13. Malek, K. A., Kregel, K. C., Frey-Law, L. A., Evans, L., & Bhatt, R. (2020). *Baseline Soldier Physical Readiness Requirements Study*. University of Iowa. Retrieved March 24, 2026, from https://iti.uiowa.edu.
14. Krav Maga Worldwide. (n.d.). *Military training*. Retrieved April 28, 2026, from https://www.kravmaga.com/force-military-training
15. Israel Defense Forces. (2023). *Physical readiness standards in the IDF: Combat Fitness Branch operational protocols*. Retrieved April 23, 2026, from https://www.idf.il/en/mini-sites/military-medical-corps/
16. Neue Grundausbildung soll körperliche Fitness steigern. (2018, August 23). *Bundeswehr Journal*. Retrieved March 17, 2026, from https://einstellungstest-bundeswehr.de/bundeswehr-grundausbildung/#elementor-toc__heading-anchor-0
17. Rohde, U., Sievert, A., Rüther, T., & Leyk, D. (2015). Concept for a predeployment assessment of basic military fitness in the German Armed Forces. *Journal of Strength and Conditioning Research, 29*(1), 211–215. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001074
18. Spartan Krav Maga. (n.d.). *About Krav Maga*. Retrieved April 28, 2026, from https://spartankravmaga.com/about-krav-maga/
19. Schaflechner, J. (2021). Krav Maga: History, representation, and globalization of a self-defense system from Israel. *Martial Arts Studies, 11*, 110–121. https://doi.org/10.18573/mas.127
20. Schwartz, O., Malka, I., Olsen, C. H., Dudkiewicz, I., & Bader, T. (2018). Overuse injuries in the IDF's combat training units: Rates, types, and mechanisms of injury. *Military Medicine, 183*(3–4), e196–e200. https://doi.org/10.1093/milmed/usx051
21. Military OneSource. (2022). *The Army Combat Fitness Test*. Retrieved March 24, 2026, from https://www.militaryonesource.mil/military-basics/new-to-the-military/the-army-combat-fitness-test/
22. Kommando Spezialkräfte. (2023). *Trainingshandbuch für Bewerber KSK*. Warendorf: Sportschule der Bundeswehr.
23. *United States Army Basic Training*. (n.d.). Wikipedia. Retrieved March 31, 2026, from https://en.wikipedia.org/wiki/United_States_Army_Basic_Training
24. Bundeswehr. (2024). *Wochen Basisfitnesstraining – Trainingsprogramm für Rekruten*. Sportschule der Bundeswehr. Retrieved March 17, 2026, from https://www.bundeswehr-und-mehr.de/blog/training/training-bundeswehr-fitnessprogramm

Стаття надішла до редакції / Received 06.07.2026
Прийнята до друку / Accepted 09.08.2026
Опубліковано / Published 28.09.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.09(209).12
УДК: 378.147:796]:613

Захожа Н. Я.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
https://orcid.org/0000-0002-1095-5738

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА СИСТЕМНИЙ ПІДХІД ЯК ОСНОВА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

У статті проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння сутності здоров'язбереження як інтегративного педагогічного феномена. Встановлено, що одним із пріоритетних напрямів модернізації вищої педагогічної освіти є формування здоров'язбережувального освітнього середовища, спрямованого на зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я студентської молоді. Висвітлено роль здоров'язбережувальних технологій у формуванні професійної компетентності майбутніх педагогів, розвитку їх мотивації до здорового способу життя, підвищенні рівня рухової активності та готовності до використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності. Особливу увагу приділено програмуванню фізкультурно-оздоровчих занять як науково обґрунтованому процесу планування змісту, засобів, методів і навантажень відповідно до індивідуальних особливостей здобувачів вищої освіти. Обґрунтовано, що системний підхід забезпечує інтеграцію освітніх, виховних, оздоровчих і професійно-прикладних компонентів підготовки майбутніх педагогів.

Ключові слова: *здоров'язбереження, здоров'язбережувальні технології, майбутній педагог, фізкультурно-оздоровчі заняття, системний підхід.*

Natalia Zahozhaya. Health protecting technologies and systemic approach as the basis of health protecting future teachers. *The article provides a theoretical justification of a systematic approach to health preservation of future teachers in the process of professional training in higher education institutions. Modern scientific approaches to understanding the essence of health preservation as an integrative pedagogical phenomenon that combines personal, educational and professional aspects of the formation of a future specialist are analyzed. It is established that one of the priority areas of modernization of higher pedagogical education is the creation of a health-preserving educational environment aimed at strengthening the physical, mental and social health of student youth. The role of health-preserving technologies in the*

formation of professional competence of future teachers, the development of their motivation for a healthy lifestyle, increasing the level of motor activity and readiness to use modern physical culture and health-improving technologies in professional activities is revealed. Special attention is paid to the programming of physical education and health-improving classes as a scientifically based process of planning content, means, methods and loads in accordance with the individual characteristics of different population groups. It is substantiated that a systematic approach ensures the integration of educational, educational, health-improving and professionally applied components of the training of future teachers, contributes to the formation of health-preserving competence, the development of a responsible attitude to one's own health and readiness to organize effective health-improving activities in future professional practice. The main pedagogical conditions for the implementation of such an approach are determined, including interdisciplinary integration, the use of modern health-preserving technologies, individualization of physical education and health-improving classes, systematic monitoring of their effectiveness and the creation of a favorable educational environment.

Keywords: *health-preserving, health-preserving technologies, future teacher, physical education and health-improving classes, systematic approach.*

Постановка проблеми. Сучасний розвиток системи вищої освіти характеризується глибокими соціальними, економічними та освітніми трансформаціями, що висувають нові вимоги до професійної підготовки майбутніх фахівців. Одним із пріоритетних завдань закладів вищої освіти стає не лише забезпечення високого рівня фахових знань і практичних умінь, а й формування фізично здорової, психологічно стійкої та соціально відповідальної особистості, здатної ефективно здійснювати професійну діяльність у сучасних умовах.

Актуальність проблеми здоров'язбереження студентської молоді визначається низкою чинників, серед яких зростання навчального навантаження, недостатня рухова активність, поширення малорухомого способу життя, постійне психоемоційне напруження та негативний вплив сучасних соціальних викликів. Сукупність цих факторів істотно позначається на фізичному і психічному здоров'ї здобувачів освіти, знижує рівень їх працездатності, адаптаційних можливостей та професійної готовності.

Особливого значення проблема здоров'язбереження набуває у процесі підготовки майбутніх педагогів, адже саме вони в подальшій професійній діяльності здійснюватимуть виховання молодого покоління, формуватимуть культуру здоров'я учнів і популяризуватимуть здоровий спосіб життя.

Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених питанням фізичного виховання студентської молоді, використання здоров'язбережувальних технологій та професійної підготовки педагогічних кадрів, проблема комплексної інтеграції цих напрямів залишається недостатньо розробленою. У зв'язку з цим виникає потреба у впровадженні системного підходу, який забезпечуватиме цілісне поєднання освітньої, оздоровчої та професійної складових підготовки майбутніх педагогів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика здоров'язбереження в освітньому середовищі є одним із пріоритетних напрямів сучасної педагогічної науки та теорії фізичного виховання. Упродовж останніх років значно зросла кількість наукових праць, присвячених дослідженню здоров'язбережувальних технологій, формуванню культури здоров'я, розвитку здоров'язбережувальної компетентності та вдосконаленню фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах освіти [2; 3; 5; 6]. Здоров'язбережувальні технології розглядаються науковцями як комплекс педагогічних, психологічних, медико-біологічних і соціальних заходів, спрямованих на створення безпечного освітнього середовища, зміцнення здоров'я здобувачів освіти та формування їхньої мотивації до здорового способу життя. Дослідники [6; 7; 9) наголошують, що впровадження таких технологій позитивно впливає на фізичний розвиток студентів, їхню адаптацію до навчального навантаження, психоемоційну стійкість і загальний рівень працездатності. Особлива увага приділяється компетентнісному підходу, відповідно до якого здоров'язбережувальна компетентність розглядається як невід'ємна складова професійної підготовки майбутнього педагога. Вона охоплює систему знань про здоров'я людини, практичні вміння організовувати здоров'язбережувальну діяльність, сформовані ціннісні орієнтації та готовність застосовувати сучасні оздоровчі технології у професійній практиці [7]. Вагоме місце у наукових дослідженнях посідають питання програмування фізкультурно-оздоровчих занять. Доведено, що ефективність оздоровчої діяльності значною мірою залежить від науково обґрунтованого планування фізичних навантажень, добору адекватних засобів і методів фізичного виховання, індивідуалізації занять та систематичного контролю їх результативності [9].

Особливої актуальності набуває використання сучасних видів оздоровчої рухової активності, які дають змогу максимально враховувати фізичні можливості, інтереси й потреби різних категорій населення. Разом із тим аналіз наукових джерел свідчить, що питання інтеграції особистісного здоров'язбереження здобувачів вищої освіти із формуванням їхньої професійної готовності до програмування фізкультурно-оздоровчих занять досліджено недостатньо. Потребують подальшого наукового обґрунтування педагогічні умови реалізації системного підходу, моделі інтеграції здоров'язбережувальних технологій у професійну підготовку майбутніх педагогів, а також механізми формування їхньої готовності до практичного впровадження оздоровчих програм у майбутній професійній діяльності [1].

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні ролі здоров'язбережувальних технологій і системного підходу у формуванні здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасній системі вищої педагогічної освіти здоров'язбереження дедалі більше розглядається не як окремий напрям освітньої діяльності, а як інтегрована складова професійної підготовки майбутнього педагога. Такий підхід відповідає сучасним тенденціям розвитку освіти, що орієнтуються на гармонійний розвиток особистості, становлення культури здоров'я та підготовку конкурентоспроможного фахівця, здатного ефективно працювати в умовах постійних суспільних змін.

Системний підхід передбачає цілісне бачення процесу здоров'язбереження як взаємопов'язаної сукупності педагогічних, психологічних, фізкультурно-оздоровчих, організаційних і соціальних компонентів. Їх взаємодія забезпечує не лише зміцнення здоров'я студентської молоді, а й створює передумови для формування професійної готовності до організації здоров'язбережувальної діяльності в майбутній педагогічній практиці. Важливою складовою системного підходу є забезпечення психоемоційного благополуччя студентів. Майбутній педагог повинен уміти ефективно управляти власним емоційним станом, конструктивно реагувати на стресові ситуації, підтримувати високу працездатність і професійну активність. Саме тому фізичне виховання у закладах вищої освіти має бути спрямоване не лише на розвиток рухових здібностей, а й на зміцнення психічного здоров'я, розвиток стресостійкості, емоційної врівноваженості та навичок психологічної саморегуляції [4].

Важливе місце в реалізації системного підходу займає програмування фізкультурно-оздоровчих занять. Його сутність полягає у науково обґрунтованому плануванні змісту занять, визначенні їхніх цілей, доборі оптимальних засобів, методів і форм організації відповідно до віку, статі, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, мотивації та індивідуальних потреб учасників освітнього процесу. Ефективне програмування фізкультурно-оздоровчої діяльності ґрунтується на принципах системності, послідовності, варіативності, індивідуалізації та безперервності [9].

Суттєву роль у реалізації оздоровчих програм відіграє використання сучасних засобів рухової активності. Серед сучасних засобів рухової активності дедалі більшого поширення набувають різні напрями оздоровчого фітнесу, функціональні тренування, пілатес, стретчинг, йога, скандинавська ходьба, рухливі та спортивні ігри, легкоатлетичні вправи, а також інші інноваційні форми фізкультурно-оздоровчої діяльності. Їх застосування сприяє гармонійному фізичному розвитку студентів, підвищенню рівня фізичної підготовленості, зміцненню здоров'я та формуванню позитивної мотивації до систематичної рухової активності.

Однією з основних умов результативності фізкультурно-оздоровчих програм є їх індивідуалізація. Планування занять має здійснюватися з урахуванням вікових, статевих, психофізіологічних особливостей студентів, рівня їх фізичної підготовленості, стану здоров'я, попереднього рухового досвіду та професійної спрямованості навчання. Такий підхід дає змогу оптимізувати фізичні навантаження, мінімізувати ризик перевтоми й травматизму та забезпечити позитивну динаміку показників фізичного і психоемоційного стану. Використання засобів оздоровчого фітнесу, функціонального тренінгу, скандинавської ходьби, вправ на розвиток мобільності, дихальної гімнастики, елементів йоги, пілатесу, стретчингу та інших сучасних **форм оздоровчої рухової активності** сприяє не лише зміцненню здоров'я студентів, а й формує їх готовність використовувати ці технології у майбутній професійній діяльності.

Ефективність здоров'язбережувальної діяльності значною мірою залежить від створення відповідного освітнього середовища. Таке середовище має забезпечувати належні умови навчання, психологічний комфорт, позитивний соціально-психологічний клімат, доступність спортивної інфраструктури, можливість вибору різних видів рухової активності та постійну підтримку мотивації студентів до здорового способу життя.

Формування здоров'язбережувальної компетентності учасників освітнього процесу не повинно обмежуватися лише дисциплінами фізкультурного спрямування. Питання збереження здоров'я доцільно інтегрувати у зміст психолого-педагогічної, медико-біологічної, методичної та професійної підготовки майбутніх педагогів. Такий підхід забезпечує комплексне засвоєння знань про здоров'я людини та способи його збереження в умовах професійної діяльності. У структурі здоров'язбережувальної компетентності доцільно виокремити кілька взаємопов'язаних компонентів.

Ціннісно-мотиваційний компонент відображає сформованість позитивного ставлення до здоров'я як провідної життєвої цінності, усвідомлення необхідності здорового способу життя та внутрішню потребу в постійному фізичному самовдосконаленні. *Когнітивний* компонент характеризує рівень засвоєння знань про закономірності функціонування організму людини, принципи здорового способу життя, сучасні здоров'язбережувальні технології, методику організації фізкультурно-оздоровчих занять і способи оцінювання фізичного стану людини. *Операційно-діяльнісний* компонент охоплює практичні вміння планувати, організовувати, програмувати й проводити фізкультурно-оздоровчі заходи, здійснювати контроль фізичних навантажень, добирати адекватні засоби фізичного виховання та оцінювати їх ефективність. *Особистісно-рефлексивний* компонент передбачає здатність до самоаналізу, самоконтролю, оцінювання власного способу життя, корекції поведінки, професійного самовдосконалення та відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших людей. Взаємодія зазначених компонентів забезпечує формування інтегральної здоров'язбережувальної компетентності майбутнього педагога, яка є важливою складовою його професійної компетентності. Не менш важливим напрямом є здійснення постійного педагогічного моніторингу результативності здоров'язбережувальної діяльності. Систематичний моніторинг рівня фізичної підготовленості, функціонального стану організму, рухової активності, мотивації до занять фізичною культурою, психоемоційного благополуччя та сформованості професійних компетентностей дає змогу своєчасно коригувати зміст фізкультурно-оздоровчих програм і підвищувати ефективність освітнього процесу. Результативність системного підходу значною мірою визначається також активною позицією самого студента. Саме усвідомлення особистої відповідальності за власне здоров'я, готовність до постійного саморозвитку, прагнення підтримувати достатній рівень рухової активності та застосовувати набуті знання у повсякденному житті створюють передумови для формування стійкої культури здоров'я. У цьому контексті здоров'язбереження виступає не лише педагогічною технологією, а й важливою складовою загальної культури особистості та професійного становлення майбутнього педагога. Отже, реалізація системного підходу до здоров'язбереження у процесі професійної підготовки майбутніх педагогів забезпечує органічне поєднання особистісного розвитку, фізичного вдосконалення та професійної освіти.

Комплексне використання сучасних здоров'язбережувальних технологій, програмування фізкультурно-оздоровчих занять, індивідуалізація освітнього процесу, міждисциплінарна інтеграція та створення

здоров'язбережувального освітнього середовища сприяють підготовці конкурентоспроможного фахівця, здатного ефективно реалізовувати оздоровчу діяльність у сучасній системі освіти.

Висновки. Проведене теоретичне дослідження засвідчило, що в сучасних умовах реформування вищої освіти проблема формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів набуває особливої актуальності, оскільки стан здоров'я здобувачів освіти безпосередньо впливає на якість їхньої професійної підготовки, особистісний розвиток та ефективність майбутньої педагогічної діяльності. Саме тому здоров'язбереження має розглядатися як стратегічний напрям освітньої політики закладів вищої освіти та невід'ємна складова професійного становлення сучасного педагога.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні й експериментальній перевірці структурно-функціональної моделі формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів, а також у створенні методики програмування фізкультурно-оздоровчих занять із використанням сучасних цифрових технологій.

Література

1. Бойченко А. В. Системний підхід до здоров'язбереження у вищій педагогічній школі: від особистісного оздоровлення до професійного програмування занять з населенням. *Педагогічна академія: Наукові записки. Професійна освіта.* № 29. 2026. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.19679776

2. Бородіна О. С., Гусаревич О. Е. Здоров'язберігальні технології в освітньому процесі закладу вищої освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 76. Т. 1. С.84-88. DOI: https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.76-1.15

3. Дяченко-Богун М., Грицай Н., Большая О. Інтеграція здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес студентів природничих спеціальностей. Витоки педагогічної майстерності. 2023. Вип. 31. С.52-59. DOI: HTTPS://DOI.ORG/10.33989/2075-146X.2023.31.283231

4. Замрозевич-Шадріна С. Р., Вікторова Л. В., Єфімов Д. В. Проблема здоров'язбереження здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. Інноваційна педагогіка. № 43. Т. 1. 2022. С.105-109. DOI: https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/43/1.21

5. Моца А.А. Здоров'язбережувальні освітні технології в підготовці здобувачів вищої освіти як складова безпеки життєдіяльності ЗВО. *Physical culture and sport: scientific perspective.* 2025. № 2. С.345-352. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.44

6. Переворська О. І., Кобзєва І. М. Здоров'язберігаючі технології в освітньому процесі вищого навчального закладу. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія. Педагогічні науки. 2018. № 2 (16) С.85-90. DOI: https://doi.org/10.32342/2522-4115-2018-16-14

7. Пивоваров О.В. Запровадження компетентністного підходу до здоров'язбереження у системі вищої освіти. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти.* 2023. № 78. С.5-12. DOI: https://doi.org/10.32820/2074-8922-2023-78-5-12

8. Потужній О.В., Поліщук В.В. Здоров'язбережувальна освіта та формування її компетентностей у студентів в освітньому середовищі. *Наук. журнал Вісник Черкаського нац. університету імені Б.Хмельницького. Серія Педагогічні науки*. 2022. Вип. 1. С.124-130. DOI: https://doi.org/10.31651/2524-2660-2022-1-124-129

9. Рибалко Л. М. Фізкультурно-оздоровча діяльність як запорука здоров'язбереження. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт):* Зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. Вип. 3К (162). С.343-347. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).71

References

1.Boichenko, A. V. (2026). Systemnyi pidkhid do zdoroviazberezhennia u vyshchii pedahohichnii shkoli: vid osobystisnoho ozdorovlennia do profesiinoho prohramuvannia zaniat z naselenniam. Pedahohichna akademiia [A systematic approach to health preservation in higher pedagogical school: from personal health improvement to professional programming of classes with the population]: Naukovi zapysky. Profesiina osvita. № 29. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.19679776 [in Ukrainian].

2.Borodina, O. S., Husarevych, O. E. (2021). Zdoroviazberihalni tekhnolohii v osvitnomu protsesi zakladu vyshchoi osvity [Health-preserving technologies in the educational process of a higher education institution]. Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh. № 76. T. 1. S.84-88. DOI: https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.76-1.15 [in Ukrainian].

3.Diachenko-Bohun, M., Hrytsai, N., Bolshaia, O. (2023). Intehratsiia zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii u navchalnyi protses studentiv pryrodnychykh spetsialnostei [Integration of health-saving technologies into the educational process of students of natural sciences]. Vytoky pedahohichnoi maisternosti. Vyp. 31. S.52-59. DOI: HTTPS://DOI.ORG/10.33989/2075-146X.2023.31.283231 [in Ukrainian].

4.Zamrozevych-Shadrina, S. R., Viktorova, L. V., Yefimov, D. V. (2022). Problema zdoroviazberezhennia zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh dystantsiinoho navchannia [The problem of preserving the health of higher education students in distance learning]. Innovatsiina pedahohika. № 43. T. 1. S.105-109. DOI: https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/43/1.21 [in Ukrainian].

5.Motsa, A. A. (2025). Zdoroviazberezhuvalni osvitni tekhnolohii v pidhotovtsi zdobuvachiv vyshchoi osvity yak skladova bezpeky zhyttiediialnosti ZVO [Health-preserving educational technologies in the training of higher education applicants as a component of the safety of life in higher education institutions]. Physical culture and sport: scientific perspective. № 2. S.345-352. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.44 [in Ukrainian].

6.Perevorska, O. I., Kobzieva, I. M. (2018). Zdoroviazberihaiuchi tekhnolohii v osvitnomu protsesi vyshchoho navchalnoho zakladu [Health-preserving technologies in the educational process of a higher educational institution]. Visnyk

universytetu imeni Alfreda Nobelia. Seriia: Pedahohika i psykholohiia. Pedahohichni nauky. № 2 (16) S.85-90. DOI: https://doi.org/10.32342/2522-4115-2018-16-14 [in Ukrainian].

7.Pyvovarov, O. V. (2023). Zaprovadzhennia kompetentnistnoho pidkhodu do zdoroviazberezhennia u systemi vyshchoi osvity [Introducing a competency-based approach to health care in the higher education system]. Problemy inzhenerno-pedahohichnoi osvity. № 78. S.5-12. DOI: https://doi.org/10.32820/2074-8922-2023-78-5-12 [in Ukrainian].

8.Potuzhnii, O. V., Polishchuk, V. V. (2022). Zdoroviazberezhuvalna osvita ta formuvannia yii kompetentnostei u studentiv v osvitnomu seredovyshchi [Health-preserving education and the formation of its competencies in students in the educational environment]. Nauk. zhurnal Visnyk Cherkaskoho nats. universytetu imeni B.Khmelnytskoho. Seriia Pedahohichni nauky. Vyp. 1. S.124-130. DOI: https://doi.org/10.31651/2524-2660-2022-1-124-129 [in Ukrainian].

9.Rybalko, L. M. (2023). Fizkulturno-ozdorovcha diialnist yak zaporuka zdoroviazberezhennia [Physical education and health activities as a guarantee of health preservation]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): Zb. nauk. prats. Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova. Vyp. 3K (162). S.343-347. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).71 [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції / Received 15.07.2026
Прийнята до друку / Accepted 17.08.2026
Опубліковано / Published 28.09.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.09(209).13
УДК 796.011.3:613.953-056.24

Країнський І.С.
аспірант кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
м. Київ, Україна
https://orcid.org/0009-0001-5717-3725

СТАН ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ ЯК ПЕРЕДУМОВА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Мета роботи: *визначити вихідний рівень антропометричних та функціональних показників фізичного розвитку учнів початкової школи з ослабленим здоров'ям як передумову цілеспрямованого формування стресостійкості у процесі фізичного виховання.* ***Матеріали і методи.*** *Дослідження проводилося на базі 4 закладів загальної середньої освіти м. Києва. На констатувальному етапі застосовано: соматометрію у стані спокою, розрахунок індексу маси тіла (ІМТ) та індексу Пінье (ІП)); кистьову динамометрію окремо для правої та лівої руки; спірометрію. Обробку даних здійснювали методами описової статистики у середовищі Microsoft Excel. Оцінку показників фізичного розвитку проводили відповідно до вікових нормативів ВООЗ та вітчизняних нормативних таблиць для учнів початкової школи. За результатами констатувального діагностичного зрізу виявлено низький вихідний рівень антропометричних та функціональних показників в усіх вікових підгрупах.*

Висновки. *Характер і ступінь відставання у фізичному розвитку молодших школярів з ослабленим здоров'ям є різними залежно від класу. Функціональні резерви дихальної системи найобмеженіші в учнів 1-2 класів, тоді як дефіцит м'язової сили є характерним для всіх вікових підгруп. Отримані результати обґрунтовують необхідність розробки та впровадження диференційованої за класами (віковими підгрупами) методики формування стресостійкості учнів з ослабленим здоров'ям у процесі фізичного виховання.*

Ключові слова: *стресостійкість, ослаблене здоров'я, спеціальна медична група, фізичний розвиток, молодші школярі, фізичне виховання, динамометрія, життєва ємність легень.*

Krainskyi I. S. Physical development status of primary school children with weakened health as a prerequisite for stress resistance formation in physical education. The aim *of the study is to determine the baseline level of anthropometric and functional indicators of physical development in primary school children with weakened health as a prerequisite for the targeted formation of stress resistance in the physical education process.* ***Materials and methods.*** *The study was conducted in 4 general secondary education institutions in Kyiv. The sample comprised 126 students of grades 1-4 assigned to a special medical group based on a physician's conclusion. At the ascertaining stage, the following methods were applied: somatometry (height, body weight, chest circumference at rest, calculation of body mass index (BMI) and Pignet index (PI)); hand dynamometry separately for the right and left hand; spirometry to determine vital lung capacity (VLC). Data processing was performed using descriptive statistics (mean (M), standard deviation (SD), minimum and maximum values) in Microsoft Excel. Physical development indicators were assessed according to WHO age-related norms and normative standards approved by the Ministry of Health of Ukraine (2024).* ***Results.*** *The ascertaining diagnostic assessment revealed consistently low baseline anthropometric and functional indicators across all age subgroups. In grade 1 students (n=25), dynamometry values were the lowest in the sample (right hand: 4.83±1.22 kg; left hand: 4.92±1.94 kg), 76.0% of first-graders had VLC below 1.50 L, indicating critically limited respiratory functional reserves. Grade 2 students (n=30) showed expected anthropometric growth, yet dynamometry remained below age norms. In grade 3 (n=35), dynamometry approached the lower boundary of normative values, while BMI distribution was the most uneven, with 17.1% showing body weight deficit and 8.6%*