної культури та базової загальновійськової підготовки,
Житомирський державний університет імені Івана Франка м.Житомир
https://orcid.org/0009-0008-4477-3706
Грибан Г.П.,
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичної культури
та базової загальновійськової підготовки,
Житомирський державний університет імені Івана Франка м.Житомир
https://orcid.org/0000-0002-9049-1485

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ МЕХАНІЗМ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ: РЕГІОНАЛЬНИЙ АСПЕКТ

Серед актуальних проблем розвитку сфери фізичної культури важне місце займає проблема соціального управління удосконаленням процесу фізичного виховання в шкільному середовищі. Сучасний освітній процес в закладах загальної середньої освіти, заснований на реалізації концепції Нової української школи, характеризується суттєвим інтелектуальним навантаженням та високими вимогами до фізичного здоров'я школярів. Мета дослідження – встановити підходи до формування організаційно-педагогічного механізму удосконалення процесу фізичного виховання дітей шкільного віку на регіональному рівні. Специфіка управління удосконаленням процесу фізичного виховання в закладі загальної середньої освіти полягає у тому, що директор разом зі своєю адміністративною командою, учнями, батьками та представниками громадських структур має запроваджувати ефективну модель управління та співуправління з реальним посиленням ролі громадських структур. Встановлено, що організаційно-педагогічний механізм удосконалення процесу фізичного виховання дітей шкільного віку на рівні територіальних громад розглядається як сукупність організаційних форм, методів, інструментів та правових норм, які застосовують суб'єкти та об'єкти управління на основі принципів соціальної відповідальності.

Ключові слова: *школа, фізична культура, фізична активність, управління, територіальна громада, діти шкільного віку.*