DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.07(207).31

Шевців У.С.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів,
https://orcid.org/0000-0002-3586-5106
Римар О.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
https://orcid.org/0000-0001-6947-0420
Дунець-Лесько А.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
https://orcid.org/0000-0002-0512-7989
Загура Ф.І.
доктор педагогічних наук, доцент
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
https://orcid.org/0000-0002-5889-4399
Лесько О.М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор
Житомирського військового інституту імені С.П.Корольова, м. Житомир
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор
Львівського національного університету
ветеринарної медицини та біотехнологій ім.С.З. Гжицького, м. Львів
https://orcid.org/0000-0002-4417-9490
Голубєва О.Т.
Старший викладач,
Львівського національного університету
ветеринарної медицини та біотехнологій ім.С.З. Гжицького, м. Львів
https://orcid.org/0000-0003-4115-3110

ОБҐРУНТУВАННЯ ДОЦІЛЬНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ В ПРАКТИКУ ІНКЛЮЗИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

У статті висвітлено особливості розроблення та впровадження авторської програми оздоровчого фітнесу на уроках фізичної культури у старших класах в умовах інклюзивного освітнього середовища. Метою дослідження було здійснити обґрунтування авторської програми оздоровчого фітнесу у практиці інклюзивного навчання фізичної культури в закладах загальної освіти. У процесі дослідження представлено структуру програми, що включає вправи загальної активації організму, кардіо-вправи, силовий тренінг, вправи для розвитку гнучкості, а також вправи на розслаблення м'язів і корекцію постави. Охарактеризовано спрямованість фізичних вправ на розвиток основних м'язових груп, удосконалення функціонального стану організму та профілактику порушень постави. Висвітлено результати педагогічного експерименту, проведеного серед учнів старших класів загальноосвітньої школи, що засвідчили підвищення рівня мотивації школярів до занять фізичною культурою під час використання авторської програми оздоровчого фітнесу. Таким чином, запропонована авторська програма оздоровчого фітнесу є ефективною, відповідає вимогам шкільного навчального процесу і може бути рекомендована для використання на уроках фізичної культури, зокрема в умовах інклюзивного навчання.

Ключові слова: *оздоровчий фітнес, учні, фізична культура, інклюзивна освіта, мотивація, цифровізація, рухова активність, шкільна програма.*

Shevtsiv U.S., Rymar O.V., Dunets-Lesko A.V., Zagura F.I., Lesko O.M., Golubeva O.T. Justification for the implementation of an original health and fitness programme in the practice of inclusive physical education for senior school pupils. *The article highlights the specific features of developing and implementing an original health-improving fitness program for physical education classes in senior grades within an inclusive educational environment. The research aimed to substantiate the original health-improving fitness program in the practice of inclusive physical education in general secondary schools. The study presents the program's structure, which includes general body activation exercises, cardio exercises, strength training, flexibility exercises, as well as muscle relaxation and posture correction exercises. The focus of the physical exercises is characterized by the development of major muscle groups, the improvement of the body's functional state, and the prevention of postural disorders. The results of a pedagogical experiment conducted among senior high school students are presented, demonstrating an increase in students' motivation for physical education when using the original health-improving fitness program. Thus, the proposed original health-improving fitness program is effective, meets the requirements of the school curriculum, and can be recommended for use in physical education classes, particularly in inclusive education settings.*

Keywords: *health-improving fitness, students, physical education, inclusive education, motivation, digitalization, motor activity, school curriculum.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими і практичними завданнями. Починаючи з 2020 року, Україна перебуває в умовах значних соціальних викликів, спричинених пандемією COVID-19, а згодом – запровадженням воєнного стану. Освітній процес зазнав суттєвих трансформацій, що проявилися у переході до дистанційних та змішаних форм навчання. Внаслідок цього різко зросла тривалість екранного часу дітей, а безпосереднє живе спілкування та рухова активність були істотно обмежені. Цифровізація освітнього простору та вимушене обмеження мобільності призвели до домінування статичних навантажень у життєдіяльності школярів, що зумовлює розвиток гіподинамії та супутніх порушень опорно-рухового апарату. Такі тенденції становлять серйозну загрозу для здоров'я підростаючого покоління та підкреслюють необхідність пошуку ефективних засобів стимулювання рухової активності в освітньому середовищі.

Сучасна освітня політика України орієнтована на запровадження інклюзивного навчання, яке має забезпечувати рівні можливості для дітей зі спеціальними освітніми потребами в усіх напрямах, зокрема у сфері фізичної культури. Проте на практиці питання організації інклюзивних уроків фізичної культури залишаються надзвичайно актуальними. Дослідження А. Гук та І. Боднар (2022) засвідчують наявність низки проблем – недостатня кількість адаптованих програм, обмежена підготовка вчителів та нестача інфраструктурної підтримки для дітей з особливими освітніми потребами [10].

Хронічний дефіцит рухової активності, інтенсифікація навчального процесу та підвищене емоційне навантаження учнів обумовлюють потребу модернізації змісту уроків фізичної культури шляхом запровадження сучасних оздоровчих технологій. У контексті інклюзивної освіти особливу увагу слід приділяти адаптації програм фізичного виховання до індивідуальних можливостей школярів, професійній підготовці вчителів та методичному супроводу запровадження нових підходів (Борисенко, 2018; Шукатка, 2022). Практичні розробки останніх років демонструють успішну інтеграцію фітнес-технологій у шкільну практику, що сприяє підвищенню мотивації учнів, розвитку фізичних якостей і корекції рухових порушень (Шинкарьова, 2025; Бутенко, 2025).

У цьому контексті особливої науково-практичної значущості набуває розроблення та впровадження **авторських програм оздоровчого фітнесу**, побудованих на основі вправ ритмічної спрямованості. Такий підхід дозволяє поєднати фізичне навантаження з музичним і емоційним компонентами, що підвищує залученість учнів до занять, формує стійку мотивацію до рухової активності та сприяє гармонійному фізичному й психоемоційному розвитку школярів.

Запропонована авторська програма орієнтована на інтеграцію вправ ритмічної спрямованості у зміст уроків фізичної культури з метою підвищення рівня фізичної підготовленості, розвитку координаційних здібностей, удосконалення постави та профілактики гіподинамії. Її реалізація спрямована на оптимізацію навчального процесу й створення умов для формування здоров'язбережувальної компетентності учнів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Огляд сучасних наукових джерел свідчить, що питання впровадження оздоровчого фітнесу в освітній процес, зокрема в інклюзивному форматі, набуває дедалі більшої уваги дослідників. Науковці наголошують на необхідності створення адаптованих методик, які поєднують елементи фітнес-напрямів (йога, пілатес, мікс аеробік, стретчинг) із врахуванням принципів безпечності, доступності та педагогічної доцільності для різних категорій учнів [1; 7]. Проте наявні розробки здебільшого мають загально-методичний або описовий характер, тоді як емпіричних підтверджень ефективності конкретних програм у вітчизняній науковій літературі наразі бракує. Це засвідчує потребу у подальших дослідженнях, які б оцінювали вплив таких програм на фізичний стан і психоемоційне благополуччя учнів інклюзивних класів.

У сфері інклюзивної фізичної культури спостерігається зростання інтересу до порівняння ефективності інтегрованих та окремих (сегрегованих) форм навчання з урахуванням медичних груп і функціональних можливостей дітей [9; 13]. Зокрема, результати окремих міжнародних досліджень останніх років демонструють, що правильно організовані інклюзивні заняття фізичної культури можуть бути не менш результативними, ніж спеціальні програми для дітей із різними типами нозологій [10; 12].

Важливу роль у реалізації інклюзивного підходу відіграє особистісна позиція педагога. Як зазначають Кравченко О. В. (2019) та Гончаренко І. М. (2021), ефективність інклюзивних уроків фізичної культури суттєво знижується через недостатню поінформованість учителів щодо особливостей роботи з дітьми з ООП, відсутність упевненості у власних силах і дефіцит методичних рекомендацій. Подібні висновки роблять також Мельник С. П. і Ковальчук Л. Ю. (2023), які підкреслюють, що позитивне ставлення педагогів до інклюзивного навчання формується лише за умов цілеспрямованої професійної підготовки та наявності адаптованих навчальних програм і матеріально-технічного забезпечення.

Отже, мотиваційна готовність і професійна компетентність учителя є ключовими чинниками ефективного запровадження інноваційних оздоровчих технологій, зокрема програм оздоровчого фітнесу, в інклюзивне освітнє середовище. Попри окремі позитивні приклади використання фітнес-технологій у шкільній практиці [2], сучасний стан наукових досліджень в Україні свідчить про недостатню кількість експериментально обґрунтованих моделей реалізації таких програм у контексті інклюзії.

Таким чином, постає необхідність у комплексному вивченні методичних засад, адаптаційних механізмів і результативності застосування авторських програм оздоровчого фітнесу під час інклюзивних уроків фізичної культури [6]. Саме це зумовлює актуальність і науково-практичне значення обраного напряму дослідження.

Мета дослідження – здійснити обґрунтування авторської програми оздоровчого фітнесу у практиці інклюзивного навчання фізичної культури в закладах загальної освіти.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання:

1. Проаналізувати сучасні науково-методичні джерела щодо шляхів оптимізації змісту шкільних уроків фізичної культури в контексті інклюзивної освіти.
2. Розробити авторську програму оздоровчого фітнесу з використанням фітнес вправ, адаптовану до умов інклюзивних уроків фізичної культури.
3. Оцінити ефективність авторської програми оздоровчого фітнесу у підвищенні мотивації старшокласників, включно з учнями з особливими освітніми потребами, до систематичних занять фізичною культурою та інтегрованої рухової активності в інклюзивному шкільному середовищі.

Результати дослідження. Сучасний стан здоров'я молодого покоління вимагає пошуку ефективних підходів до фізичного виховання. У шкільному середовищі важливо створювати умови для використання сучасних і популярних серед молоді форм оздоровчої гімнастики, здатних підвищувати мотивацію учнів до систематичних занять фізичною культурою. Однією з таких інноваційних методик є авторська програма оздоровчого фітнесу, розроблена для використання на уроках фізичної культури.

Програма передбачає комплекс фізичних вправ, спрямованих на зміцнення загального здоров'я, удосконалення функцій серцево-судинної та дихальної систем, розвиток фізичних якостей та гармонійного фізичного розвитку. Особлива увага приділяється зміцненню м'язів нижніх кінцівок і передньої черевної стінки, а також м'язів, що забезпечують правильну поставу, що дозволяє запобігати розвитку сколіотичної постави у дітей та підлітків. Програма поєднує фізичне навантаження з ритмічним і музичним супроводом, що стимулює емоційний компонент занять та підвищує зацікавленість учнів.

З вересня 2024 року по березень 2025 навчального року в Львівській загальноосвітній школі була запроваджена авторська програма оздоровчого фітнесу. Учасниками експериментальної групи стали 20 учнів із 10-А та 11-А класів. Паралельно контрольна група, до складу якої входили інші учні тих же класів, займалася за традиційною програмою уроків фізичної культури. Заняття проводилися тричі на тиждень, загальна кількість проведених уроків становила 50.

Авторська програма оздоровчого фітнесу виконувалася під сучасну музику та включала п'ять логічно послідовних блоків: вправи загальної активації організму, кардіо-вправи, силовий тренінг, комплекс вправ для розвитку гнучкості, на розслаблення м'язів та корекцію постави (табл. 1).

Таблиця 1

Авторська програма оздоровчого фітнесу

Блоки вправ	Основні м'язові групи	Тривалість вправ (хв, с)	Відпочинок (с)
ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (12-15 хв)			
Вправи загальної активації організму	М'язи тулуба, верхніх і нижніх кінцівок	3,0	
Кардіо-вправи	М'язи нижніх кінцівок (квадрицепс, біцепс стегна, литкові)	2,0	
	М'язи нижніх кінцівок	3,0	
	Великі і середні сідничні м`язи	3,0	
	М'язи передньої і задньої частини стегна	3,0	
	М'язи плечового пояса та верхніх кінцівок	1,0	
ОСНОВНА ЧАСТИНА (20-25 хв)			
Силовий тренінг	М'язи черевного пресу	3,0	30
	М'язи бічної частини стегна	3,0	30
	М'язи задньої частини стегна	3,0	15
	М'язи спини (розгиначі хребта)	3,0	30
Вправи для розвитку гнучкості (стретчинг)	М'язи спини	2,0	30
	М'язи черевного пресу	2.0	30
	М'язи плечового пояса та верхніх кінцівок	2,0	30
	М'язи нижніх кінцівок	2,0	30
ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (5-7 хв)			
Вправи на розслаблення м'язів та корекцію постави	М'язи тулуба, верхніх і нижніх кінцівок	7,0	

Підготовча частина була спрямована на підготовку організму до виконання основної частини заняття, стимулювання кровообігу та налаштування учнів на активну роботу. Комплекс кардіо-вправ складався з простих, добре координованих рухів, виконуваних під чіткий темп музики. Початок комплексу включав малоінтенсивні вправи для розминки, після чого основне навантаження концентрувалося на м'язах верхніх і нижніх кінцівок. До комплексу входили танцювальні елементи, різноманітні стрибки, присіди, різновиди ходьби, а також бігу на місці. Тривалість комплексу становила 12-15 хв, інтенсивність – висока (150-160 ударів на хвилину). Кожна вправа основної частини поділялася на

кілька підчастин для різноманітності виконання, при цьому напрям дії залишався сталим. Між вправами передбачалися короткі перерви (15-30 с) для відпочинку та зміни вихідного положення, а також для методичного пояснення техніки виконання. Послідовність вправ була логічно структурованою: кожна наступна вправа була продовженням попередньої.

Основна частина уроку включала силовий тренінг та вправи для розвитку гнучкості. Так, силовий тренінг включав вправи для розвитку м'язів черевного пресу та передньої і задньої частини стегна. Вправи виконувалися у положеннях, що знижують навантаження на хребет, та чергувалися із вправами на відновлення або розтягнення. Тривалість силового блоку становила 15-16 хв, інтенсивність – середня (120-130 уд/хв), темп виконання – стандартний. Комплекс вправ для розвитку гнучкості складався зі статичних і динамічних вправ у положеннях стоячи, сидячи, лежачи або біля шведської стінки. Метою цього блоку було формування активної та пасивної гнучкості. Інтенсивність була невисокою, а тривалість – 9-11 хв.

Слід зазначити, що вправи основної частини уроку виконувалися із можливістю диференціації навантаження залежно від індивідуальних особливостей учнів, включно з дітьми з особливими освітніми потребами (ООП), що дозволяло підтримувати оптимальний рівень активності та безпеку.

Заключна частина мала на меті зниження активності вегетативних функцій, поступове повернення серцево-судинної та дихальної систем до стану спокою. Для цього використовувалися вправи на розслаблення м'язів і корекцію постави.

Такий розподіл блоків вправ забезпечував комплексний вплив на фізичний розвиток учнів, стимулював координацію рухів, зміцнював м'язовий корсет та сприяв формуванню правильної постави, що відповідало завданням профілактики гіподинамії та порушень опорно-рухової системи у старшокласників.

Результати проведеного дослідження свідчать про практичну доцільність запровадження авторської програми оздоровчого фітнесу на уроках фізичної культури у загальноосвітніх школах. За тривалістю (45 хв) та динамікою навантажень програма повністю відповідає вимогам сучасної структури уроку фізичного виховання.

Інноваційність програми полягає у поєднанні фізичних вправ із музичним супроводом, що дозволяє раціонально дозувати навантаження протягом усього заняття та підтримувати оптимальний рівень активності учнів. Програма передбачає можливість диференціації вправ залежно від індивідуальних особливостей та функціональної підготовки школярів, включно з дітьми з особливими освітніми потребами.

Адаптація навантажень здійснювалася шляхом модифікації вихідних положень (використання додаткової опори, виконання вправ у положенні сидячи), варіативності амплітуди рухів, спрощення координаційної складності та залучення візуальних стимулів для синхронізації з ритмом. Для практичної реалізації авторської програми достатньо мінімального матеріально-технічного забезпечення: аудіообладнання для музичного супроводу та базового інвентарю (килимки, гімнастичні палиці, манжети, гантелі, лави та гімнастична стінка). Наявність цих ресурсів дозволяє успішно інтегрувати оздоровчий фітнес у шкільний освітній процес, зокрема в інклюзивних класах, що сприяє підвищенню мотивації учнів до систематичної рухової активності, зміцненню здоров'я та формуванню навичок безпечного виконання вправ незалежно від вихідного рівня підготовки.

Ефективність програми оцінювалася за рівнем мотивації старшокласників до участі в уроках фізичної культури. Проведене опитування школярів засвідчило, що традиційний зміст уроків не завжди відповідає їхнім очікуванням. Учасники дослідження оцінювали своє бажання брати участь у заняттях за 10-бальною шкалою, де 10 балів відповідало максимальній мотивації, а 1 бал – її відсутності. Результати показали, що уроки, проведені за авторською програмою оздоровчого фітнесу, отримали значно вищі оцінки за рівнем мотивації порівняно з традиційними заняттями, що підтверджує доцільність інтеграції такої програми у шкільну практику.

Результати проведеного анкетування серед учнів старших класів свідчать про низький рівень мотивації до занять фізичною культурою, що проводяться за традиційною шкільною програмою. Зокрема, середня оцінка бажання брати участь у таких заняттях становила 4 бали за 10-бальною шкалою, що характеризує відносно невисокий інтерес учнів до стандартного формату уроків. Водночас значно вищі показники мотивації були зафіксовані щодо занять, які передбачають використання різних видів фітнесу, середня оцінка бажання відвідувати такі уроки становила 9 балів, що свідчить про високий рівень зацікавленості старшокласників у більш сучасних і варіативних формах рухової активності (Рис.1).

Отримані дані демонструють чітку тенденцію того, що старшокласники значно активніше зацікавлені у відвідуванні занять, що поєднують сучасні фітнес-технології та адаптовані вправи для інклюзивного середовища, ніж у традиційних уроках фізичної культури. Такий розрив у мотивації підкреслює необхідність інтеграції інноваційних програм фізичного виховання, здатних підвищувати інтерес учнів до регулярної рухової активності, забезпечувати більш ефективний розвиток фізичних якостей та враховувати індивідуальні потреби всіх учасників освітнього процесу.

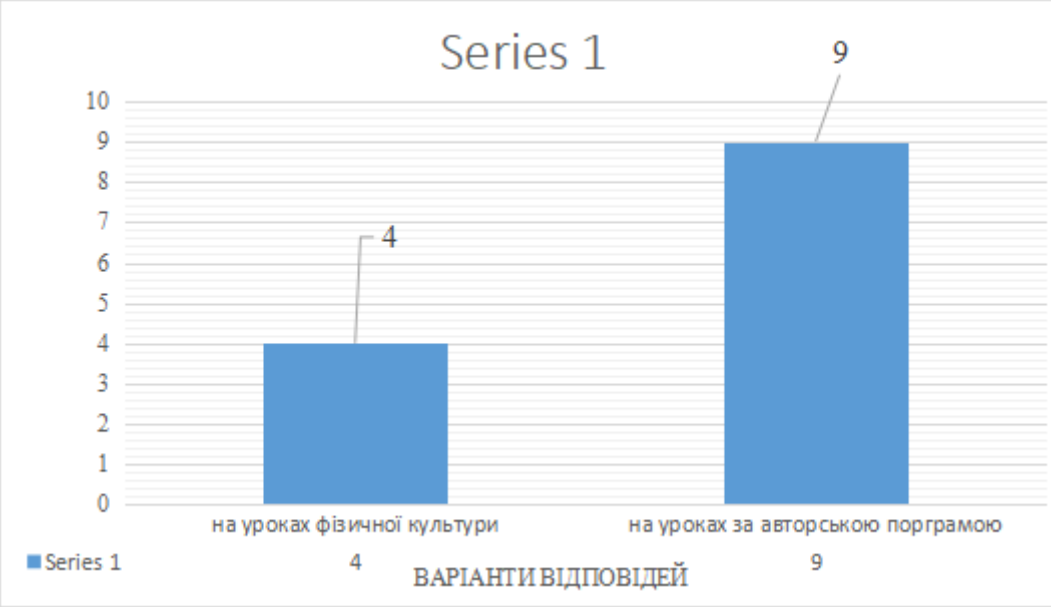


Рис. 1 Ставлення учнів до занять фізичними вправами

Висновки: Дослідження засвідчило, що авторська програма оздоровчого фітнесу є ефективним інструментом підвищення мотивації учнів старших класів до систематичних занять фізичною культурою. Програма забезпечує комплексний вплив на організм, включаючи зміцнення опорно-рухового апарату, розвиток гнучкості та силових якостей, а також профілактику порушень постави, завдяки логічно структурованим блокам вправ і поєднанню фізичного навантаження з музичним супроводом. Результати анкетування показали, що уроки за авторською програмою отримали значно вищі оцінки мотивації учнів (9 балів) порівняно з традиційними заняттями (4 бали), що свідчить про доцільність застосування інноваційних методик фізичного виховання, здатних враховувати індивідуальні потреби учнів, включно з дітьми з особливими освітніми потребами, та сприяти їхній інклюзії у навчальний процес.

Таким чином, авторська програма оздоровчого фітнесу є ефективним інструментом формування систематичної рухової активності, профілактики порушень опорно-рухової системи та створення позитивної мотиваційної атмосфери для всіх учнів незалежно від їх фізичних можливостей.

Література

1.Борисенко Л. Л. Фізична культура як інклюзивне середовище: аналіз практики інклюзивного фізичного виховання. 2018. URL: http://dspace.luguniv.edu.ua (дата звернення: 18.03.2026).

2.Загальна середня освіта України в умовах воєнного стану та відбудови : метод. рекомендації / Ін-т педагогіки НАПН України. Київ : ВД «Освіта», 2022. 296 с. DOI: https://doi.org/10.32405/978-966-983-360-0-2022-70

3.Власюк О., Дараган Т. Оптимізація впровадження університетської автономії у вітчизняних закладах вищої освіти – шлях до успішної інтеграції в європейський освітній простір // Освітня аналітика України. 2020. № 1 (8). С. 104–114. DOI: https://doi.org/10.32987/2617-8532-2020-1-104-115

4.Кравченко О. В. Готовність учителів фізичної культури до роботи в інклюзивному середовищі // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019. № 2 (46). С. 24–30. DOI: https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-02-24-30

5.Миколюк А. Проблеми та пріоритети розвитку інклюзивної освіти в Україні: економічний аспект // Економіка та суспільство. 2024. № 67. DOI: https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-67-42

6.Терещенко Г. М., Ткаченко В. В. Освітня реформа НУШ як складова інтеграції України в європейський освітній простір // Освітня аналітика України. 2023. № 4 (25). С. 78–90. DOI: https://doi.org/10.32987/2617-8532-2023-4-78-90

7.Шинкарьова Н. Г. Авторська програма фітнес-тренувань для школярів : метод. рекомендації. 2025. URL: http://dspace.luguniv.edu.ua (дата звернення: 18.03.2026).

8.Шукатка О. Інклюзивна освіта у сфері фізичної культури в Україні та Європі: огляд та порівняльний аналіз. 2022. URL: https://www.researchgate.net (дата звернення: 18.03.2026).

9.Шукатка О. Інклюзія у фізичному вихованні: бар'єри та перспективи // Молодь і ринок. 2022. № 5 (201). С. 33–38.

10. Huk H., Bodnar I. Main problems of inclusive physical education of children with special needs // Pedagogical Sciences. 2022. Vol. 5, No. 1. P. 7–15. DOI: https://doi.org/10.33989/2524-2474.2022.79.264512

11. Inclusive Fitness Training // Educate Fitness. URL: https://educatefitness.co.uk/inclusivefitness-training-empowering-individuals-for-a-healthier-lifestyle/ (accessed: 22.10.2025).

12. Kristén L., Klingvall B., Ring M. The co-development of inclusive tools in physical education for pupils with and without disabilities // European Journal of Adapted Physical Activity. 2020. P. 1000–1016. DOI: https://doi.org/10.5507/eujapa.2019.010

13. Kudláček M., Ješina O., Flannagan P. European Inclusive Physical Education Training // Advances in Rehabilitation. 2010. Vol. 3. P. 14–17. DOI: https://doi.org/10.2478/v10029-010-0003-6

References

1.Borysenko, L. L. (2018). Fizychna kultura yak inkliuzyvne seredovyshche: analiz praktyky inkliuzyvnoho fizychnoho vykhovannia [Physical culture as an inclusive environment: analysis of the practice of inclusive physical education]. 2018. URL: http://dspace.luguniv.edu.ua (accessed: 18.03.2026) [in Ukrainian].

2.Zagalna serednia osvita Ukrainy v umovakh voiennoho stanu ta vidbudovy: metod. rekomendatsii [General secondary education of Ukraine in the conditions of martial law and reconstruction: methodological recommendations]. Institute of Pedagogy of the NAES of Ukraine. Kyiv: VD «Osvita», 2022. 296 p. DOI: https://doi.org/10.32405/978-966-983-360-0-2022-70 [in Ukrainian].

3.Vlasiuk, O., Darahan, T. (2020). Optymizatsiia vprovadzhennia universytetskoi avtonomii u vitchyznianykh zakladakh vyshchoi osvity – shliakh do uspishnoi intehratsii v yevropeiskyi osvitnii prostir [Optimization of the implementation of university autonomy in domestic higher education institutions – the way to successful integration into the European educational space]. Educational Analytics of Ukraine. 2020; 1(8): 104–114. DOI: http://doi.org/10.32987/2617-8532-2020-1-104-115 [in Ukrainian].

4.Kravchenko, O. V. (2019). Gotovnist uchyteliv fizychnoi kultury do roboty v inkliuzyvnomu seredovyshchi [Readiness of physical education teachers to work in an inclusive environment]. Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society. 2019; 2(46): 24–30. DOI: https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-02-24-30 [in Ukrainian].

5.Mykoliuk, A. (2024). Problemy ta priorytety rozvytku inkliuzyvnoi osvity v Ukraini: ekonomichnyi aspekt [Problems and priorities of inclusive education development in Ukraine: economic aspect]. Economy and Society. 2024; 67. DOI: https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-67-42 [in Ukrainian].

6.Tereshchenko, H. M., Tkachenko, V. V. (2023). Osvitnia reforma NUSh yak skladova intehratsii Ukrainy v yevropeiskyi osvitnii prostir [Educational reform of the New Ukrainian School as a component of Ukraine's integration into the European educational space]. Educational Analytics of Ukraine. 2023; 4(25): 78–90. DOI: https://doi.org/10.32987/2617-8532-2023-4-78-90 [in Ukrainian].

7.Shynkarova, N. H. (2025). Avtorska prohrama fitnes-trenuvan dlia shkoliariv: metod. rekomendatsii [Author's program of fitness training for schoolchildren: methodological recommendations]. 2025. URL: http://dspace.luguniv.edu.ua (accessed: 18.03.2026) [in Ukrainian].

8.Shukatka, O. (2022). Inkliuzyvna osvita u sferi fizychnoi kultury v Ukraini ta Yevropi: ohliad ta porivnialnyi analiz [Inclusive education in the field of physical culture in Ukraine and Europe: review and comparative analysis]. 2022. URL: https://www.researchgate.net (accessed: 18.03.2026) [in Ukrainian].

9.Shukatka, O. (2022). Inkliuziia u fizychnomu vykhovanni: bariery ta perspektyvy [Inclusion in physical education: barriers and prospects]. Youth and Market. 2022; 5(201): 33–38 [in Ukrainian].

10. Huk, H., Bodnar, I. (2022). Main problems of inclusive physical education of children with special needs. Pedagogical Sciences. 2022; 5(1): 7–15. DOI: https://doi.org/10.33989/2524-2474.2022.79.264512

11. Inclusive Fitness Training. Educate Fitness. URL: https://educatefitness.co.uk/inclusivefitness-training-empowering-individuals-for-a-healthier-lifestyle/ (accessed: 22.10.2025).

12. Kristén, L., Klingvall, B., Ring, M. (2020). The co-development of inclusive tools in physical education for pupils with and without disabilities. European Journal of Adapted Physical Activity. 2020; 1000–1016. DOI: https://doi.org/10.5507/eujapa.2019.010

13. Kudláček, M., Ješina, O., Flannagan, P. (2010). European Inclusive Physical Education Training. Advances in Rehabilitation. 2010; 3: 14–17. DOI: https://doi.org/10.2478/v10029-010-0003-6

Стаття надішла до редакції / Received 09.06.2026
Прийнята до друку / Accepted 10.07.2026
Опубліковано / Published 04.08.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.07(207).32
УДК 615.82.616.711-053.6

Ячнюк М.Ю.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри терапії, реабілітації та здоров'язбережувальних технологій
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, Чернівці
https://orcid.org/0000-0001-7653-2802
Зінченко Н.М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спортивної медицини та ерготерапії
Івано-Франківського національного медичного університету,
Івано-Франківськ
https://orcid.org/0000-0001-9588-9735
Зендик О.В.
викладач кафедри терапії, реабілітації та здоров'язбережувальних технологій
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, Чернівці
https://orcid.org/0000-0002-7071-8320
Гуліна Л.В.
асистент кафедри терапії, реабілітації та здоров'язбережувальних технологій
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, Чернівці
https://orcid.org/0000-0002-9268-2082

ВИКОРИСТАННЯ МАСАЖУ ПРИ КОМПЛЕКСНОМУ ЛІКУВАННІ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ПІДЛІТКІВ

Анотація. *У статті розглядаються фактори, які впливають на формування постави у дітей та підлітків в сучасних умовах, та основні заходи щодо покращення здоров'я дитячого населення скеровані на профілактику захворювань та своєчасне виявлення патології. Стан здоров'я дітей та підлітків знаходиться в епіцентрі уваги сучасного суспільства, тому що саме цей контингент становить майбутнє України. Наукові дослідження свідчать, що важливим показником здоров'я дітей є правильна постава. Серед захворювань опорно-рухового апарату, порушення постави займає одне з перших місць, як за частотою, так і за складністю й розмаїттю патологічних проявів. Порушення постави у підлітків результат дії ряду чинників, які призводять до деформації опорно-рухового апарату.*

Ключові слова: *постава, сколіоз, лікувальний масаж, терапевтичні вправи.*

Maksym Yachniuk, Nataliia Zinchenko, Olena Zendyk, Hulina Larysa. The use of massage in the complex treatment and prevention of posture disorders in adolescents. The article examines the factors that influence the formation of posture in children and adolescents in modern conditions, and the main measures to improve the health of the child population are aimed at disease prevention and timely detection of pathology. The health of children and adolescents is at the epicenter of attention of modern society, because it is this contingent that constitutes the future of Ukraine. Scientific studies show that an important indicator of children's health is correct posture. Among diseases of the musculoskeletal system, posture disorders occupy one of the first places, both in frequency and in complexity and variety of pathological manifestations. Posture disorders in adolescents are the result of a number of factors that lead to deformation of the musculoskeletal system. Thanks to a properly performed massage, the spine receives support from the muscles, which helps reduce the curvature and the patient gradually gets rid of discomfort and his well-being improves.

Keywords: *posture, scoliosis, therapeutic massage, therapeutic exercises.*

Постановка проблеми. Постава – це уявлення про положення тіла людини під час спокою та руху. Вона визначається при стоянні, сидінні, ходьбі та виконанні інших рухових дій. Відхилення від правильної постави називають порушенням або дефектом постави. Постава змінюється протягом життя людини, починаючи з ранніх стадій її розвитку

Основні фактори, які впливають на поставу, включають: положення і форму хребта; кут нахилу тазу; розвиток м'язів [2]. Хребет людини має кілька нормальних вигинів у сагітальній площині – шийний та поперековий лордоз, грудний та крижовий кіфоз. Вони забезпечують амортизацію та гнучкість тіла. Формування фізіологічних вигинів хребта відбувається протягом дитинства та юності. Важливо у цей період надавати увагу збалансованому харчуванню, відповідним фізичним навантаженням та руховій активності. Проте будь-яке викривлення у фронтальній площині (ліворуч або праворуч) є патологією і може прогресувати й впливати на поставу, функцію внутрішніх органів та якість життя. Всі зміни у формуванні постави фіксуються в період фізіологічного розвитку організму приблизно до 20-25 років [5].

Аналіз літературних джерел. Згідно аналізу статистичних даних фахівців Національного медичного університету імені О.О. Богомольца, захворювання на сколіоз частіше спостерігається у дітей та підлітків. У дівчат