системою, оптимізації процесу з широким використанням різноманітних форм, засобів і методів, що сприятиме зміцненню здоров'я здобувачів освіти, формувати їх позитивну вмотивованість.

Література

1. Аквааеробіка: методичні вказівки / уклад.: С.М.Киселевська, О.В.Чернявська. Київ : Вид-во КНУБА, 2016. 40 с.

2. Гончар, І. Л. (2006). Методика викладання плавання: технології навчання та вдосконалення. *Одесса: Друк, 696 с.*

3. Дубинська О.Я. Сучасні підходи до застосування засобів аквафітнесу у фізичному вихованні студентської молоді. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2023. Вип. 1. С. 8-11.

4. Євтушок М.В., Філатова З.І., Ведмідь І.О. Методи формування спеціальних умінь та навичок у студентів ЗВО в ході занять з аквафітнесу з метою поліпшення компетентнісних знань. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 3К (176). С. 220-223.

5. Єракова Л.А. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів факультету заочного навчання з дисципліни вільного вибору «Аквафітнес» / Л.А. Єракова, В.О. Підгайна, Н.О. Євпак, Н.П. Єременко. Київ: Вид-во НУФВСУ, 2019. 25 с.

6. Філатова З.І., Євтушок М.В., Антоневич Б.Р. Взаємозв`язок вмотивованості студентів до занять аквафітнесом з рівнем їх фізичної підготовленості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 3К (162). С. 409-413.

7. Філатова, З. І. (2015). *Диференціювання навчання плавання студентів спеціальних медичних груп.* (Автореф. дис. канд. пед. наук). Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Луцьк.

References

1. Akvaaerobika: metodychni vkazivky / uklad.:S.M. Kyselevska, O.V. Cherniavska. Kyiv : Vyd-vo KNUBA, 2016. 40 s.

2. Honchar, I. L. (2006). Metodyka vykladannia plavannia: tekhnolohii navchannia ta vdoskonalennia. Odessa: Druk, 696 s.

3. Dubynska O.Ya. (2023). Suchasni pidkhody do zastosuvannia zasobiv akvafitnesu u fizychnomu vykhovanni studentskoi molodi. *Olimpiiskyi ta paralimpiiskyi sport.* 2023. Vyp. 1. S. 8-11

4. Yevtushok M.V., Filatova Z.I., Vedmid I.O. Metody formuvannia spetsialnykh umin ta navychok u studentiv ZVO v khodi zaniat z akvafitnesu z metoiu polipshennia kompetentnisnykh znan. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15 : Naukovo- pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. Kyiv : Vyd-vo UDU imeni Mykhaila Drahomanova, 2024. Vyp. 3K (176). S. 220-223.

5. Yerakova L.A. Metodychni rekomendatsii dlia samostiinoi roboty studentiv fakultetu zaochnoho navchannia z dystsypliny vilnoho vyboru «Akvafitnes» / L A. Yerakova, V.O. Pidhaina, N.O. Yevpak, N.P. Yeremenko. Kyiv : Vyd-vo NUFVSU, 2019. 25 s.

6. Filatova Z.I., Yevtushok M.V., Antonevych B.R. Vzaiemozv`iazok vmotyvovanosti studentiv do zaniat akvafitnesom z rivnem yikh fizychnoi pidhotovlenosti. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport).* Kyiv : Vyd-vo UDU imeni Mykhaila Drahomanova, 2023. Vyp. 3K (162). S. 409-413.

7. Filatova Z.I. (2015). *Dyferentsiiuvannia navchannia plavannia studentiv spetsialnykh medychnykh hrup.* (Avtoref. dys. kand. ped. nauk). Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, Lutsk.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).77

Хіміч В.Л.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0001-8150-4769
доктор філософії (освітні, педагогічні науки),доцент,
Хмельницький національний університет, м. Хмельницький
Дутчак Ю.В.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0003-0537-2316
доктор педагогічних наук, професор,
Хмельницький національний університет, м. Хмельницький
Демченко Н.В.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0001-8493-1862
старший викладач,
Хмельницький національний університет, м. Хмельницький

НІМЕЦЬКА ТА ШВЕДСЬКА ГІМНАСТИЧНІ СИСТЕМИ: ВПЛИВ НА ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ

Стаття присвячена аналізу впливу німецької та шведської гімнастичних систем на розвиток фізичної культури та сучасних методик фізичного виховання. Розглянуто основні принципи кожної системи, їхні відмінності та спільні риси. Особлива увага приділена ролі цих гімнастичних шкіл у формуванні освітніх програм, військової підготовки та оздоровчих методик у Європі та світі.

У ході дослідження проаналізовано сучасні наукові праці, що висвітлюють історичний розвиток гімнастики та її вплив на фізичне виховання. Визначено ключові елементи, які й досі застосовуються у спортивній та реабілітаційній практиці.

Отримані результати дозволяють краще зрозуміти історичні основи фізичного виховання та їх значення для розвитку сучасної фізичної культури.

Ключові слова: *німецька гімнастична система, шведська гімнастична система, фізичне виховання, фізична культура, спортивна підготовка, освітні програми, історія гімнастики.*

Khimich Vita, Dutchak Yuriy, Demchenko Natalie. German and Swedish gymnastics systems: influence on physical culture. *The article is devoted to the study of the influence of the German and Swedish gymnastic systems on the development of physical culture and modern methods of physical education. These systems played a key role in the formation of educational, military and health programs, laying the foundations of organized physical education.*

The article examines the basic principles of the German gymnastics system founded by Johann Guts-Muts and Friedrich Ludwig Jahn, which aimed to develop physical strength, endurance, and discipline. It also analyzes the Swedish system of Per Henrik Ling, which emphasized correct posture, symmetry of movements, and accessibility of exercises to the general public.

The spread of these systems in Europe and the world, their influence on the creation of national physical education programs, as well as their integration into modern methods of sports training and rehabilitation are studied. Special attention is paid to the use of elements of German and Swedish gymnastics in educational institutions and military training in different countries.

In the process of analyzing modern scientific research, key aspects of the heritage of the German and Swedish gymnastic systems have been identified that have remained relevant to this day. It has been found that many of the principles of these methods continue to be applied in modern physical education, sports activities, and health programs.

The results obtained allow us to understand more deeply the historical foundations of physical culture, assess the contribution of classical gymnastic systems to the development of modern approaches to physical training, and contribute to the further improvement of physical education methods.

Key words: *German gymnastics system, Swedish gymnastics system, physical education, physical culture, sports training, educational programs, history of gymnastics.*

Постановка проблеми Фізичне виховання відіграє ключову роль у формуванні гармонійної, здорової та всебічно розвиненої особистості. Гімнастика як один із найдавніших засобів фізичного розвитку протягом століть зазнавала еволюційних змін, що сприяло виникненню різних шкіл та методик. Особливо вагомий внесок у формування систематизованого підходу до фізичної культури зробили німецька та шведська гімнастичні системи, які сформувалися в Європі у XIX столітті.

Дані гімнастичні системи не лише заклали основу сучасної фізичної освіти, але й мали значний вплив на військову підготовку, спортивну діяльність та реабілітацію. Вони стали фундаментом для розвитку багатьох спортивних дисциплін, а також вплинули на формування здоров'язбережувальних технологій, які сьогодні широко застосовуються в педагогіці та медицині.

Актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю аналізу історичних моделей фізичного виховання та їх впливу на сучасні методики тренувань, реабілітації та освітні програми. Дослідження німецької та шведської систем гімнастики дозволяє не лише глибше зрозуміти принципи фізичного виховання минулого, а й знайти ефективні рішення для вдосконалення сучасної фізичної культури.

Аналіз літературних джерел Проблема формування та розвитку професійної діяльності тренерів є актуальною й висвітлена у працях різних науковців. У сучасних українських дослідженнях, присвячених німецьким та шведським гімнастичним системам, а також загальним питанням гімнастики та гімнастичних вправ, значна увага приділяється аналізу останніх публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми. Дослідження розвитку методик фізичного виховання, впровадження ефективних тренерських практик та їхній вплив на підготовку спортсменів створюють основу для подальшого вивчення історичних моделей гімнастики та їхнього значення у сучасній фізичній культурі. До прикладу у своїй роботі Р. Гах досліджував систему освіти у роки незалежності України, В. Васькович, І. Курляк, Б. Ступарик зосередили увагу на аналізі шкільництва Галичини кінця XIX – початку XX століття, тоді як Г. Білавич, К. Кондратюк, Р. Кучер вивчали діяльність культурно-просвітницьких товариств цього регіону[7].

У сфері фізичного виховання вагомий внесок зробив В. Золочевський, який досліджував історію фізкультурно-масової роботи серед студентської молоді. Історичні аспекти національної педагогіки вивчали Л. Артемова, Д. Герцюк, Т. Завгородня, М. Левківський, Л. Медвідь, З. Нагачевська, О. Перетятько, О. Сухомлинська, А. Чаговець. Теоретичні, методологічні та психологічні аспекти фізичного виховання всебічно розкрили Г. Апанасенко, М. Булатова, Т. Круцевич, Л. Матвєєв, В. Платонов, Б. Шиян [1, 4, 5, 9].

Дослідження історико-педагогічних аспектів фізичного виховання в Україні, проведені науковцями дозволяють простежити еволюцію підходів до фізичного розвитку та навчання. Разом із тим, дослідження розвитку гімнастики як основи фізичної культури дає змогу зрозуміти витоки сучасних методик фізичного виховання.

У цьому контексті особливого значення набуває аналіз німецької та шведської гімнастичних систем, які стали одними з провідних моделей фізичної підготовки у світі. Вони не лише сформували загальні принципи фізичного виховання, а й мали значний вплив на розвиток освіти, військової підготовки та реабілітації.

Метою статті є аналіз впливу німецької та шведської гімнастичних систем на розвиток фізичної культури та їх значення для формування сучасних методик фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження Аналізуючи вплив німецької та шведської гімнастичних систем на розвиток фізичної культури, необхідно розглянути їхні основні принципи, особливості та роль у становленні сучасних методик фізичного виховання. Ці гімнастичні системи відіграють ключову роль у формуванні сучасної фізичної культури, кожна з них базувалася на унікальних принципах та методиках.

Німецька гімнастична система була заснована Фрідріхом Людвігом Яном на початку XIX століття. Основні принципи цієї системи включають:

патріотичне виховання: гімнастика розглядалася як засіб підвищення національної свідомості та зміцнення духу нації;

використання спеціального обладнання: вправи виконувалися на різних гімнастичних снарядах, таких як турніки, бруси та кільця, що сприяло розвитку сили та спритності;

групові заняття: особлива увага приділялася колективним вправам, що сприяло формуванню командного духу та дисципліни [2, 6, 8].

Шведська гімнастична система, розроблена Пером Генріком Лінгом, акцентувала увагу на таких принципах як:

симетричність та прямолінійність рухів: вправи були спрямовані на гармонійний розвиток тіла, з особливою увагою до правильної постави та балансу;

безпека та доступність: система передбачала прості та безпечні вправи, доступні для людей різного віку та фізичної підготовки;

точність вихідних положень: велика увага приділялася правильному початковому положенню перед виконанням вправи, що забезпечувало ефективність та безпеку тренувань [2].

Розглянувши основні принципи німецької та шведської гімнастичних систем, можна відзначити їхню фундаментальну роль у формуванні підходів до фізичного виховання. Кожна з цих систем мала свої унікальні методологічні основи, які впливали на розвиток фізичної культури, освіти та військової підготовки.

Однак, для повного розуміння їхнього значення необхідно дослідити, яким чином ці системи сприяли розвитку фізичного виховання не лише в окремих країнах, а й у Європі та світі загалом. Їхній вплив простежується у створенні національних програм підготовки, впровадженні інноваційних методик тренувань та інтеграції гімнастики в освітні системи різних держав.

Німецька гімнастична система, заснована Йоганном Гутс-Мутсом та Фрідріхом Яном, акцентувала увагу на вправах з використанням гімнастичних снарядів, таких як поперечина, бруси та кінь. Ця система сприяла розвитку рухових здібностей, витривалості та дисципліни. Її вплив поширився на інші європейські країни, зокрема Данію та Швецію, де її адаптували до національних потреб.

Шведська гімнастична система, розроблена Пером Хенріком Лінгом, була ініційована урядом Швеції. Вона базувалася на анатомічних знаннях та включала вправи, спрямовані на гармонійний розвиток тіла. Ця система підкреслювала важливість правильної постави та балансу, що вплинуло на формування сучасних методик фізичного виховання.

Професор, заслужений тренер І. Губарев розглядає особливості методики німецької гімнастичної системи це вправи на брусах, кільцях, перекладинах, колоді, канатах; військове та патріотичне виховання через фізичні вправи; чітка організація тренувального процесу, спрямованого на зміцнення сили та витривалості. Адольф Шпісс (1810-1853рр.) завершив формування німецької національної гімнастичної системи, розробивши схему уроку гімнастики. Основні принципи цієї системи він виклав у книзі «Вчення про турненське мистецтво», опублікованій у 1840 році. Впродовж кількох десятиліть вона залишалася майже незмінною в Німеччині, а з незначними доповненнями та модифікаціями використовувалася аж до Другої світової війни [4].

Німецька гімнастична система відзначалася тим, що в ній не приділялася особлива увага так званій чистоті виконання вправ на приладах. Гімнасти не зосереджувалися на правильному положенні рук, ніг чи голови, а головним було здійснення самого руху – підйому, перевороту тощо. Гімнастичні вправи на приладах виконувалися багаторазово, інколи навіть десятки разів, проте комбінації, тобто плавні переходи між рухами, не використовувалися. Водночас приладова гімнастика стала основою для розвитку спортивних видів гімнастики, які згодом удосконалили керівники сокільських організацій у Чехії в 60-х роках XIX століття. На відміну від німців, які вважали важливим усе, що можна виконати на гімнастичних приладах, чехи акцентували увагу на красі виконання вправ [3].

Шведська гімнастична система вирізнялася своєю структурованістю та універсальністю, охоплюючи різні напрями фізичного виховання. Вона поділялася на лікувальну, військову, педагогічну та спортивну гімнастику, що дозволяло ефективно застосовувати її як у медичних закладах, так і в навчальних установах та армії. Особливістю методики було використання простих вправ, які не вимагали спеціального обладнання або виконувалися з мінімальними снарядами. Головний акцент робився на плавності рухів, розвитку координації та гнучкості, що сприяло зміцненню здоров'я та формуванню правильної постави.

Характерною особливістю шведської гімнастики була симетричність і прямолінійність рухів, що вимагало ретельного контролю положення рук, ніг і тулуба. Велика увага приділялася точності виконання вправ, що супроводжувалося частими паузами під час їх виконання. Через це критики називали шведську гімнастику «гімнастикою поз», а не активного руху.

Однією з ключових вимог було прийняття правильного вихідного положення перед початком вправи, що забезпечувало точність рухів і максимальну ефективність тренування. Завдяки цьому шведська гімнастика заклала основи для розвитку різних видів загальнорозвивальної гімнастики, включаючи індивідуальні системи. Її вправи й сьогодні широко використовуються у шкільних програмах фізичного виховання.

Отже, шведська гімнастична система стала важливою складовою фізичної культури, вплинула на розвиток сучасних методик тренувань і зберігає свою актуальність завдяки простоті, ефективності та позитивному впливу на поставу, координацію та загальний фізичний стан людини [3].

Аналізуючи німецьку та шведську гімнастичні системи, можна побачити, що кожна з них мала свої особливості, спрямовані на досягнення різних цілей – від військової підготовки до оздоровлення та корекції постави. Водночас обидві

системи стали основою для подальшого розвитку фізичної культури в багатьох країнах світу. Для наочного зіставлення їхніх ключових характеристик розглянемо порівняння та взаємодію двох гімнастичних систем (таблиця 1), яка допоможе чітко визначити спільні та відмінні риси цих гімнастичних методик.

Таблиця 1

Порівняння та взаємодія двох гімнастичних систем

Параметр	**Німецька гімнастична система**	**Шведська Гімнастична система**
Основний принцип	Фізичне загартування через силові вправи	Розвиток здоров'я через плавні та контрольовані рухи
Мета	Фізична сила, витривалість, військова підготовка	Гармонійний розвиток, корекція постави, оздоровлення
Ідеологічний аспект	Патріотичне та військове виховання	Гармонійний розвиток особистості, оздоровлення
Методика тренувань	Інтенсивні повторення, розвиток сили	Повільні, контрольовані рухи, увага до постави
Роль дисципліни	Чітка система з правилами та вимогами	Гнучкий підхід, адаптація під потреби індивідуума
Вправи	Вправи на снарядах, силові елементи	Вправи без снарядів, дихальні та корекційні вправи
Темп виконання вправ	Динамічний, швидкий	Повільний, контрольований
Роль гімнастичних приладів	Головна увага – вправи на снарядах (бруси, перекладини, кільця)	Використання мінімальної кількості обладнання
Підхід до точності рухів	Орієнтація на виконання вправи, а не її точність	Висока вимогливість до правильної техніки
Значення вихідного положення	Не відіграє ключової ролі	Має велике значення для точності виконання вправ
Використання комбінацій	Вправи виконуються окремо, без плавних переходів	Використовуються поєднання вправ у послідовності
Використання у навчанні	Військові училища, спортивні клуби	Школи, лікувальні заклади, фізичне виховання
Вимоги до фізичної підготовки	Висока витривалість, сила, швидкість	Гнучкість, координація, правильна постава
Тип фізичних навантажень	Силові вправи, розвиток м’язової маси	Оздоровчі вправи, профілактика захворювань
Вплив на військову підготовку	Основний компонент військового тренування	Використовувалася у військовій реабілітації
Цільова аудиторія	Чоловіки, військові, спортсмени	Діти, жінки, люди з обмеженими можливостями
Ставлення до масовості	Орієнтована на сильних, витривалих чоловіків	Доступна для всіх верств населення
Основний підхід	Військово-спортивний	Оздоровчо-лікувальний
Вплив на фізкультуру	Спортивна гімнастика, армійська підготовка	Фізична реабілітація, лікувальна гімнастика

Вплив на розвиток спорту	Сприяла розвитку сучасної спортивної гімнастики, лягла в основу армійської підготовки	Заклала основи лікувальної фізкультури, фітнесу, реабілітації та корекційній педагогіці
Тривалість впливу на світову культуру	Популярна до середини XX століття	Використовується досі у фізичній реабілітації

Порівняльний аналіз німецької та шведської гімнастичних систем показує, що вони мали суттєві відмінності у своїх підходах, цілях та методиках, проте кожна з них зробила значний внесок у розвиток світової фізичної культури.

Німецька гімнастична система була орієнтована на силову та військово-спортивну підготовку, зосереджувалася на вправам на снарядах і розвитку фізичної витривалості. Вона сприяла становленню сучасної спортивної гімнастики, військової фізичної підготовки та розбудові спортивних клубів.

Шведська гімнастична система, навпаки, мала оздоровчо-лікувальну спрямованість, робила акцент на правильності рухів, симетрії, координації та використанні мінімального обладнання. Саме вона стала основою для розвитку лікувальної фізкультури, реабілітації та фізичного виховання в школах.

Попри відмінності, обидві системи доповнювали одна одну та впливали на формування національних систем фізичного виховання у різних країнах. Якщо німецька система дала світові спортивну гімнастику, то шведська – корекційну та лікувальну гімнастику, що використовуються й донині.

Отже, історичний розвиток цих систем доводить, що фізичне виховання може мати різні форми та підходи, але головною метою залишається зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток людини.

Висновки Аналіз розвитку німецької та шведської гімнастичних систем показує, що обидві методики зробили значний внесок у формування світової фізичної культури. Німецька система, заснована на військово-спортивному підході, сприяла розвитку сучасної спортивної гімнастики та стала основою для фізичної підготовки в арміях багатьох країн. Вона зосереджувалася на силових вправах, використанні гімнастичних приладів і повторенні рухів, що допомагало зміцнювати фізичну витривалість та дисципліну.

Шведська система, навпаки, орієнтувалася на оздоровчий та реабілітаційний аспекти фізичного виховання. Вона заклала основи лікувальної гімнастики, сприяла розвитку загальнодоступних методик фізичного виховання та стала важливим елементом шкільної освіти. Її принципи досі застосовуються у фізичній терапії, корекційній педагогіці та масових оздоровчих програмах.

Попри суттєві відмінності, обидві системи мали взаємодоповнюючий вплив, що сприяло розвитку збалансованих підходів до фізичної підготовки. Їхні методики стали основою для формування сучасних систем фізичного виховання, які поєднують силові вправи, координацію, гнучкість і оздоровчий ефект. Це демонструє важливість історичного досвіду у створенні ефективних сучасних тренувальних програм.

Таким чином, історична спадщина німецької та шведської гімнастики залишається актуальною й сьогодні, а її подальше дослідження може сприяти вдосконаленню сучасних методик фізичного виховання та підготовки спортсменів.

Перспективи досліджень полягають в адаптації традиційних методик німецької та шведської гімнастичних систем до сучасних тренувальних програм, зокрема у сфері реабілітації, фізичного виховання та спортивної підготовки. Вивчаючи історичний досвід, можна розробляти методики, які будуть не лише ефективними, а й доступними для різних вікових і соціальних груп, сприяючи загальному зміцненню здоров'я та фізичного розвитку населення.

Література

1. Бермудес Д., Балашов Д., Стасенко О. Факторний аналіз спеціальної фізичної підготовленості гімнастів 8-10 років. Rehabilitation & Recreation, 18(2), 2024, с. 189-202.

2. Гімнастика: навчальний посібник / І.Й. Малинський, С.В. Крупеня, Ю.П. Сергієнко, О.М. Лаврентьєв. Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. 226 с.

3. Губарев І. В. Конспект лекцій з дисципліни «Історія фізичної культури» для здобувачів вищої освіти за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня спеціальності: 017 «Фізична культура і спорт» очної форми навчання. Кам'янське, ДДТУ, 2022. 174 с.

4. Даріуш С. Національні впливи на формування концепцій фізкультурної освіти у модерну добу (XVIII ст.-перша половина XX ст..), Український педагогічний журнал, 2018, №4,с. 22-29.

5. Іваненко Т.В., Можливості ритмічної гімнастики у розвитку особистості. URL: https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-06/08itvedp.pdf?utm_source=chatgpt.com

6. Петрина Р.Л., Бубела О.Ю., Основна гімнастика: Навчально-методичний посібник. Львів: Українські технології, 2002. 114 с.

7. Русин Г.А., Розлуцька Г.М., Етнопедагогічні характеристики моделей шкільної освіти українців на західноукраїнських землях наприкінці XVIII – на початку XX століття, Духовність особистості: методологія, теорія і практика, 2 (104). 2022, с. 113-125

8. Савченко М. Теорія та методика гімнастики, навчально-метлодичний посібник для студентів денної, заочної та екстернатної форм навчання факультету фізичного виховання та спорту, Херсон, 2005, 157 с.

9. Хіміч В., Квасниця О., Демченко Н., Психодлого-педагогічні особливості підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури. «Physical culture and sport: scientific perspective», №2 (2024), 2024, С. 31-37

References

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.