

УДК 371.72:613.95

DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-6\(225\)-122-126](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-6(225)-122-126)



АНТОНОВА ОЛЕНА ІВАНІВНА,

кандидатка біологічних наук, доцентка кафедри здоров'я людини та фізичної культури, Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського, м. Кременчук, Україна

Olena Antonova,

Ph.D. of Biological Sciences, Associate Professor at the Department of human health and physical culture, Kremenchuk Mykhailo Ostrohradskyi National University, Kremenchuk, Ukraine

E-mail: antonovaei@ukr.net

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-0660-760X>



КУХТІНА ЮЛІЯ СЕРГІЇВНА,

викладачка кафедри здоров'я людини та фізичної культури, Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського, м. Кременчук, Україна

Yuliia Kuhtina,

Teacher at the Department of Human Health and Physical Culture, Kremenchuk Mykhailo Ostrohradskyi National University, Kremenchuk, Ukraine

E-mail: kuhtinau5@gmail.com

ORCID iD: <https://orcid.org/0009-0006-7147-5486>



ГОРЕЛЬОНКОВА НАДІЯ ГЕННАДІЇВНА,

учителька фізичної культури, Кременчуцька гімназія №12, м. Кременчук, Україна

Nadiya Gorelyonkova,

Physical education teacher, Kremenchuk gymnasium No. 12, Kremenchuk, Ukraine

E-mail: nadagorelenkova@gmail.com

ORCID iD: <https://orcid.org/0009-0006-5561-6859>

ВПЛИВ ГІГІЄНИЧНИХ ТА ЕНДОЕКОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ

А Проаналізовано вплив гігієни фізичного виховання та ендекології на збереження, зміцнення та підвищення рівня здоров'я школярів. Для виконання оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання в системі освіти України треба підходити саме з позиції теорії адаптації, оскільки адаптаційні здібності визначають ступінь індивідуального здоров'я, яке дуже погіршилося за останні роки. Досліджено показники адаптаційного потенціалу школярів 5–9 класів Кременчуцької гімназії № 12. Проведений нами аналіз визначив низькі показники адаптаційних можливостей школярів 5–9 класів, а саме: виявлено 7,4 % із задовільною адаптацією, 38,5% – із напруженням механізмів адаптації, 35,5% – із незадовільною адаптацією і 18,5% – зі зривом адаптації.

Отже, процес підвищення індивідуальних адаптаційних можливостей із метою зміцнення та покращення показників стану здоров'я школярів вимагає підвищеної уваги з боку вчителів фізичної культури щодо пошуку засобів покращення та удосконалення адаптаційних можливостей.

Ключові слова: ендекологія; гігієна фізичного виховання; адаптаційний потенціал; індивідуальне здоров'я; учитель; фізична культура

INFLUENCE OF HYGIENIC AND ENDOECOLOGICAL FACTORS ON THE EFFICIENCY OF PHYSICAL EDUCATION AND THE FORMATION OF PHYSICAL CULTURE OF THE PERSON

С The impact of physical education hygiene and endoecology on the preservation, strengthening, and improvement of the health of schoolchildren is analyzed. To implement health-improving tasks in the process of physical education, the education system of Ukraine must be approached from the perspective of the theory of adaptation, since adaptive abilities determine the degree of individual health, which

has deteriorated significantly in recent years. Indicators of the adaptive potential of students in grades 5-9 of Kremenchuk Gymnasium No. 12 were obtained. Our analysis identified low indicators of adaptive capacity of schoolchildren in grades 5-9, namely: 7.4% were found to have satisfactory adaptation, 38.5% had strained adaptation mechanisms, 35.5% showed unsatisfactory adaptation, and 18.5% demonstrated failed adaptation.

Thus, the process of increasing individual adaptive capabilities in order to strengthen and improve the health indicators of schoolchildren requires increased attention from physical education teachers to developing ways to improve and perfect adaptive capabilities.

Keywords: physical education hygiene; adaptive potential; individual health; teacher; physical culture

Актуальність проблеми. Стан здоров'я українських школярів характеризується погіршенням, особливо внаслідок війни, що призводить до зростання патологій зору та опорно-рухового апарату, а також погіршення психічного стану. Поширеними є порушення постави, короткозорість, а також функціональні розлади серцево-судинної та шлунково-кишкової систем. Здоров'я нації визначається насамперед станом здоров'я її дітей. Здоров'я дітей є інтегральним показником загального благополуччя суспільства, а також тонким індикатором усіх соціальних та екологічних негараздів [6].

Останнім часом доведено, що на стан здоров'я школярів суттєво впливають також різноманітні негативні екологічні фактори [1]. Дитячий організм є найчутливішим індикатором ступеня екологічних негараздів довкілля [5]. Висвітлюючи проблему негативного впливу екологічного забруднення довкілля на стан здоров'я дітей, доцільно акцентувати увагу на тому факті, що незалежно від характеру дії екологічно шкідливих чинників у більшості випадків страждають слизові оболонки респіраторного та травного трактів із подальшим розвитком різної екопатології та ускладнень [1].

Нині стан здоров'я дитини не може розглядатися без урахування процесів адаптації організму, що спрямовані на вироблення оптимальної стратегії живої системи для забезпечення її гомеостазу. Якщо раніше медицина була зорієнтована на виявлення захворювань або грубих дефектів розвитку, то на сьогодні зусилля медиків мають бути скеровані на оцінку адаптації дитини до зовнішнього оточення, шкільного освітнього процесу, пошуку ранніх ознак дезадаптації з проведенням відповідної цілеспрямованої корекції [11]. Тому вивчення специфіки адаптації, управління адаптаційними процесами та їхня корекція є неодмінними умовами профілактики захворювань [4].

У фізичному вихованні виникнення довготривалих адаптаційних перебудов є найраціональнішим, оскільки вони стійкіші до процесів дезадаптації, потребують менших зусиль для підтримання досягнутого рівня [3]. Відомо, що найефективнішим і раціональнішим засобом покращення адаптаційних можливостей організму людини є фізичні вправи, які впливають на всі фізіологічні системи організму [12].

Отже, проблема дослідження індивідуальних адаптаційних можливостей із метою зміцнення та покращення показників стану здоров'я й рівня фізичного розвитку школярів 5–9 класів, є актуальною, що й зумовило мету нашого дослідження.

Мета нашої роботи: проаналізувати індивідуальні адаптаційні можливості школярів 5–9 класів Кременчуцької гімназії №12 Полтавської області.

Об'єктом дослідження є процес підвищення індивідуальних адаптаційних можливостей із метою зміцнення та покращення показників стану здоров'я школярів.

Дослідження щодо індивідуальних адаптаційних можливостей школярів 5–9 класів вивчалися в процесі проведення педагогічних спостережень, оцінювання адаптаційного потенціалу за методикою Р. Баєвського.

Методи дослідження:

- аналіз літературних джерел;
- педагогічні спостереження;
- оцінювання адаптаційного потенціалу за методикою

Р. Баєвського.

Аналіз попередніх досліджень і публікацій. Проблема збереження та зміцнення здоров'я населення України, особливо українських школярів, залишається пріоритетною проблемою державного значення [10], що підтверджують нормативні документи, як-от: закони України «Про освіту» (2002), «Про фізичну культуру і спорт» (2010); Державна національна програма «Освіта (Україна XXI століття)» (1994); Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

Незважаючи на ці проблеми, порівняно з іншими країнами, українські учні можуть мати вищі показники дбайливого ставлення до власного здоров'я, якщо володіти знаннями з гігієни фізичного виховання та ендоекології. Знання з гігієни фізичного виховання мають велике загальноосвітнє і спеціальне значення для українських школярів, а саме допомагають попередити захворювання, скорегувати функціональний стан організму засобами фізичної культури і спорту, підвищити стійкість організму до дії несприятливих умов зовнішнього середовища. Гігієна фізичного виховання сприяє вирішенню загальних завдань: збереження, зміцнення та підвищення рівня здоров'я населення країни; формування гармонійного фізичного розвитку молодого покоління; збільшення тривалості періоду активного довголіття дорослого населення. Знання і додержання основних гігієнічних принципів, вимог і рекомендацій з організації занять фізичною культурою і спортом значно підвищують оздоровчу ефективність і забезпечують можливість досягнення спортсменами високих спортивних результатів без шкоди для здоров'я. Гігієна, а також природні умови зовнішнього середовища (вплив сонячних променів, повітря, води) є засобами фізичного виховання [14]. Гігієна фізичного виховання та ендоекологія охоплюють сукупність правил, які забезпечують безпеку та ефективність занять фізичними вправами, а також підтримують здоров'я нашого організму зсередини. Це включає в себе особисту гігієну, правильний

вибір одягу та взуття, достатнє споживання рідини, а також гігієну спортивного інвентарю. Ендоекологія – це нова галузь наукової медицини, яка закликає не лікувати захворювання, а насамперед, займатися їх профілактикою, що є дуже важливою ланкою у сучасних умовах [2]. Ендоекологія вивчає внутрішнє середовище організму, зокрема його очищення та підтримку в нормальному стані, щоб забезпечити здорову життєдіяльність всіх органів і тканин. Вона розглядає людину як екосистему і зосереджується на запобіганні захворюванням через підтримку внутрішньої чистоти [там само].

У системі освіти ендоекологія та гігієна фізичного виховання тісно переплетені. Форми та методи грамотної організації освітнього та позаурочного процесу з фізичного виховання можуть ефективно діяти на рішення різних питань екологічного виховання, а також розвивати та масштабувати знання з екології [12]. За допомогою рухової активності здійснюється функціонування організму з навколишнім середовищем і відбувається його адаптація до змін умовам, вона належить до соціальних і природних факторів [8]. Фізична активність є природною біологічною потребою організму на всіх етапах онтогенезу і тому фізичні вправи розглядаються, як природний метод лікування та зміцнення здоров'я [13]. Адаптаційний потенціал є показником фізичної активності, який зумовлює зв'язок двох протилежних понять – «здоров'я» й «хвороба» (нездоров'я). Тому важливість визначення адаптаційного потенціалу кожного школяра – необхідний першочерговий етап дослідження стану здоров'я на сучасному етапі розвитку системи освіти України. Нині проблема адаптації школярів у системі освіти посідає центральне місце.

Саме поняття «адаптація» (від лат. adaptatio – пристосування) означає пристосування індивіда до умов і вимог нового середовища, результатом чого є пристосованість як особистісна якість, що виступає показником життєвої компетентності індивіда [3]. Існують різні види адаптації: психологічна, соціальна, фізіологічна тощо. Якщо середовище ставить до особистості нові вимоги, адаптація до яких важка через його особисті або вікові особливості, то може розвинути стан соціальної, психічної та фізичної напруженості, тобто виникає стан дезадаптації [11]. Тому найважливіше завдання всіх учителів фізичного виховання закладів загальної середньої освіти – допомогти школярам найшвидше пройти період адаптації до нових умов навчання. Відповідно до концепції НУШ відбувається кардинальне переосмислення освітнього процесу: зміни в структурі навчальних програм, акцент на розвиток ключових компетентностей і виховання громадянської свідомості [9]. Проте в контексті цієї інноваційної системи важливим залишається питання фізичного виховання, що вимагає значної уваги та ретельного аналізу [там само].

Сьогодні процес фізичного виховання в школах України є актуальною темою з численними викликами та досягненнями. Однією з нагальних проблем є зниження рівня фізичної активності серед учнів. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури показує, що в цей час

особливо відчувається недостатня кількість науково-методичних рекомендацій у галузі дослідження щодо індивідуальних адаптаційних можливостей із метою зміцнення та покращення індивідуальних показників стану здоров'я й рівня фізичного розвитку школярів [14]. Цілком природно, що діти шкільного віку стомлюються під час навчальних занять. Пояснюється це тим, що одноманітна робота викликає тривале роздратування окремих ділянок кори головного мозку, настає охоронне гальмування, що призводить до зниження уваги і працездатності дітей. Досягнення і підтримка високого рівня здоров'я засобами фізичного виховання можливі тільки при використанні всіх необхідних вправ і правильному їх дозуванні [15]. Зміцнити здоров'я фізичними вправами можна, тільки знаючи, що, як і скільки треба робити, а для цього потрібно знати свої індивідуальні адаптаційні можливості, основи дозування оздоровчих фізичних навантажень і при складанні комплексу вправ урахувувати стать, вік і стан здоров'я учнів [7; 11].

Результати власних досліджень та їх обговорення. Вплив гігієнічних та ендоекологічних чинників на ефективність фізичного виховання та формування фізичної культури особистості було досліджено визначенням адаптаційного потенціалу школярів. У дослідженні брали участь школяри 5–9 класів Кременчуцької гімназії №12 у кількості 135 осіб. Оцінювання адаптаційного потенціалу проводили за методикою Р. Баєвського.

Розраховували адаптаційний потенціал (АП) системи у балах за формулою 1: $АП = 0,011 \cdot ЧП + 0,014 \cdot АТс + 0,008 \cdot АТд + 0,014 \cdot В + 0,09 \cdot МТ - (0,009 \cdot Р + 0,27)$, де:

ЧП – частота пульсу за хвилину;

АТс – артеріальний тиск систолічний, мм рт. ст.;

АТд – артеріальний тиск діастолічний, мм рт. ст.;

В – вік, роки;

М – маса тіла, кг;

Р – зріст, см

Адаптаційний потенціал оцінювався за такими значеннями (табл. 1):

Таблиця 1

Значення адаптаційного потенціалу

Групи	Ступінь адаптації	Кількість ум. од.
I	Задовільна адаптація	< 2,1
II	Напруга механізмів адаптації	2,11 – 3,20
III	Незадовільна адаптація	3,21 – 4,30
IV	Перенапруга та розлад адаптації	> 4,30

Вищевказаним методом визначення показників адаптаційного потенціалу можна швидко і без великих витрат виявити школярів, яким терміново потрібно провести оздоровчі заходи фізичними вправами.

Оцінювання показників адаптаційного потенціалу школярів 5–9 класів гімназії № 12 м. Кременчука виявило, що 7,4 % учнів із задовільною адаптацією, 38,5% – із напруженням механізмів адаптації, 35,5% – із незадовільною адаптацією і 18,5% – зі зривом адаптації (табл. 2).

Таблиця 2

Оцінювання показників адаптаційного потенціалу школярів
5–9 класів Кременчуцької гімназії №12, n=135

Значення АП	Оцінка АП	Кількість	
		%	осіб
До 2,1	Задовільна адаптація	7,4%	10
2,11 – 3,20	Напруга механізмів адаптації	38,5%	52
3,21 – 4,30	Незадовільна адаптація	35,5%	48
Більше 4,30	Перенапруга та розлад адаптації	18,5%	25

Дослідження показників адаптаційного потенціалу школярів дає змогу вчителям фізичного виховання застосовувати індивідуальний підхід до учнів, забезпечивши правильне дозування фізичного навантаження. Відповідна віку величина добової рухової активності має назву «оптимальна рухова активність». Оздоровчий ефект і позитивний вплив на організм знижується, коли величина цього показника виходить за межі оптимального діапазону (як у бік збільшення, так і у бік зменшення). Дефіцит рухів позначається терміном «гіпокінезія» або «гіподинамія». Надто велика рухливість позначається терміном «гіперкінезія». Профілактика гіпокінезії та незадовільної адаптації включає: чітке виконання гігієнічних рекомендацій щодо режиму дня, зменшення статичного компоненту у процесі навчальних занять та у вільний час, а збільшення динамічного компоненту; виконання фізкультурних пауз, фізкультурних хвилинок під час занять; залучення до спортивно-масової роботи дітей і підлітків з урахуванням вікових і статевих особливостей організму; впровадження активного способу життя та фізичного виховання дітей у сім'ях. Кількісна величина рухової активності, яка повністю задовольняє біологічну потребу організму у різноманітних рухах і сприяє зміцненню здоров'я дитини і підлітка має назву «гігієнічна норма». Однією з особливостей нормування рухової активності дітей і підлітків є врахування їхніх вікових, статевих відмінностей, стану здоров'я, типу вищої нервової діяльності (холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік), місцевих кліматичних умов, режиму дня. Чим старша дитина, тим більша величина рухової активності, яка рекомендується як норма. Рекомендована величина добової рухової активності повинна раціонально розподілятися на весь період дня. Найбільшу кількість рухів краще виконувати з 9.00 до 12.00 год та з 15.00 до 18.00 відповідно до добових біологічних ритмів.

Гігієнічними принципами правильної організації фізичного виховання дітей і підлітків є: оптимальний руховий режим із урахуванням потреб організму, його функціональних можливостей; диференційоване застосування засобів і форм фізичного виховання залежно від віку, статі, стану здоров'я і

фізичної підготовленості; систематичність занять, поступове збільшення навантаження, комплексне використання різноманітних засобів і форм фізичного виховання, врахування сенситивних періодів розвитку функцій організму; одночасне використання у процесі фізичного виховання різних засобів фізичного виховання, що спрямовані на розвиток основних рухових якостей; постійний медичний контроль.

Уроки фізичної культури – основна форма фізичного виховання у дітей. У процесі уроків фізичної культури поряд із освітніми та виховними вирішуються і оздоровчі завдання.

Гігієнічні вимоги до уроків фізичної культури: зміст уроку та величина навантаження повинні відповідати стану здоров'я, фізичної підготовленості, віку та статі; правильна побудова уроку з виділенням окремих структурних частин; виконання фізичних вправ, які сприяють зміцненню здоров'я, гармонійному розвитку та формуванню правильної постави; дотримання послідовності занять з іншими уроками у розкладі навчального дня та тижня; проведення занять у спеціальному приміщенні (спортивний зал, гімнастичний зал тощо) або на спеціально обладнаному майданчику, стадіоні чи басейні; виконання вправ у спортивному одязі і за температурних умов, що забезпечують загартування організму. Рухливі ігри та фізичні вправи на перервах сприяють кращому відпочинку, підвищують працездатність. Прогулянки, екскурсії, мандрівки мають важливе оздоровче значення, тому що вони справляють хороший загартувальний ефект і сприяють фізичному розвитку й удосконаленню різних рухових якостей.

Висновки. Отже, проведений нами аналіз визначив низькі показники адаптаційних можливостей школярів 5–9 класів. Способи покращення та удосконалення адаптаційних можливостей ми бачимо в дотриманні гігієнічних принципів правильної організації фізичного виховання школярів, за рахунок яких можна викликати в організмі певні тривалі позитивні зміни з метою зміцнення й покращення стану здоров'я, індивідуальних адаптаційних можливостей.

Стан здоров'я українських школярів потребує нагального вирішення. Незважаючи на певні досягнення у формуванні культури здорового способу життя серед учнів, необхідно проводити профілактичну роботу, спрямовану на поліпшення фізичного та психічного здоров'я, особливо в умовах війни, та зміцнювати мотивацію до здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень. Отже, перспективним напрямом є вдосконалення формування у дітей молодшого, середнього та старшого шкільного віку мотивації до збереження та зміцнення здоров'я шляхом дотримання правил гігієни та ендоекології для досягнення максимальної ефективності від занять фізичними вправами.

Список використаних джерел

1. Антипкін Ю. Г. Стан здоров'я дітей в умовах дії різних екологічних чинників. *Мистецтво лікування*. 2005. № 2. С. 17–23.
2. Брайон О. В. Ендоекологія. *Енциклопедія Сучасної України* / редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Желєзняк [та ін.]; НАН України, НТШ. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2009. URL: <https://esu.com.ua/article-17877>.
3. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г. Теорія адаптації і закономірності її формування у процесі фізичного виховання. *Проблеми виховання і навчання: Вісник ДААУ*. 2000. № 1. С. 210–218.
4. Квашніна Л. В. Поняття адаптації і адаптованість як інтегративний показник здоров'я (огляд літератури). *Перинатологія та педіатрія*. 2000. № 1. С. 14–17.

5. Курик М. Запорука здоров'я дітей. *Наше здоров'я*. 2010. № 4. С. 6.
6. Лук'янова О. М. Медико-соціальні аспекти збереження здоров'я дітей, забезпечення їхнього гармонійного фізичного та інтелектуального розвитку. *Журнал АМН України*. 2001. Т. 7, № 3. С. 408–415.
7. Лянной М., Рибалко П., Гачева В., Красілов А. Методика управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 4 (88). С. 280–289.
8. Ляшенко В. М. Гігієна фізичного виховання : навч.-метод. посіб. для проведення семінарських занять та самостійних робіт для студ. закл. вищ. освіти. Київ : Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. 107 с.
9. Москаленко Н., Сороколіт Н., Турчик І. Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів в рамках реформи «Нова українська школа». *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. № 5К. С. 223–228.
10. Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі від 25 травня 2020 р. № 195. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020#Text>.
11. Нянковський С. Л., Яцула М. С. Знижений апетит як маркер шкільної дезадаптації: шляхи діагностики і лікування. *Сучасна педіатрія*. 2009. № 1 (23). С. 93–99.
12. Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія / за заг. ред. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. 384 с.
13. Формування здорового способу життя : навчально-методичні рекомендації / за ред. О. Вакуленко. Київ : ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с.
14. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Паршев А. Є. Гігієнічні основи фізичного виховання та спорту. Основи психогігієни : конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2019. 58 с.
15. Шукатка О. В., Олійник Н. А. Формування здорового способу життя молодших школярів. *Гуманітарний форум*. 2023. № 1 (1). С. 35–39. DOI: [https://doi.org/10.60022/1\(1\)-6GF](https://doi.org/10.60022/1(1)-6GF) (дата звернення: 03.12.2024).

References

1. Antypkin, Yu. H. (2005). Stan zdorov'ia ditei v umovakh dii riznykh ekolohichnykh chynnykiv [The state of health of children under the influence of various environmental factors]. *Mystetstvo likuvannia [The Art of Healing]*, 2, 17–23 [in Ukrainian].
2. Braion, O. V. (2009). Endoekolohiia [Endoecology]. In I. M. Dziuba, A. I. Zhukovskyi, M. H. Zhelezniak (Eds.), *Entsyklopediia Suchasnoi Ukrainy [Encyclopedia of Modern Ukraine]*. NAN Ukrainy, NTSh. Kyiv: Instytut entsyklopedychnykh doslidzhen NAN Ukrainy. Retrieved from <https://esu.com.ua/article-17877> [in Ukrainian].
3. Hryban, H. P., & Opanasiuk, F. H. (2000). Teoriia adaptatsii i zakonimosti yii formuvannia u protsesi fizychnoho vykhovannia [Theory of adaptation and regularities of its formation in the process of physical education]. *Problemy vykhovannia i navchannia: Visnyk DAAU [Problems of education and training: Bulletin of the State Academic Academy of Ukraine]*, 1, 210–218 [in Ukrainian].
4. Kvashnina, L. V. (2000). Poniattia adaptatsii i adaptovanist yak intehratyvnyi pokaznyk zdorov'ia (ohliad literatury) [The concept of adaptation and adaptability as an integrative indicator of health (literature review)]. *Pernatolohiia ta pediatriia [Perinatology and Pediatrics]*, 1, 14–17 [in Ukrainian].
5. Kuryk, M. (2010). Zaporuka zdorov'ia ditei [The key to children's health]. *Nashe zdorov'ia [Our health]*, 4, 6 [in Ukrainian].
6. Luk'yanova, O. M. (2001). Medyko-sotsialni aspekty zberezhenia zdorov'ia ditei, zabezpechennia yikhnoho harmoniinoho fizychnoho ta intelektualnoho rozvytku [Medico-social aspects of preserving children's health, ensuring their harmonious physical and intellectual development]. *Zhurnal AMN Ukrainy [Journal of the Academy of Medical Sciences of Ukraine]*, 7, 3, 408–415 [in Ukrainian].
7. Lyannoy, M., Rybalko, P., Gacheva, V., & Krasilov, A. (2019). Metodyka upravlinnia fizkulturno-ozdorovchoiu diialnistiu v suchasnykh zakladakh serednoi osvity [Methods of managing physical education and health activities in modern secondary education institutions]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii [Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies]*, 4 (88), 280–289 [in Ukrainian].
8. Lyashenko, V. M. (2021). *Hihiena fizychnoho vykhovannia [Hygiene of physical education]: navch.-metod. posib. dlia provedennia seminar skykh zaniat ta samostiinykh rob it dlia stud. zakl. vyshch. osvity*. Kyiv: Kyiv. un-t imeni Borysa Hrinchenka [in Ukrainian].
9. Moskalenko, N., Sorokolit, N., & Turchyk, I. (2019). Kliuchovi kompetentnosti u fizychnomu vykhovanni shkoliariv v ramkakh reformy «Nova ukrainska shkola» [Key competencies in physical education of schoolchildren within the framework of the «New Ukrainian School» reform]. *Naukovyi chasopys NPU im. M. Dragomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) [Scientific Journal of the National Physical Education University named after M. Dragomanov. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)]*, 5K, 223–228 [in Ukrainian].
10. *Natsionalna stratehiia rozbudovy bezpechnoho i zdorovoho osvitnoho seredovyschha u novii ukrainskii shkoli [National Strategy for Building a Safe and Healthy Educational Environment in the New Ukrainian School]: vid 25 trav. № 195*. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020#Text> [in Ukrainian].
11. Nyankovsky, S. L., & Yatsula, M. S. (2009). Znyzhenyi apetyt yak marker shkilnoi dezadaptatsii: shliakhy diahno styky i likuvannia [Reduced appetite as a marker of school maladaptation: ways of diagnosis and treatment]. *Suchasna pediatriia [Modern Pediatrics]*, 1 (23), 93–99 [in Ukrainian].
12. Hryban, H. P. (Ed.). (2020). *Fizychnе vykhovannia: problemy ta perspektvy [Physical education: problems and prospects]: monohrafiia*. Zhytomyr: Ruta [in Ukrainian].
13. Vakulenko, O. (Ed.). (2018). *Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia [Formation of a healthy lifestyle]: navchalno-metodychni rekomendatsii*. Kyiv: DU «Derzhavnyi instytut simeinoi ta molodizhnoi polityky» [in Ukrainian].
14. Shepelenko, T. V., Buts, A. M., & Parshev, A. E. (2019). *Hihienichni osnovy fizychnoho vykhovannia ta sportu. Osnovy psykhohihiieny [Hygienic foundations of physical education and sports. Fundamentals of psychohygiene]: konspekt lekt sii*. Kharkiv: UkrDUZT [in Ukrainian].
15. Shukatka, O. V., & Oliynyk, N. A. (2023). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodshykh shkoliariv [Formation of a healthy lifestyle of younger schoolchildren]. *Humanitarnyi forum [Humanitarian Forum]*, 1 (1), 35–39. DOI: [https://doi.org/10.60022/1\(1\)-6GF](https://doi.org/10.60022/1(1)-6GF) [in Ukrainian].

Дата надходження до редакції
авторського оригіналу: 15.09.2025