

[https://www.aphn-journal.in.ua/archive/75\\_2024/part\\_3/47.pdf](https://www.aphn-journal.in.ua/archive/75_2024/part_3/47.pdf).  
[in Ukrainian]

11. Shtokhman, L. M. (2020). Zvrotnyi zviazok u praktytsi vykladannia inozemnoi movy [Feedback in the practice of foreign language teaching]. *Naukovyi zhurnal «Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiiia»: seriiia «Filolohiia»*. 9 (77). S. 232–234. URL: <https://journals.oa.edu.ua/Philology/article/view/2858>. [in Ukrainian]

12. Melashchenko, O. I., Tsvirenko, S. M., Ziuzina, L. S., Kozakevych, V. K., Kozakevych, O. B. (2022). Zvrotnyi zviazok yak instrument pidvyshchennia efektyvnosti dystant-siinoho navchannia maibutnikh likariv. Suchasni trendy rozvytku medychnoi osvity: perspektyvy i zdobutky [Feedback as a tool for improving the effectiveness of distance learning for future doctors]. *Poltavskiy derzhavnyi medychnyi universytet*. S. 194–195 URL: <https://repository.pdmu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/99fd0e2e-6158-458d-8bcc-0e6c8e02892f/content>. [in Ukrainian]

#### ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

**ЧУБУКІНА Ольга** – кандидат філологічних наук, доцент, доцент кафедри іноземних мов Національного аерокосмічного університету «ХАІ».

**Наукові інтереси:** аналіз інструментів зворотного зв'язку для забезпечення результативної педагогічної взаємодії при вивченні іноземної мови.

**ТАНЬКО Євгенія** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри іноземних мов Національного технічного університету «ХПІ».

**Наукові інтереси:** аналіз інструментів зворотного зв'язку для забезпечення результативної педагогічної взаємодії при вивченні іноземної мови.

**ВРАКІНА Вікторія** – доцент кафедри іноземних мов Національного технічного університету «ХПІ».

**Наукові інтереси:** аналіз інструментів зворотного зв'язку для забезпечення результативної педагогічної взаємодії при вивченні іноземної мови.

#### INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

**CHUBUKINA Olha** – PhD in Philology, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Foreign Languages National Aerospace University “Kharkiv Aviation Institute”.

**Scientific interests:** analysis of feedback tools for ensuring effective pedagogical interaction in foreign language learning.

**TANKO Yevheniia** – PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Foreign Languages National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”.

**Scientific interests:** analysis of feedback tools for ensuring effective pedagogical interaction in foreign language learning.

**VRAKINA Victoria** – Associate Professor at the Department of Foreign Languages National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”.

**Scientific interests:** analysis of feedback tools for ensuring effective pedagogical interaction in foreign language learning.

*Стаття надійшла до редакції 19.03.2026 р.*

*Стаття прийнята до друку 29.03.2026 р.*

УДК 796.035:613

DOI: 10.36550/2415-7988-2026-1-223-571-576

ISSN 2415–7988 (Print) ISSN 2521–1919 (Online)

**ЯЗЛОВЕЦЬКА Оксана** –

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри фізичної культури

та медико-біологічних досліджень

Центральноукраїнського державного університету

імені Володимира Винниченка

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2653-1662>

e-mail: [ksenija-77777@ukr.net](mailto:ksenija-77777@ukr.net)

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОЗДОРОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У КОНТЕКСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я

*У статті здійснено комплексне теоретичне обґрунтування сутності оздоровчої фізичної культури як важливого напрямку фізичної культури. Актуальність дослідження зумовлена сучасними соціально-економічними трансформаціями, зростанням поширеності неінфекційних захворювань, гіподинамії, хронічного стресу та зниженням рівня фізичної активності. Особливої гостроти зазначена проблема набуває в Україні в умовах демографічної кризи, погіршення показників здоров'я населення та впливу умов воєнного стану.*

*Метою дослідження є теоретичне обґрунтування сутності оздоровчої фізичної культури, визначення її структури, функцій та місця у системі збереження здоров'я, а також узагальнення сучасних підходів до організації та програмування оздоровчої рухової активності. У роботі використано теоретичні методи дослідження, зокрема аналіз і узагальнення наукової літератури, систематизацію та порівняння.*

*У статті оздоровчу фізичну культуру розглянуто як багатомірне явище, що поєднує діяльнісний, ціннісний та результативний аспекти та забезпечує комплексний вплив на фізичний, психоемоційний і соціальний стан людини. Розкрито її місце у структурі фізичної культури, обґрунтовано відмінності від спорту та фізичного виховання, а також визначено її провідну роль у профілактиці захворювань, підвищенні функціональних можливостей організму та якості життя.*

*Проаналізовано основні види фізкультурно-оздоровчої діяльності (гігієнічні, рекреативні, профілактичні, кондиційні) та охарактеризовано рухові режими залежно від стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості. Особливу увагу приділено науково обґрунтованій регламентації фізичних навантажень, принципам їх індивідуалізації, а також використанню сучасних цифрових технологій моніторингу фізичної активності.*

*Обґрунтовано, що ефективність оздоровчої фізичної культури визначається систематичністю занять, адекватністю фізичних навантажень та інтеграцією традиційних і інноваційних підходів, що сприяє покращенню стану здоров'я та формуванню здорового способу життя.*

**Ключові слова:** оздоровча фізична культура; здоров'я; рухова активність; фізичні навантаження; здоровий спосіб життя; адаптаційні можливості організму.

**IAZLOVETSKA Oksana** –

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,

Associate Professor of the Department of Physical education

and Biomedical Research of

Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2653-1662>  
e-mail: ksenija-77777@ukr.net

## THEORETICAL FOUNDATIONS OF HEALTH-ENHANCING PHYSICAL CULTURE IN THE CONTEXT OF HEALTH PRESERVATION

*The article presents a comprehensive theoretical substantiation of the essence of health-enhancing physical culture as an important domain of physical culture. The relevance of the study is driven by contemporary socio-economic transformations, the increasing prevalence of non-communicable diseases, physical inactivity, chronic stress, and a decline in the level of physical activity among the population. This issue is particularly acute in Ukraine under conditions of a demographic crisis, deteriorating population health indicators, and the impact of martial law conditions.*

*The purpose of the study is to theoretically substantiate the essence of health-enhancing physical culture, to define its structure, functions, and place within the system of health preservation, as well as to generalize contemporary approaches to the organization and programming of health-oriented physical activity. The study is based on theoretical research methods, including analysis and generalization of scientific literature, systematization, and comparative analysis.*

*Health-enhancing physical culture is considered a multidimensional phenomenon that integrates activity-based, value-oriented, and outcome-oriented components and ensures a comprehensive impact on the physical, psycho-emotional, and social state of an individual. Its place within the structure of physical culture is clarified, its differences from sport and physical education are substantiated, and its leading role in disease prevention, enhancement of functional capacities of the organism, and improvement of quality of life is defined.*

*The main types of health-related physical activity (hygienic, recreational, preventive, and conditioning) are analyzed, and motor regimes are characterized depending on health status and level of physical fitness. Particular attention is paid to the scientifically grounded regulation of physical loads, principles of their individualization, and the use of modern digital technologies for monitoring physical activity.*

*It is substantiated that the effectiveness of health-enhancing physical culture is determined by the regularity of exercise, the adequacy of physical loads, and the integration of traditional and innovative approaches, which contributes to improving health status and the formation of a healthy lifestyle.*

**Key words:** health-enhancing physical culture; health; physical activity; physical loads; healthy lifestyle; adaptive capacities of the organism.

**Постановка та обґрунтування актуальності проблеми.** У сучасних умовах глобальних соціально-економічних трансформацій та зростання навантаження на систему громадського здоров'я проблема збереження і зміцнення здоров'я населення набуває особливої актуальності. Збільшення поширеності неінфекційних захворювань, гіпокінезії, хронічного стресу, а також негативний вплив урбанізованого середовища і цифровізації способу життя зумовлюють зниження рівня фізичної активності та функціональних можливостей організму людини.

Особливою гостротою позначена проблема набуває в Україні, де демографічна ситуація характеризується тенденцією до скорочення чисельності населення, зниженням середньої тривалості життя та погіршенням показників громадського здоров'я. Значний вплив на ці процеси мають соціально-економічні труднощі, наслідки воєнних дій, зростання рівня психоемоційного навантаження, а також недостатній рівень рухової активності різних верств населення.

За таких обставин особливою значення набуває пошук ефективних засобів профілактики захворювань і підвищення адаптаційних можливостей організму. Одним із найбільш доступних і водночас науково обґрунтованих інструментів є оздоровча фізична культура, яка забезпечує комплексний вплив на фізичний, психоемоційний і соціальний стан людини. Її значення суттєво зростає в контексті сучасної концепції громадського здоров'я, що орієнтована на превентивні підходи та формування здорового способу життя.

Разом з тим, попри значну кількість досліджень у сфері фізичної культури та фітнесу, а також сформовану теоретико-методичну базу оздоровчої фізичної культури, актуальним залишається питання її осмислення в контексті сучасних соціальних і технологічних змін. У науковій літературі поряд із фундаментальними розробками представлені як вузькоспеціалізовані дослідження, спрямовані на окремі аспекти фізичного тренування, так і узагальнені підходи, що не завжди повною мірою враховують сучасні тенденції розвитку оздоровчої діяльності,

зокрема цифровізацію, індивідуалізацію та зміну способу життя населення.

Сучасний етап розвитку науки характеризується інтеграцією класичних положень теорії фізичного виховання з новими підходами, зокрема персоналізацією фізичних навантажень, використанням цифрових технологій моніторингу, розвитком фітнес-індустрії та впровадженням інноваційних оздоровчих програм. Це зумовлює необхідність переосмислення змісту, структури та функцій оздоровчої фізичної культури з урахуванням сучасних викликів.

Актуальність дослідження визначається потребою у комплексному теоретичному обґрунтуванні оздоровчої фізичної культури як складової системи громадського здоров'я, а також необхідністю узагальнення сучасних наукових підходів до організації та програмування оздоровчої рухової активності населення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема оздоровчої фізичної культури та її ролі у збереженні і зміцненні здоров'я населення є предметом численних наукових досліджень у галузі теорії і методики фізичного виховання, рекреації та громадського здоров'я.

Значна увага приділяється узагальненню теоретико-методичних засад оздоровчої фізичної культури та визначенню її ролі у способі життя різних груп населення. У працях А. Андреевої, Н. Пангелової, Т. Круцевич, О. Вишневської, А. Семенової, А. Тіхомірової, І. Шишової та інших авторів розглядаються питання організації оздоровчої рухової активності, формування мотивації до занять фізичною культурою, а також використання засобів рекреації і туризму у зміцненні здоров'я. Водночас сучасні дослідження розширюють проблематику оздоровчої фізичної культури, зокрема у контексті соціалізації дітей та учнівської молоді (Т. Пристинська, С. Омельченко, В. Пристинський, С. Лакомов), формування здорового способу життя студентської молоді (О. Вишневська, П. Альміз, І. Кліш, В. Ковальчук, Н. Табак), а також організації рекреаційно-оздоровчої діяльності різних

соціальних груп населення (І. Колісна, В. Чаплигін та інші).

Значна кількість досліджень присвячена вивченню впливу фізичних вправ на психоемоційний стан людини та профілактику стресу. У цьому контексті вагомими є праці В. Арєф'єва, Д. Далєвої, О. Зав'язкіна, В. Мухіна, В. Тищенко, Р. Файчака, в яких обґрунтовано роль рухової активності як ефективного засобу зниження негативного впливу психоемоційних навантажень.

Питання взаємозв'язку раціональної рухової активності з фізичним розвитком, рівнем соматичного здоров'я та психоемоційним станом досліджували Б. Мицкан, Б. Шиян, Р. Поташнюк, Т. Круцевич, В. Івашенко, О. Бескопильний, І. Сундукова та інші науковці.

Разом з тим результати сучасних досліджень свідчать про необхідність подальшого узагальнення і осмислення накопичених наукових знань з урахуванням сучасних умов, зокрема змін способу життя населення, зростання психоемоційного навантаження та розвитку інноваційних технологій у сфері фізичної культури.

**Метою статті** є теоретичне обґрунтування сутності оздоровчої фізичної культури, визначення її структури, функцій та місця у системі громадського здоров'я, а також узагальнення сучасних підходів до організації та програмування оздоровчої рухової активності населення в умовах сучасних соціальних і технологічних змін.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Оздоровча фізична культура розглядається як специфічний різновид фізичної культури, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я людини, підвищення її функціональних можливостей та забезпечення оптимального рівня життєдіяльності. У дослідженні Н. Пангєлової, Т. Круцевич та В. Данилко обґрунтовано її значення як важливого засобу підтримання функціонального стану організму та профілактики захворювань [5].

На відміну від спорту, орієнтованого на досягнення максимальних результатів, та лікувальної фізичної культури, що має виражену медичну спрямованість, оздоровча фізична культура забезпечує профілактичний та підтримувальний вплив на організм практично здорових осіб.

У сучасних наукових підходах оздоровча фізична культура трактується як багатовимірне явище, що охоплює діяльнісний, ціннісний і результативний аспекти [1; 2; 5; 6]. У діяльнісному вимірі вона постає як цілеспрямована рухова активність, організована з метою досягнення оздоровчого ефекту на основі раціонального використання фізичних вправ, що узгоджується із сучасними концепціями фізичної активності як ключового чинника громадського здоров'я.

Ціннісний аспект оздоровчої фізичної культури відображає сукупність матеріальних і духовних ресурсів, що забезпечують її функціонування, зокрема: науково-методичне забезпечення, інформаційні ресурси, інфраструктуру, а також сформовані у суспільстві установки щодо здорового способу життя. У цьому контексті особливого значення набуває формування мотивації до регулярної рухової активності, що розглядається як один із ключових чинників ефективності оздоровчих практик.

Результативний аспект оздоровчої фізичної культури проявляється у комплексі позитивних змін, що відбуваються в організмі людини під впливом систематичних фізичних навантажень. До них

належать підвищення рівня фізичного здоров'я, удосконалення функціональних систем організму, зростання психоемоційної стійкості, а також профілактика проявів гіподинамії та пов'язаних із нею захворювань.

Отже, оздоровча фізична культура постає як інтегративна система, що поєднує діяльнісні, соціокультурні та медико-біологічні компоненти, забезпечуючи комплексний вплив на стан здоров'я населення.

У цьому контексті уточнення поняття здоров'я є важливим для обґрунтування цільової спрямованості оздоровчої фізичної культури, оскільки у сучасному науковому дискурсі воно розглядається як складний біопсихосоціальний феномен, що інтегрує фізичні, психоемоційні, соціальні та духовні складові. Такий підхід відображає перехід від вузько медичного трактування до системного розуміння здоров'я як динамічного стану, що формується під впливом способу життя, умов середовища та рівня адаптаційних можливостей організму. З позицій системно-функціонального підходу здоров'я визначається як результат ефективної взаємодії механізмів саморегуляції та адаптації, які забезпечують підтримання гомеостазу та здатність організму пристосовуватися до змін зовнішнього середовища. Важливим механізмом у цьому процесі виступає адаптація, що реалізується через мобілізацію функціональних резервів організму. Як зазначають Ж. Семидоцька, І. Чернякова та О. Авдєєва, здоров'я розглядається як динамічний процес, пов'язаний із розвитком цивілізації, змінами середовища та адаптаційними можливостями людини, і виступає однією з ключових цінностей сучасного суспільства [7].

Для більш глибокого розуміння сутності оздоровчої фізичної культури доцільним є її розгляд у структурі фізичної культури загалом. Порівняльний аналіз оздоровчої фізичної культури, фізичного виховання і спорту дозволяє виявити принципові відмінності між цими сферами за такими критеріями, як цільова спрямованість, організаційні форми, характер управління та показники ефективності.

Зокрема, якщо фізичне виховання реалізується в межах освітнього процесу і спрямоване на гармонійний розвиток особистості, а спорт – на досягнення максимально можливого результату, то оздоровча фізична культура орієнтована насамперед на підтримання та зміцнення здоров'я, задоволення потреб у руховій активності та підвищення якості життя населення. Відповідно, її ефективність оцінюється не спортивними досягненнями, а показниками фізичного стану, самопочуття та рівня функціональної підготовленості.

У цьому контексті оздоровча фізична культура набуває особливого значення як інструмент профілактики захворювань та підвищення адаптаційних можливостей організму, що визначає її важливе місце у системі громадського здоров'я. Водночас у дослідженнях Я. Олексієнка, П. Гунька, І. Кліш, В. Ковальчука, М. Акімової та інших авторів підкреслюється, що розвиток оздоровчих видів фізичної культури є важливим чинником підвищення рівня рухової активності населення [1–3].

У структурі оздоровчої фізичної культури виокремлюють кілька основних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності: гігієнічні, рекреаційно-оздоровчі, профілактико-оздоровчі заняття та кондиційне тренування [5]. Кожен із цих видів має власну функціональну спрямованість і специфіку організації,

що дозволяє забезпечити диференційований підхід до використання засобів фізичної культури.

Гігієнічні форми фізичної культури інтегровані у повсякденний режим життєдіяльності людини та спрямовані на підтримання оптимального функціонального стану організму. Вони включають ранкову гімнастику, рухові паузи, активний відпочинок і характеризуються невисокою інтенсивністю навантаження.

Рекреативно-оздоровча діяльність забезпечує відновлення фізичних і психоемоційних ресурсів людини, сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню якості життя. До неї належать різноманітні форми активного дозвілля, зокрема туристичні походи, фізкультурно-оздоровчі розваги та інші види рухової активності помірної інтенсивності.

Профілактико-оздоровчі заняття орієнтовані на попередження розвитку захворювань і зміцнення здоров'я. У випадку вторинної профілактики вони можуть набувати ознак реабілітаційної діяльності, що зумовлює їх тісний зв'язок із системою медичної та адаптивної фізичної культури [5].

Особливе місце в системі оздоровчої фізичної культури займає кондиційне тренування, яке передбачає цілеспрямоване підвищення рівня фізичного стану до індивідуально оптимальних показників. На відміну від спортивного тренування, воно базується на принципі адекватності навантажень функціональним можливостям організму та орієнтоване на довготривале збереження здоров'я. Структурна різноманітність форм оздоровчої фізичної культури створює передумови для її широкого застосування в різних соціально-вікових групах населення, забезпечуючи гнучкість і варіативність оздоровчих програм.

Важливим компонентом теоретичного обґрунтування оздоровчої фізичної культури є диференціація рухової активності залежно від функціонального стану організму та рівня здоров'я людини. У науковій літературі виділяють кілька основних рухових режимів, що відображають ступінь фізичного навантаження та спрямованість оздоровчого впливу [4; 5].

До базових належать оздоровчий, тренувальний, реабілітаційний режими, а також режим підтримання спортивного довголіття, кожен із яких характеризується специфічними завданнями та умовами застосування.

Оздоровчий режим орієнтований на практично здорових осіб і передбачає використання фізичних навантажень помірної інтенсивності з метою зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей організму та формування стійкої мотивації до рухової активності. У сучасних умовах він доповнюється застосуванням фітнес-технологій, засобів самоконтролю та цифрового моніторингу фізичної активності, що забезпечує індивідуалізацію оздоровчих програм.

Тренувальний режим застосовується для осіб із достатнім рівнем фізичної підготовленості та передбачає використання більш інтенсивних навантажень з метою розвитку фізичних якостей і розширення функціональних резервів організму. Його організація ґрунтується на загальних принципах тренування, зокрема поступовості, варіативності та адаптаційної спрямованості навантажень.

Режим підтримання спортивного довголіття спрямований на пролонгацію рухової активності осіб, які мають спортивний досвід, та забезпечення збереження їх функціонального потенціалу. У цьому

контексті актуалізуються сучасні концепції «active aging» і «lifelong fitness», що передбачають інтеграцію фізичної активності упродовж усього життя.

Реабілітаційний (щадний) режим призначений для осіб із порушеннями стану здоров'я та передбачає використання спеціально дозованих фізичних вправ з метою відновлення функцій організму. Сучасні підходи до його реалізації базуються на поєднанні кінезіотерапії, функціонального тренінгу, психорегуляційних практик і цифрових технологій контролю відновлення. Диференціація рухових режимів дозволяє не лише забезпечити адекватність фізичних навантажень індивідуальним можливостям організму, але й виступає методологічною основою персоналізації оздоровчих програм, що є однією з провідних тенденцій сучасної системи громадського здоров'я.

Досягнення вираженого оздоровчого ефекту у процесі застосування засобів фізичної культури зумовлюється не лише характером рухової активності, але й адекватністю її параметрів функціональним можливостям організму. У сучасних наукових підходах підкреслюється, що оздоровчі фізичні навантаження повинні мати переважно аеробну спрямованість, забезпечуючи тривале і рівномірне включення кардіореспіраторної системи, що сприяє ефективному транспорту кисню до тканин і підвищенню аеробної продуктивності організму [1; 2; 5].

Ефективність оздоровчого тренування визначається сукупністю взаємопов'язаних параметрів, зокрема періодичністю, тривалістю та інтенсивністю занять, характером застосовуваних засобів, режимом праці та відпочинку, а також використанням додаткових оздоровчих чинників (загартування, відновлювальні процедури тощо) [1; 9]. У цьому контексті принциповим є дотримання науково обґрунтованих методичних підходів до регламентації фізичних навантажень.

Одним із базових принципів є принцип поступового нарощування навантаження, який забезпечує адаптацію організму до зростаючих вимог і запобігає розвитку перенапруження. Його реалізація передбачає поетапне підвищення частоти і тривалості занять, збільшення моторної щільності, інтенсивності виконання вправ та розширення спектра використовуваних засобів. У сучасній практиці особливого значення набуває індивідуалізація цих параметрів на основі даних моніторингу фізичного стану.

Не менш важливим є принцип різноманітності засобів оздоровчого тренування, що забезпечує комплексний вплив на організм і сприяє гармонійному розвитку фізичних якостей. У сучасних умовах до традиційних засобів (циклічні вправи, силові навантаження, вправи на гнучкість) активно додаються елементи функціонального тренінгу, вправи на стабілізацію, мобільність, баланс і координацію, що сприяють розвитку нейром'язового контролю та профілактиці травматизму [2; 9].

Ключовим фактором досягнення стійкого оздоровчого ефекту є систематичність занять. Відповідно до сучасних міжнародних рекомендацій, зокрема рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я, оптимальні обсяги рухової активності повинні забезпечувати регулярне залучення основних функціональних систем організму. Так, для дітей і підлітків (5–17 років) рекомендовано не менше 60 хвилин щоденної помірної або високої інтенсивності рухової активності. Для дорослого населення рекомендовано не менше 150–300 хвилин фізичної активності помірної інтенсивності або 75–150 хвилин

високої інтенсивності на тиждень, а також виконання силових вправ щонайменше двічі на тиждень. Для осіб старшого віку додатково акцентується необхідність включення вправ на баланс і координацію з метою профілактики падінь [9].

Особливе місце у системі оздоровчого тренування займає контроль і дозування фізичних навантажень. Найбільш доступним і водночас інформативним показником є частота серцевих скорочень (ЧСС), яка дозволяє оперативно оцінювати реакцію організму на фізичне навантаження. Встановлено, що оздоровчі заняття здійснюються переважно у діапазоні 50–85 % від максимальної частоти серцевих скорочень, однак найбільш ефективним для досягнення оздоровчого ефекту є помірний аеробний рівень інтенсивності (60–75 % ЧСС<sub>max</sub>), тоді як навантаження у межах 75–85 % мають більш виражений тренувальний характер і потребують індивідуалізації.

Максимальна частота серцевих скорочень визначається за різними формулами, однією з найбільш поширених і зручних для практичного застосування є: ЧСС<sub>max</sub> = 208 – 0,7 × вік (років). На основі цього показника визначаються індивідуальні зони інтенсивності навантаження, що дозволяє диференціювати тренувальний вплив залежно від цілей і рівня підготовленості. У сучасних дослідженнях підкреслюється доцільність поєднання пульсового контролю з іншими показниками, зокрема суб'єктивною оцінкою навантаження, варіабельністю серцевого ритму та даними носимих пристроїв.

Більш об'єктивним критерієм оцінки аеробної продуктивності організму є максимальне споживання кисню (МСК), яке розглядається як інтегральний показник функціонального стану кардіореспіраторної системи. Воно характеризує здатність організму завоювати, транспортувати та утилізувати кисень під час фізичного навантаження і широко використовується у спортивній і оздоровчій практиці для оцінки рівня фізичної працездатності [6; 7].

МСК може визначатися як в абсолютних, так і у відносних величинах, що дозволяє здійснювати коректне порівняння між особами з різною масою тіла. Його використання у програмуванні фізичних навантажень забезпечує високий рівень індивідуалізації тренувального процесу. Водночас у масовій практиці його застосування обмежене складністю вимірювання, що зумовлює ширше використання непрямих показників інтенсивності навантаження, зокрема частоти серцевих скорочень, яка відображає реакцію серцево-судинної системи на фізичне навантаження.

Важливим аспектом регламентації фізичних навантажень є також урахування енергетичних витрат. Вважається, що енергетичні витрати під час одного заняття, як правило, становлять близько 300–500 ккал, що сприяє досягненню оздоровчого ефекту. Водночас у сучасних рекомендаціях основний акцент робиться не стільки на кількісних показниках енерговитрат, скільки на тривалості, інтенсивності та регулярності рухової активності, які забезпечують достатній рівень функціонального навантаження на організм.

У сучасних умовах суттєво зростає роль цифрових технологій у контролі та оптимізації фізичних навантажень. Використання фітнес-трекерів, смарт-годинників і мобільних застосунків дозволяє здійснювати безперервний моніторинг фізичної активності, частоти серцевих скорочень, енерге-

тичних витрат і якості відновлення, що відкриває нові можливості для персоналізації оздоровчих програм і підвищення їх ефективності.

Суттєвого значення набуває раціональне поєднання навантаження і відпочинку, що забезпечує оптимальний перебіг відновлювальних та адаптаційних процесів. Відновлення працездатності має фазовий характер і включає фази зниження працездатності, відновлення, суперкомпенсації та стабілізації. Особливе значення має фаза суперкомпенсації, у якій функціональні можливості організму тимчасово перевищують вихідний рівень. Виконання наступного навантаження у цей період сприяє поступовому підвищенню рівня фізичного стану, тоді як порушення оптимальних інтервалів відпочинку може призводити до накопичення втоми або зниження тренувального ефекту [3; 5].

Таким чином, сучасна система оздоровчої фізичної культури формується на засадах інтеграції класичних положень теорії фізичного виховання з інноваційними технологіями моніторингу та управління фізичними навантаженнями. Це забезпечує підвищення ефективності впливу на здоров'я населення, сприяє індивідуалізації оздоровчих програм і відповідає актуальним викликам системи громадського здоров'я, зокрема необхідності підвищення рівня рухової активності та профілактики неінфекційних захворювань.

**Висновки та перспективи подальших розвідок напрямку.** Оздоровча фізична культура є одним із напрямів фізичної культури, що сприяє покращенню стану здоров'я населення, підвищенню рівня рухової активності та адаптаційних можливостей організму. Її сутність розкривається через поєднання діяльнісного, ціннісного та результативного аспектів, що зумовлюють її багатовимірний характер і соціальну значущість. Важливе значення має науково обгрунтована організація рухової активності, диференціація рухових режимів і дотримання принципів індивідуалізації фізичних навантажень, що забезпечують досягнення стійкого оздоровчого ефекту.

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується суттєвими змінами у сфері оздоровчої фізичної культури, пов'язаними із цифровізацією, розвитком фітнес-індустрії та впровадженням інноваційних технологій моніторингу фізичної активності. Це зумовлює необхідність переосмислення традиційних підходів до організації оздоровчої діяльності, орієнтації на потреби різних груп населення та формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами як основи здорового способу життя.

*Перспективи подальших досліджень* полягають у розробленні ефективних моделей організації оздоровчої рухової активності для різних соціально-вікових груп населення, удосконаленні методів індивідуалізації фізичних навантажень, а також у вивченні можливостей використання сучасних цифрових технологій для підвищення ефективності оздоровчих програм і контролю фізичного стану людини.

#### СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Акімова М. П. Проблеми розвитку оздоровчих видів фізичної культури в Україні. *Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених*, 16 травня 2020 року. К., 2020. С. 44–45.

2. Кліш І. С., Ковальчук В. В., Табак Н. В. Оздоровча фізична культура як одна з умов здорового способу життя студентів: метод. рекомендації. Луцьк, 2022. 56 с.

3. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.

4. Організація та методика спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи: навч.-метод. посіб. / укл. А. В. Гакман. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2018. 216 с.

5. Пангелова Н. С., Круцевич Т. Ю., Данилко В. М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навч. посіб. Переяслав Хмельницький: ФОП Домбровська Я.М., 2017. 505 с.

6. Пристинська Т. М., Лакомов С. В. Оздоровча фізична культура як чинник соціалізації дітей та учнівської молоді. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання*: збірник наукових праць VI Міжнародної науково-практичної конференції (13-14 травня 2020 року) / за заг. ред. Ю. О. Долінного. Краматорськ: ДДМА, 2020. С.167–174.

7. Семидоцька Ж. Д., Чернякова І. О., Авдєєва О. В. Сучасний світ і здоров'я людини: шлях у майбутнє: навч. посіб. для здобувачів вищих медичних закладів освіти. Харків: ХНМУ, 2023. 68 с.

8. Соціалізація дітей і підлітків засобами освітньо-виховної оздоровчої роботи: навч.-метод. посіб. за ред. С. О. Омельченко, В. М. Пристинського. Слов'янськ: ДДПУ, 2014. 208 с.

9. Язловецька О. В. Організація спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи: навч.-метод. посіб. Кропивницький: ФОП Піскова М. А., 2025. 264 с.

REFERENCES

1. Akimova, M. P. (2020). Problemy rozvytku ozdorovchikh vydiv fizychnoi kultury v Ukraini [Problems of development of health-improving types of physical culture in Ukraine] Molod ta olimpiiskyi rukh: zbirnyk tez dopovidei XIII Mizhnarodnoi konferentsii molodykh vchenykh, 16 travnia 2020 roku. Kyiv. S. 44–45. [in Ukrainian]

2. Klish, I. S., Kovalchuk, V. V., Tabak, N. V. (2022). Ozdorovcha fizychna kultura yak odna z umov zdorovoho sposobu zhyttia studentiv: metodychni rekomendatsii [Health-improving physical culture as one of the conditions of a healthy lifestyle of students: methodological recommendations]. Lutsk. 56 s. [in Ukrainian]

3. Oleksiienko, Ya. I., Hunko, P. M. (2018). Teoriia, vydy ta tekhnologii ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoi diialnosti: navchalno-metodychnyi posibnyk [Theory, types and technologies of health-recreational motor activity]. Cherkasy: ChNU imeni B. Khmelnytskoho. 260 s. [in Ukrainian]

4. Hakman, A. V. (Ed.). (2018). Orhanizatsiia ta metodyka sportyvno-masovoi ta fizkulturno-ozdorovchoi roboty: navchalno-metodychnyi posibnyk [Organization and methods of sports-mass and physical culture and health work]. Chernivtsi: Chernivetskyi natsionalnyi universytet. 216 s. [in Ukrainian]

5. Panhelova, N. Ye., Krutsevych, T. Yu., Danylko, V. M. (2017). Teoretyko-metodychni osnovy ozdorovchoi fizychnoi kultury: navchalnyi posibnyk [Theoretical and methodological foundations of health-improving physical culture]. Pereiaslav-Khmelnytskyi: FOP Dombrovska Ya. M. 505 s. [in Ukrainian]

6. Prystynska, T. M., Lakomov, S. V. (2020). Ozdorovcha fizychna kultura yak chynnyk sotsializatsii ditei ta uchnivskoi molodi [Health-improving physical culture as a factor of socialization of children and student youth] // Pedagogika y suchasni aspekty fizychnoho vykhovannia: zbirnyk naukovykh prats VI Mizhnarodnoi nauково-praktychnoi konferentsii (13–14 travnia 2020 roku) / za zah. red. Yu. O. Dolynnoho. Kramatorsk: DDMA. S. 167–174. [in Ukrainian]

7. Semydostka, Zh. D., Cherniakova, I. O., Avdieieva, O. V. (2023). Suchasnyi svit i zdorovia liudyny: shliakh u maibutnie [The modern world and human health: the path to the future]. Kharkiv: KhNMU. 68 s. [in Ukrainian]

8. Omelchenko, S. O., Prystynskyi, V. M. (Eds.). (2014). Sotsializatsiia ditei i pidlitkiv zasobamy osvितno-vykhovnoi ozdorovchoi roboty: navchalno-metodychnyi posibnyk [Socialization of children and adolescents by means of educational and health-improving work]. Sloviansk: DDPU. 208 s. [in Ukrainian]

9. Iazlovetska, O. V. (2025). Orhanizatsiia sportyvno-masovoi ta fizkulturno-ozdorovchoi roboty: navchalno-metodychnyi posibnyk [Organization of sports-mass and physical culture and health work]. Kropyvnytskyi: FOP Piskova M. A. 264 s. [in Ukrainian]

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

**ЯЗЛОВЕЦЬКА Оксана** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури та медико-біологічних дисциплін Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

*Наукові інтереси:* здоров'язберігаюча педагогіка, оздоровчий фітнес.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

**IAZLOVETSKA Oksana** – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical education and Biomedical Research of Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University

*Scientific interests:* health-preserving pedagogy, health fitness.

*Стаття надійшла до редакції 19.03.2026 р.*

*Стаття прийнята до друку 29.03.2026 р.*

УДК 784.071.2:781.68:008:378

DOI: 10.36550/2415-7988-2026-1-223-576-581

ISSN 2415–7988 (Print) ISSN 2521–1919 (Online)

**ШАФАРЧУК Тетяна** –

старший викладач кафедри теоретичної, музично-інструментальної та вокальної підготовки ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1540-2200>

e-mail: [algoal33@gmail.com](mailto:algoal33@gmail.com)

**ХУДОЖНЬО-ВИКОНАВСЬКА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ДУХОВНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ ВОКАЛІСТІВ У КОНТЕКСТІ ВОКАЛЬНО-ВИКОНАВСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ**

*У статті представлено комплексне теоретико-методологічне обґрунтування ролі художньо-виконавської інтерпретації як ключового механізму та фундаментального чинника формування духовної культури майбутніх вокалістів. В умовах сучасних глобалізаційних викликів та масштабних соціокультурних трансформацій вища мистецька освіта потребує докорінного переосмислення підходів до професійної підготовки. У цьому процесі технічна майстерність має нерозривно поєднуватися з глибоким внутрішнім ціннісним наповненням особистості митця. Автор розкриває сутність духовної культури вокаліста через призму цілісної та динамічної самоорганізованої системи. У дослідженні доведено, що така культура інтегрує когнітивний компонент у формі глибоких знань про музично-історичні контексти та аксіологічний складник, який охоплює систему естетичних*