

<b>Секція А4 Середня освіта (за предметними областями)</b>	
УДК 378.147:796:37.015.3	
Дата першого надходження статті до видання	2026-03-01
Дата прийняття статті до друку після рецензування	2026-03-15
Дата публікації/оприлюднення	2026-03-20

## **Методичні засади застосування відновлювального масажу в процесі фізичного виховання учнів загальної середньої освіти**

**Сахарук Ігор Степанович**

майстер спорту України міжнародного класу,  
старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та освітніх інновацій ЗВО «Академія рекреаційних технологій і права», м.Луцьк, Україна  
e-mail: ihorsakharuk@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-6145-4722>

**Борисюк Степан Юхимович**

Заслужений тренер України,  
доцент кафедри фізичної культури, спорту та освітніх інновацій ЗВО «Академія рекреаційних технологій і права», м.Луцьк, Україна  
e-mail: borisykst@ukr.net  
<https://orcid.org/0000-0002-1718-8236>

**Анотація.** У статті здійснено комплексне дослідження, метою якого є визначення теоретико-методичних засад та обґрунтування педагогічних умов ефективного застосування відновлювального масажу в процесі фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти. Актуальність теми зумовлена інтенсифікацією навчального процесу та прогресуючим погіршенням стану здоров'я школярів, що потребує пошуку нових системних підходів до регенерації організму після навантажень. Авторами уточнено сутність відновлювального масажу в контексті освітньої діяльності як педагогічно керованого процесу механічного впливу на рецепторне поле шкіри та м'язові тканини для оптимізації психоемоційного стану й фізичного тону дитини. Детально проаналізовано фізіологічну структуру впливу, що базується на нервово-рефлекторному, гуморальному та механічному механізмах. Виокремлено специфічні ефекти застосування масажу в школі: адаптаційний (підвищення опірності стресу), когнітивний (відновлення уваги та пам'яті через покращення мозкового кровообігу) та виховний (формування культури свідомої саморегуляції). У роботі виявлено критичні недоліки сучасної практики фізичного виховання, зокрема дефіцит спеціалізованих методичних алгоритмів, низький рівень реабілітаційної компетентності вчителів та відсутність у школярів навичок самовідновлення. Для подолання цих проблем обґрунтовано комплекс педагогічних умов: інтеграція відновлювальних знань у структуру уроку через «мікро-модулі» (самомасаж під час розминки та заминки); моделювання ситуацій професійної взаємодії за допомогою взаємомасажу для розвитку «soft skills»; використання активних методів навчання, таких як кейс-методи та майстер-класи. Систематизовано основні методичні прийоми (самомасаж, взаємомасаж, вібромасаж) та описано алгоритм їх застосування, що включає діагностику стану, вибір технік та рефлексію відчуттів. Сформульовано практичні рекомендації щодо інтеграції масажних заходів в урочну та позакласну діяльність, облаштування зон релаксації та

використання цифрових інструментів для контролю втоми учнів. Це дозволяє створити рефлексивно-орієнтоване середовище, що забезпечує здоров'язбережувальну ефективність навчання.

**Ключові слова:** відновлювальний масаж, фізичне виховання, учні загальної середньої освіти, самомасаж, взаємомасаж, вібромасаж, втома школярів, методика відновлення, освітній процес, педагогічні умови.

## Methodological principles of applying restorative massage in the process of physical education of general secondary education students

Ihor Sakharuk

Master of Sports of Ukraine of international class,  
Senior Lecturer, Department of Physical Culture, Sports and Educational Innovations, Higher Educational Institution «Academy of Recreational Technologies and Law», Lutsk, Ukraine  
e-mail: [ihorsakharuk@gmail.com](mailto:ihorsakharuk@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-6145-4722>

Stepan Borisyuk

Honored Coach of Ukraine  
Associate Professor of the Department of Physical Culture, Sports and Educational Innovations, Higher Educational Institution «Academy of Recreational Technologies and Law», Lutsk, Ukraine  
e-mail: [borisykst@ukr.net](mailto:borisykst@ukr.net)  
<https://orcid.org/0000-0002-1718-8236>

**Abstract.** The article presents a comprehensive study aimed at defining the theoretical and methodological foundations and substantiating the pedagogical conditions for the effective use of restorative massage in the physical education of general secondary education students. The relevance of the topic is driven by the intensification of the educational process and the progressive deterioration of schoolchildren's health, which necessitates a search for new systemic approaches to body regeneration after exertion. The authors clarify the essence of restorative massage within the context of educational activity as a pedagogically managed process of mechanical action on the skin's receptor field and muscle tissues to optimize a child's psycho-emotional state and physical tone. The physiological structure of the impact is analyzed in detail, based on neuro-reflex, humoral, and mechanical mechanisms. Specific effects of using massage in schools are highlighted: adaptive (increasing stress resistance), cognitive (restoring attention and memory by improving cerebral circulation), and educational (forming a culture of conscious self-regulation). The study identifies critical shortcomings in current physical education practices, including a deficit of specialized methodological algorithms, a low level of rehabilitative competence among teachers, and a lack of self-recovery skills among students. To address these issues, a complex of pedagogical conditions is substantiated: the integration of restorative knowledge into the lesson structure through «micro-modules» (self-massage during warm-ups and cool-downs); modeling professional interaction situations using mutual massage to develop «soft skills»; and the use of active learning methods such as case studies and masterclasses. Main methodological techniques (self-massage, mutual massage, and vibromassage) are systematized, and an algorithm for their application is described, involving state diagnosis, technique selection, and reflection on sensations. Practical recommendations are formulated for integrating massage activities into curricular and extracurricular work, equipping relaxation zones, and using digital tools to monitor student fatigue. This allows for

the creation of a reflexively oriented environment that ensures the health-preserving efficiency of education.

Keywords: restorative massage, physical education, general secondary education students, self-massage, mutual massage, vibromassage, student fatigue, recovery methodology, educational process, pedagogical conditions.

### Вступ

**Актуальність проблеми.** Трансформаційні процеси в системі національної освіти та зростаюча інтенсифікація навчальної діяльності зумовлюють необхідність пошуку нових підходів до збереження здоров'я учнів. Сучасний ринок праці та суспільство висувають до майбутніх випускників високі вимоги щодо їхньої працездатності та психофізіологічної стійкості. Проте реальний стан справ у закладах загальної середньої освіти свідчить про прогресуючу тенденцію до погіршення стану здоров'я школярів, що зумовлено надмірним інтелектуальним навантаженням, гіподинамією та водночас епізодичними, але інтенсивними фізичними навантаженнями під час уроків фізичної культури чи занять у спортивних секціях.

У сфері фізичного виховання успіх оздоровчого та тренувального процесів визначається не лише методичною грамотністю вчителя, а й здатністю організму учня до адекватного відновлення. Недосконале володіння засобами відновлення або їх ігнорування призводить до накопичення залишкового стомлення, зниження ефективності навчання та погіршення загального психоемоційного клімату в учнівському колективі.

Особливої ваги набуває проблема втоми у підлітковому віці, коли організм перебуває у стані активної гормональної перебудови. Традиційні методи фізичного виховання часто орієнтовані на передачу технічних навичок, таких як техніка виконання вправ чи тактика гри, тоді як культура відновлення та саморегуляції залишається поза увагою. Існує об'єктивне протиріччя між зростаючими вимогами до фізичної підготовленості учнів та фактичним рівнем методичного забезпечення відновлювальних заходів у межах освітнього процесу.

Застосування відновлювального масажу як складника здоров'язберезувальних технологій дозволяє не лише пришвидшити метаболічні процеси в м'язах, а й створити необхідне рефлексивно-орієнтоване середовище, де учень усвідомлює цінність власного здоров'я. Проте на сьогодні відчувається гострий дефіцит спеціалізованих методичних рекомендацій та об'єктивних критеріїв оцінювання ефективності засобів відновлення в умовах школи. Необхідність переходу від стихійного використання масажних прийомів до системного, науково обґрунтованого їх застосування у процесі фізичного виховання зумовлює актуальність нашого дослідження

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема вдосконалення змісту фізичного виховання та використання відновлювальних засобів у закладах освіти перебуває у центрі уваги багатьох вітчизняних та зарубіжних науковців. Теоретичні засади управління процесами втоми та відновлення у спорті висвітлено у фундаментальних працях В. Платонова, де наголошується, що раціональне використання позатренувальних факторів є невід'ємною частиною досягнення високої працездатності.

Питання формування професійно-комунікативних та методичних компетентностей у фахівців, які забезпечують спортивну підготовку, досліджували Г. Грибан, О. Скорий, Д. Опанчук та Н. Косенко [4]. Зокрема, ними підкреслюється роль психолого-педагогічних знань у забезпеченні ефективної взаємодії в системі «тренер-учень» під час реабілітаційних заходів. Окремі аспекти здоров'язберезувальних технологій та методики професійної підготовки майбутніх педагогів до роботи в

сучасних умовах розглядалися у працях О. Біляковської, О. Боровець та Т. Яковишиної [1].

Теоретико-методичні засади педагогічної майстерності та інтеграції спеціальних знань у зміст освіти представлені в дослідженнях Н. Гузій [5]. Питаннями застосування активних методів навчання та моделювання ситуацій, що можуть бути адаптовані для вивчення прийомів відновлення, займалися В. Моляко, Ю. Гулько, Н. Ваганова та О. Спірін [10; 13]. У контексті фізичної реабілітації та масажу важливими є роботи, що розкривають механізми адаптації організму до навантажень, проте, як зазначає Н. Лупак, Н.Ковальчук та інші дослідники, критерії оцінювання ефективності таких впливів у шкільному віці потребують додаткового уточнення [7].

**Виділення невіршеної частини проблеми.** Незважаючи на значний інтерес до відновлювальних технологій, комплексний аналіз застосування саме масажних методик у процесі фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти залишається фрагментарним. Більшість публікацій присвячена професійному спорту, тоді як специфіка шкільного навчання - з його обмеженим часом, віковими особливостями та необхідністю масового охоплення учнів - висвітлена недостатньо. Зокрема, у науковому дискурсі нечітко визначені методичні моделі, які б дозволяли інтегрувати елементи відновлювального масажу та самомасажу безпосередньо у структуру уроку фізичної культури або позакласних занять. Саме цій невіршеній частині загальної проблеми присвячена означена стаття.

**Мета статті.** Метою статті є визначити теоретико-методичні засади та обґрунтувати педагогічні умови ефективного застосування відновлювального масажу в процесі фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти.

**Наукова новизна.** Вперше теоретично обґрунтовано та розроблено цілісну методику застосування відновлювального масажу саме в умовах закладу загальної середньої освіти, що, на відміну від спорту вищих досягнень, враховує лімітованість навчального часу та необхідність масового охоплення учнів. Уточнено дефініцію «відновлювальний масаж» як педагогічно керований процес, що інтегрує фізіологічний вплив на організм із виховним аспектом формування культури здоров'язбереження та саморегуляції школяра. Визначено та систематизовано специфічні ефекти відновлювального масажу в освітньому середовищі: адаптаційний (підвищення опірності стресу), когнітивний (відновлення уваги та пам'яті через покращення мозкового кровообігу) та виховний (розвиток свідомого ставлення до здоров'я). Обґрунтовано комплекс педагогічних умов, які забезпечують ефективність відновлення: інтеграція знань через «мікро-модулі» у структуру уроку, моделювання професійної взаємодії через взаємомасаж та впровадження активних методів навчання (кейс-метод, майстер-класи). Дістала подальшого розвитку методика використання апаратних засобів (вібромасажерів, перкусійних пристроїв) та сучасного інвентарю (масажні роли, м'ячики) як інструменту підвищення мотивації підлітків до занять фізичною культурою та пришвидшення їхньої психофізіологічної реабілітації.

**Практичне значення.** Практичне значення статті полягає у розробці та впровадженні конкретного методичного алгоритму відновлювального масажу безпосередньо у структуру уроків фізичної культури. Автори пропонують готові технологічні рішення для вчителів, зокрема використання короткотривалих «мікро-модулів» самомасажу та взаємомасажу, що дозволяє оперативно знімати фізичну втому учнів та стабілізувати їхній психоемоційний стан після навантажень.

Запропонована методика сприяє не лише фізичній реабілітації, а й розвитку соціальних навичок («soft skills»), оскільки взаємомасаж у парах стимулює комунікацію та взаємодопомогу серед підлітків. Крім того, робота містить практичні рекомендації щодо застосування сучасного обладнання - перкусійних вібромасажерів та масажних роликів, що значно підвищує мотивацію школярів до занять і допомагає сформуванню у них

стійку культуру самостійного піклування про власне здоров'я. Результати дослідження можуть бути використані педагогами для створення здоров'язбережувального середовища, яке забезпечує швидкий перехід організму дитини від фізичної активності до подальшої інтелектуальної праці.

### Методологія

**Методи дослідження.** Обґрунтування результатів дослідження базувалося на комплексному використанні наукових методів, які охоплюють теоретичний, емпіричний та статистичний рівні пізнання.

На теоретичному етапі було застосовано метод аналізу та узагальнення науково-методичної літератури, що дозволило вивчити стан проблеми відновлення школярів у сучасній педагогіці та уточнити фізіологічні механізми впливу масажу на організм дитини. Шляхом синтезу та дедукції було виокремлено адаптаційні, когнітивні та виховні ефекти відновлювальних процедур в освітньому середовищі.

Емпірична частина дослідження ґрунтувалася на методах педагогічного спостереження за перебігом уроків фізичної культури та анкетуванні вчителів для оцінки їхньої готовності до впровадження реабілітаційних заходів. Також активно застосовувався метод самооцінки (рефлексії), за допомогою якого учні за суб'єктивною шкалою визначали рівень своєї втоми та самопочуття до і після проведення сеансів масажу.

Окрім місця посіли методи моделювання, які дали змогу розробити та адаптувати «мікро-модулі» відновлення для інтеграції в структуру уроку. На завершальному етапі було використано методи математичної статистики для обробки отриманих даних, що забезпечило об'єктивність висновків та підтвердило ефективність запропонованих методичних засад.

**Джерела даних.** Основу дослідження становлять роботи провідних фахівців у галузі фізичного виховання, спортивної медицини та педагогіки (зокрема, В. Платонова, Г. Грибана, Н. Гузій). Ці джерела дозволили розкрити біохімічні та фізіологічні аспекти відновлення організму, а також психолого-педагогічні засади підготовки фахівців.

Джерелом даних стали державні стандарти освіти та навчальні програми з фізичної культури для учнів загальної середньої освіти, що дозволило адаптувати методику до реальних вимог сучасної школи.

Важливим джерелом стали дані, отримані авторами безпосередньо під час педагогічних спостережень за уроками фізичної культури, а також аналіз практичного досвіду викладачів щодо використання засобів відновлення в освітньому процесі.

**Інструменти аналізу.** Для аналізу проблеми впровадження відновлювального масажу в школах та обробки отриманих результатів у статті було використано такий інструментарій:

- порівняльно-педагогічний аналіз, який дозволив зіставити традиційні методики фізичного виховання із сучасними вимогами до здоров'язбереження;

- критеріальний підхід - для оцінювання ефективності масажу використовувалася система критеріїв, що охоплювала фізичний (зняття м'язової напруги), психоемоційний (зниження рівня стресу) та когнітивний (відновлення концентрації уваги) показники;

- діагностичне тестування та анкетування - використовувалися спеціально розроблені опитувальники для вчителів (для аналізу їхньої методичної підготовленості) та карти самоспостереження для учнів. Ключовим інструментом тут виступила суб'єктивна шкала оцінки втоми, яка дозволила перевести відчуття дитини у цифрові показники.

- методи математичної та графічної обробки даних для обробки результатів, отриманих під час опитувань та спостережень;

- кейс-метод як інструмент аналізу ситуацій - У процесі навчання учнів взаємомасажу аналізувалися конкретні «педагогічні ситуації» (наприклад, як діяти при

перевтомі м'язів ніг після бігу), що дозволило перевірити рівень засвоєння практичних навичок.

**Обмеження дослідження.** Обмеження дослідження зумовлені передусім лімітованістю часу шкільного уроку, що змушує адаптувати повноцінні сеанси масажу до стислих 5-10 хвилинних «мікро-модулів». Також результати мають певну частку суб'єктивізму, оскільки базуються на самоаналізі відчуттів учнів, а не на лабораторних показниках, які зазвичай недоступні в умовах звичайної школи. Крім того, ефективність методики прямо залежить від рівня матеріальної бази закладу та специфічної реабілітаційної підготовки вчителя, що обмежує можливість однакового впровадження всіх апаратних методів у кожній школі.

### Результати

Розгляд методичних засад застосування відновлювального масажу потребує чіткого термінологічного визначення ключових категорій. У науковому дискурсі поняття «відновлення» та «масаж» трактуються з різних позицій - від суто фізіологічних до педагогічних [6].

Відновлювальний масаж, за визначенням фахівців зі спортивної медицини та фізичної реабілітації, розглядається як вид масажу, що застосовується після будь-якого фізичного або розумового навантаження з метою найшвидшого відновлення функцій організму, зняття втоми та підвищення працездатності [12].

У контексті фізичного виховання учнів загальної середньої освіти ми пропонуємо розглядати цю дефініцію як *педагогічно керований процес механічного впливу на рецепторне поле шкіри та м'язові тканини, спрямований на оптимізацію психоемоційного стану та фізичного тону школяра*.

Важливою для нашого дослідження є дефініція «втоми». Традиційно її розуміють як тимчасове зниження працездатності внаслідок виконання певної роботи. Проте у шкільному віці втому доцільно класифікувати як складний багатofункціональний стан, що включає як фізичний компонент (м'язова напруга), так і нервово-психічний (зниження уваги, дратівливість) [9].

Під категорією «методичні засади застосування масажу» ми розуміємо *сукупність науково обґрунтованих принципів, форм, методів та педагогічних умов, що забезпечують системну інтеграцію відновлювальних засобів у структуру освітнього процесу*.

Ще однією вагомою дефініцією є «культура здоров'язбереження учнів». У межах застосування відновлювального масажу вона трактується як інтегративна якість особистості, що виявляється у вмінні учня самостійно використовувати прийоми самомасажу та взаємомасажу для регуляції власного стану [2].

Аналіз робіт Н. Гузій та О. Хомік дозволяє адаптувати термін «рефлексивно-орієнтоване середовище» до нашої теми [5; 14]. У нашому контексті - це спеціально організований простір на уроці фізичної культури або в позаурочний час, де учень не просто отримує процедуру масажу, а усвідомлює фізіологічний сенс кожного прийому, навчаючись відчувати реакції власного тіла на вплив.

У контексті освітньої діяльності сутність відновлювального масажу полягає у цілеспрямованому рефлексорному та гуморальному впливі на системи організму учня для пришвидшення елімінації продуктів метаболізму, що накопичилися під час фізичного чи розумового навантаження. На відміну від спортивного масажу вищих досягнень, «шкільний» відновлювальний масаж має виражений превентивно-корекційний характер.

Фізіологічна структура впливу базується на трьох взаємопов'язаних механізмах [8]:

1. Нервово-рефлекторний механізм. Масажні прийоми впливають на рецепторний апарат шкіри, посилюючи аферентні імпульси до центральної нервової системи. У контексті освітнього процесу це дозволяє перемикати домінуючі вогнища

збудження, що виникають під час інтенсивного навчання або змагальної діяльності на уроці, на процеси гальмування та релаксації. Це сприяє зниженню рівня стресового гормону кортизолу та нормалізації психоемоційного стану школяра.

2. Гуморальний механізм. Під впливом масажу у тканинах школяра виділяються біологічно активні речовини, які потрапляють у кровотік. Це стимулює розширення капілярів та покращує трофіку тканин. Для учня, який перебуває в умовах шкільної гіподинамії або, навпаки, після забігу на витривалість, це критично важливо для швидкого виведення молочної кислоти та відновлення енергетичного потенціалу м'язів.

3. Механічний вплив. Безпосереднє натискання та розтягування тканин сприяє лімфодренажу та усуненню застійних явищ. У контексті освітньої діяльності це допомагає попередити мікротравматизм опорно-рухового апарату учнів та сприяє формуванню правильної постави шляхом зняття «м'язових затисків», що виникають через тривале сидіння за партою.

Специфіка впливу в контексті освітнього середовища:

- адаптаційний ефект - масаж підвищує опірність організму дитини до несприятливих факторів освітнього середовища (шум, тривала концентрація уваги);
- когнітивний ефект - завдяки покращенню мозкового кровообігу (при масажі комірцевої зони) відбувається відновлення когнітивних функцій - пам'яті, уваги та мислення, що безпосередньо впливає на академічну успішність;
- виховний аспект - учень вчиться культурі «слухання» свого тіла, що є основою свідомої саморегуляції стану здоров'я.

Сучасний етап розвитку фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти характеризується переходом до здоров'язбережувальних моделей навчання. Проте, як показує практика, система відновлення організму після навантажень залишається найменш розробленою ланкою цього процесу.

Специфіка використання засобів відновлення у закладах освіти визначається регламентованістю навчального часу та необхідністю масового охоплення здобувачів. На відміну від професійного спорту, де відновлення є частиною режиму дня, в умовах школи воно має бути інтегроване безпосередньо в структуру заняття або проводитися в короткі перерви. Найчастіше використовуваними засобами є пасивний відпочинок, дихальні вправи та вправи на розтягування (стретчинг).

Аналіз сучасного стану виявив низку суттєвих недоліків:

1) декларативний характер методики - у навчальних програмах часто зазначається необхідність відновлення, проте відсутні конкретні методичні алгоритми: які саме прийоми масажу, в якій послідовності та з якою інтенсивністю слід застосовувати для учнів різних медичних груп;

2) дефіцит компетенцій педагогів - більшість вчителів фізичної культури орієнтовані на досягнення нормативних показників, тоді як знання про сучасні методики відновлювального масажу або апаратні засоби (масажні ролли, перкусійні масажери) залишаються на низькому рівні;

3) недостатність матеріально-технічної бази - більшість закладів загальної середньої освіти не мають спеціально обладнаних зон релаксації або кабінетів масажу, що змушує обмежуватися найпростішими формами самомасажу безпосередньо у спортивному залі, що не завжди відповідає гігієнічним вимогам;

4) відсутність культури самовідновлення у здобувачів - учні сприймають втому як неминучий негативний наслідок, не володіючи інструментами для її самостійної корекції. Це призводить до зниження мотивації до занять фізичною культурою.

Для ефективною реалізації методики в освітньому процесі необхідно вибудувати чітку систему педагогічних впливів. Спираючись на досвід підготовки фахівців фізичної культури, ми обґрунтували комплекс умов та прийомів, адаптованих для учнів закладів загальної середньої освіти.

Ефективність відновлення працездатності учнів забезпечується через впровадження трьох взаємопов'язаних педагогічних умов:

1. Інтеграція знань про відновлення у структуру уроку фізичної культури. Відновлення не повинно бути відокремленим процесом. Кожен урок має містити «мікромодулі» відновлення. У підготовчій частині - самомасаж як засіб розминки (активізація кровообігу); у заключній частині - заспокійливий масаж для переходу організму до наступного (теоретичного) уроку.

2. Моделювання ситуацій професійної взаємодії (взаємомасаж). Використання взаємомасажу дозволяє реалізувати виховний аспект - розвиток емпатії, довіри та командної роботи (soft skills). Учні працюють у парах, де один виконує роль «реабілітолога», а інший - «атлета», що сприяє кращому засвоєнню анатомічних точок.

3. Використання активних методів навчання (кейс-метод та «майстер-клас»). Вчитель пропонує учням кейс: «Які прийоми застосувати, якщо після гри у футбол відчувається важкість у литкових м'язах?». Учні мають самостійно обрати метод (наприклад, вібромасаж або глибоке розтирання).

У таблиці 1 наведено систематизацію основних методичних прийомів, які ми пропонуємо впроваджувати у закладах загальної середньої освіти:

Таблиця 1.

#### Характеристика методичних прийомів відновлення учнів

Метод	Опис та техніка	Педагогічний ефект
Самомасаж	Виконання прийомів (погладжування, витискання) самим учнем на доступних ділянках (ноги, руки, шия)	Формування навичок саморегуляції, автономність учня
Взаємомасаж	Робота в парах; застосовується на спині, попереку, плечовому поясі	Розвиток комунікації, навичок допомоги товаришу
Вібромасаж	Використання ручних вібромасажерів або перкусійних пристроїв на великих м'язових групах	Глибоке розслаблення, ефект новизни, висока швидкість відновлення

Для візуалізації послідовності дій вчителя та учнів пропонуємо наступну схему:

- 1) діагностика стану (учень оцінює рівень втоми за 10-бальною шкалою);
- 2) вибір зони впливу (наприклад, нижні кінцівки після легкої атлетики);
- 3) застосування технік погладжування (підготовка шкіри); розтирання (розігрів фасцій); розминання (основний етап відновлення м'яза); вібрація/встрясування (зняття залишкової напруги).
- 4) рефлексія (обговорення відчуттів та оцінка покращення стану).

В умовах сучасної школи доцільно впроваджувати елементи апаратного вібромасажу. Це викликає підвищений інтерес у підлітків до занять фізичною культурою. Вібрація певної частоти сприяє швидкому розширенню судин та активізації окислювально-відновних процесів, що особливо важливо після здачі бігових нормативів.

Для підвищення здоров'язбережувальної ефективності навчання та успішного впровадження відновлювального масажу в освітній процес закладів загальної середньої освіти, рекомендуємо:

*1) у структурі уроку фізичної культури:*

- виділяти 5-10 хвилин у заключній частині уроку для проведення організованих відновлювальних процедур, що дозволяє перевести організм учня зі стану збудження до стану готовності до наступної інтелектуальної діяльності;
- навчати учнів базовим прийомам (погладжування, розтирання) для впливу на «робочі» групи м'язів безпосередньо після виконання вправ (наприклад, після занять легкою атлетикою - масаж м'язів стегна та гомілки; після гімнастики - розслаблення м'язів спини та шиї);
- використовувати елементи взаємомасажу в парах (наприклад, масаж плечового поясу), що паралельно сприяє розвитку комунікативних навичок та соціалізації підлітків.

*2) у позакласній та позашкільній роботі:*

- для учнів, які відвідують шкільні спортивні секції, впроваджувати повноцінні сеанси відновлювального масажу (15-20 хв) після тренувальних ігор. Доцільно залучати шкільну медсестру або фахівця з ЛФК для проведення майстер-класів.
- обладнати у спортивних роздягальнях або зонах відпочинку місця з інвентарем для самостійного відновлення: масажними ролами, м'ячиками з шипами, напівсферами для стоп.

*3) методичний супровід та просвітницька робота:*

- розмістити у спортивному залі інформаційні стенди або QR-коди з посиланнями на короткі відеоінструкції щодо техніки відновлювального масажу та самомасажу;
- проводити роз'яснювальні бесіди про важливість режиму відновлення вдома, особливо для дітей із високим навчальним навантаженням. Навчати батьків простим технікам розслаблюючого масажу для зняття вечірньої втоми у дитини;
- заохочувати використання мобільних додатків для контролю стану втоми, що допоможе учням свідомо обирати час для відновлювальних заходів.

*4) гігієнічні вимоги:*

- забезпечити належний температурний режим у приміщенні (18-20°C) та чистоту рук учнів перед виконанням маніпуляцій;
- суворо дотримуватися протипоказань - забороняти масаж при підвищеній температурі тіла, гострих запальних процесах на шкірі або травмах у гострому періоді.

**Обговорення**

**Інтерпретація результатів.** Інтерпретація результатів дослідження дозволяє глибше зрозуміти, як саме впровадження масажних технік впливає на освітній процес. Результати дослідження свідчать, що інтеграція відновлювального масажу в уроки фізичної культури трансформує традиційне заняття з суто тренувального у здоров'язбережувальне та рефлексивне. По-перше, виявлене покращення психоемоційного стану учнів підтверджує, що механічний вплив на рецепторні зони ефективно перемикає нервову систему з режиму напруження в режим відновлення, що є критично важливим для збереження когнітивної працездатності на наступних уроках. По-другі, успішне впровадження взаємомасажу інтерпретується не лише як фізична допомога, а й як дієвий інструмент соціалізації, що сприяє зниженню міжособистісної напруги у класі та формуванню емпатії.

Нарешті, позитивна динаміка самооцінки стану школярів доводить, що за умови систематичного використання «мікро-модулів» у дітей формується свідома звичка до саморегуляції. Це дозволяє зробити висновок: масаж у школі є не просто додатковою вправою, а необхідною ланкою, що замикає цикл «навантаження-відновлення», роблячи процес фізичного виховання фізіологічно виправданим та безпечним для сучасного школяра.

**Порівняння з іншими дослідженнями.** Результати проведеного дослідження корелюють із науковими поглядами В. Платонова та Г. Грибана, які наголошують на

критичній важливості фази відновлення для збереження здоров'я суб'єктів навчання. Проте, на відміну від їхніх робіт, що здебільшого орієнтовані на спорт вищих досягнень або професійну підготовку студентів, наше дослідження адаптує складні реабілітаційні технології до специфічних умов загальноосвітньої школи.

У порівнянні з працями Н. Гузій, де акцент робиться на загальній гуманізації освітнього простору, дана стаття пропонує конкретний механічний інструментарій (самомасаж, вібромасаж) як засіб реалізації цієї гуманізації на фізіологічному рівні. Якщо в дослідженнях багатьох сучасних авторів відновлення розглядається як пасивний процес (відпочинок), то в нашій роботі воно інтерпретується як активна педагогічна дія, що розвиває в учнів навички саморегуляції та соціальної взаємодії через взаємомасаж.

Також, на відміну від традиційних методик, які фокусуються лише на фізичних показниках, наше дослідження підтверджує думку В. Моляко про важливість психологічного розвантаження. Ми доповнюємо цю позицію доказом того, що саме масажні техніки є найшвидшим способом відновлення когнітивних ресурсів (уваги та пам'яті) школяра в умовах інтенсивного навчального дня.

**Наукова новизна (розгорнуто).** Наукова новизна одержаних результатів полягає у комплексному розв'язанні актуального науково-педагогічного завдання щодо оптимізації процесу фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти засобами відновлювального масажу.

Вперше теоретично обґрунтовано та розроблено цілісну методику застосування відновлювального масажу, адаптовану до специфіки загальноосвітнього закладу. На відміну від існуючих методик у спорті вищих досягнень, дана модель враховує жорстку лімітованість навчального часу (45-хвилинний урок) та необхідність одночасного масового охоплення великих груп учнів без втрати якості оздоровчого впливу.

Уточнено понятійно-категоріальний апарат, зокрема дефініцію терміна «відновлювальний масаж» в освітньому контексті. Його визначено як педагогічно керований процес цілеспрямованого механічного впливу, що забезпечує синергію фізіологічної регенерації організму та виховного впливу, спрямованого на формування в учнів свідомої культури здоров'язбереження та навичок психофізіологічної саморегуляції.

Визначено та системно класифіковано специфічні ефекти відновлювального масажу в межах освітнього середовища:

- адаптаційний - спрямований на підвищення загальної опірності організму дитини до стресових факторів навчального процесу;
- когнітивний - фокусується на відновленні функцій уваги та пам'яті шляхом інтенсифікації мозкового кровообігу та зняття нервово-психічної втоми;
- виховний - орієнтований на розвиток відповідального ставлення до власного тіла та здоров'я як базової цінності особистості.

Науково обґрунтовано комплекс педагогічних умов, що гарантують ефективність запропонованої методики: впровадження спеціальних «мікро-модулів» відновлення безпосередньо в канву уроку; використання взаємомасажу як моделі професійної взаємодії для розвитку емпатії та командної роботи (soft skills); перехід від пасивного отримання процедури до активних методів навчання (кейс-методи, майстер-класи), де учень стає суб'єктом відновлювального процесу.

Дістала подальшого розвитку концепція інноваційного забезпечення фізичного виховання. Доведено доцільність поєднання традиційних ручних технік із сучасними апаратними засобами (перкусійні пристрої, вібромасажери) та мобільним інвентарем (масажні роли, м'ячі). Обґрунтовано, що використання такого інвентарю не лише пришвидшує психофізіологічну реабілітацію, а й виступає потужним чинником підвищення внутрішньої мотивації підлітків до занять фізичною культурою.

**Практичне значення (розгорнуто).** Прикладний характер роботи полягає у створенні реальних інструментів для трансформації уроку фізичної культури з суто тренувального заняття на цілісну здоров'язберезувальну систему. Практична цінність дослідження розкривається через такі компоненти:

1. Методико-технологічне забезпечення освітнього процесу. Авторами розроблено та апробовано конкретний методичний алгоритм, який дозволяє безшовну інтеграцію засобів відновлення в обмежений часовий регламент уроку. Замість тривалих класичних сеансів запропоновано короткотривалі «мікро-модулі» (тривалістю від 5 до 10 хвилин). Це дає вчителю можливість оперативно керувати процесом відновлення безпосередньо в заключній частині уроку, забезпечуючи швидку утилізацію продуктів обміну в м'язах та стабілізацію показників серцево-судинної системи учнів.

2. Соціально-педагогічний ефект та розвиток «Soft Skills». Практична значущість методики взаємомасажу виходить за межі суто фізичної реабілітації. Вона виступає дієвим інструментом соціальної адаптації та психологічного розвантаження. Робота в парах стимулює розвиток комунікативних навичок, емпатії та відповідальності за стан іншого, що є критично важливим для формування здорового мікроклімату в учнівському колективі та зниження рівня підліткової агресії

3. Інноваційна модернізація матеріальної бази. У статті надано чіткі практичні рекомендації щодо використання сучасного реабілітаційного обладнання, доступного для закладів освіти: перкусійні вібротажери для глибокого опрацювання тригерних точок та швидкої релаксації; масажні роли та м'ячі (МФР) - як засіб самостійного фасціального вивільнення.

4. Оптимізація переходу до інтелектуальної діяльності. Практична цінність роботи підтверджується створенням умов для швидкої психофізіологічної редукції навантаження. Запропонована методика забезпечує ефективний перехід організму дитини від фази інтенсивної фізичної активності до стану готовності до подальшої інтелектуальної праці на наступних уроках. Це мінімізує явища «шкільного стресу» та сприяє кращому засвоєнню навчального матеріалу з інших предметів

5. Сфера впровадження та дидактичний потенціал. Результати дослідження можуть бути безпосередньо впроваджені: у практичну діяльність вчителів фізичної культури та інструкторів шкільних гуртків; при розробці авторських програм та методичних посібників із фізичного виховання; у системі підготовки та перепідготовки педагогічних кадрів, надаючи їм реальні компетенції у сфері шкільної реабілітології.

### **Висновки**

Відновлювальний масаж у контексті шкільної освіти визначено як педагогічно керований процес, що базується на нервово-рефлекторному, гуморальному та механічному механізмах впливу. Він спрямований не лише на фізичне відновлення, а й на оптимізацію психоемоційного стану школяра та покращення його когнітивних функцій.

Аналіз практики фізичного виховання виявив суттєве протиріччя між високими навантаженнями та відсутністю системного підходу до відновлення. Ключовими перешкодами є дефіцит методичних алгоритмів, недостатня компетентність педагогів у питаннях реабілітації та слабка матеріально-технічна база шкіл.

Ефективність методики забезпечується через інтеграцію «мікро-модулів» відновлення безпосередньо у структуру уроку (самомасаж у підготовчій та заключній частинах), використання взаємомасажу для розвитку soft skills (емпатії та командної роботи), а також впровадження активних методів навчання, як-от кейс-методи та майстер-класи.

Застосування відновлювального масажу, зокрема із залученням сучасних засобів (вібротажерів, масажних ролів), дозволяє трансформувати урок фізичної культури у здоров'язберезувальне середовище. Це сприяє формуванню у школярів культури

саморегуляції, підвищенню мотивації до занять та забезпечує швидкий перехід організму від фізичного збудження до готовності до наступної інтелектуальної діяльності.

### Список використаних джерел

1. Біляковська О. «Soft skills» як необхідна складова якісної професійної підготовки майбутнього вчителя. *Rocznik Polsko-Ukraiński*. 2018. Т. XX. S. 175-185.
2. Бойченко Т. Є. Дидактичні основи формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 17: Теорія і практика навчання та виховання*. 2012. Вип. 21. С. 16–23.
3. Боровець О. В., Яковишина Т. В. Формування Soft skills у майбутніх педагогів у процесі професійної підготовки. *Педагогічні науки: теорія та практика*. 2022. № 3. С. 37-42.
4. Грибан Г. П., Скорий О. С., Опанчук Д. Р., Косенко Н. В. Формування професійно-комунікативних компетентностей у майбутніх тренерів з різних видів спорту. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. № 14. С. 135-143.
5. Гузій Н. В. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх учителів у контексті педагогічної майстерності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 16: Творча особистість учителя: теорія і практика*. 2015. Вип. 25. С. 3-8.
6. Канішевський С. М., Приходько В. В. Фізичне виховання як засіб відновлення працездатності та професійної підготовки майбутніх фахівців. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2005. № 4. С. 12-16.
7. Лупак Н. Р., Ковальчук Н. О. Моніторинг фізичного стану школярів у процесі занять фізичною реабілітацією. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 5 (113). С. 45-49.
8. Магльований А. В., Мухін В. М., Гнатчук Я. С. Основи фізичної реабілітації : навч. посіб. Львів : Ліга-Прес, 2006. 148 с.
9. Макаренко М. В., Лизогуб В. С. Онтогенез психофізіологічних функцій людини : монографія. Черкаси : Вертикаль, видавець Кандич С. Г., 2011. 256 с.
10. Моляко В. О., Гулько Ю. А., Ваганова Н. А. Функціонування творчого мислення в інформаційно-віртуальному просторі суб'єкта : монографія. Київ ; Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 194 с.
11. Педагогічна творчість, майстерність, професіоналізм у системі підготовки освітанських кадрів: здобутки, пошуки, перспективи : монографія / керівн. авт. кол. Н. В. Гузій. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 432 с.
12. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичне застосування : посібник [для тренерів]. Київ : Олімп. літ., 2015. Кн. 1. 680 с.
13. Спірін О. М. Критерії і показники якості інформаційно-комунікаційних технологій навчання. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2013. № 1 (33).
14. Хомік О.М., Аллахвердієва Н.Я., Сахарук І.С., Борисюк О.С., Волянчук С.М. Розвиток комунікативної компетентності та навичок командної роботи («soft skills») у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Академічні візії*. Випуск 49. 2025. С. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/2574/2433>.

### References

1. Bilyakovska, O. (2018). «Soft skills» yak neobkhidna skladova yakisnoi profesiinoi pidhotovky maibutnoho vchytelia ["Soft skills" as a necessary component of high-quality professional training of a future teacher]. *Rocznik Polsko-Ukraiński*, 20, 175-185.
2. Boichenko, T. Ye. (2012). Dydaktychni osnovy formuvannia zdorov'iazberezhualnoi kompetentnosti uchniv pochatkovoї shkoly [Didactic foundations of the formation of health-

- preserving competence of primary school students]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 17: Teoriia i praktyka navchannia ta vykhovannia*, (21), 16–23.
3. Borovets, O. V., & Yakovyshyna, T. V. (2022). Formuvannia Soft skills u maibutnikh pedahohiv u protsesi profesiinoi pidhotovky [Formation of Soft skills in future teachers in the process of professional training]. *Pedahohichni nauky: teoriia ta praktyka*, (3), 37-42.
  4. Hryban, H. P., Skoryi, O. S., Opanchuk, D. R., & Kosenko, N. V. (2022). Formuvannia profesiino-komunikatyvnykh kompetentnostei u maibutnikh treneriv z riznykh vydiv sportu [Formation of professional and communicative competences in future coaches from various sports]. *Fizychna kultura, sport ta zdorov'ia natsii*, (14), 135-143.
  5. Huzii, N. V. (2015). Teoretyko-metodolohichni zasady profesiinoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv u konteksti pedahohichnoi maisternosti [Theoretical and methodological principles of professional training of future teachers in the context of pedagogical mastery]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 16: Tvorchia osobystist uchytelia: teoriia i praktyka*, (25), 3-8.
  6. Kanishevskiy, S. M., & Prykhodko, V. V. (2005). Fizychno vykhovannia yak zasib vidnovlennia pratsezdatsnosti ta profesiinoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv [Physical education as a means of restoring efficiency and professional training of future specialists]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia*, (4), 12-16.
  7. Lupak, N. R., & Kovalchuk, N. O. (2019). Monitorynh fizychnoho stanu shkoliariv u protsesi zaniat fizychnoiu reabilitatsiieiu [Monitoring the physical state of schoolchildren in the process of physical rehabilitation]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, (5(113)), 45-49.
  8. Mahlovanyi, A. V., Mukhin, V. M., & Hnatchuk, Ya. S. (2006). *Osnovy fizychnoi reabilitatsii* [Foundations of physical rehabilitation] (Manual). Liha-Pres.
  9. Makarenko, M. V., & Lyzohub, V. S. (2011). *Ontohenez psikhofiziolohichnykh funktsii liudyny* [Ontogeny of human psychophysiological functions] (Monograph). Vertykal.
  10. Moliako, V. O., Hulko, Yu. A., & Vahanova, N. A. (2021). *Funktsionuvannia tvorchoho myslennia v informatsiino-virtualnomu prostori subiekta* [Functioning of creative thinking in the information-virtual space of the subject] (Monograph). Viktoriia Kundelska.
  11. Huzii, N. V. (Ed.). (2015). *Pedahohichna tvorchist, maisternist, profesionalizm u systemi pidhotovky osvitiianskykh kadriv: zdobutky, poshuky, perspektyvy* [Pedagogical creativity, skill, professionalism in the teacher training system: achievements, searches, perspectives] (Monograph). NPU imeni M. P. Drahomanova.
  12. Platonov, V. N. (2015). *Systema pidhotovky sportsmeniv v olimpiiskomu sporti. Zahalna teoriia i yii praktychne zastosuvannia* [The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical application] (Book 1). Olimpiiska literatura.
  13. Spirin, O. M. (2013). Kryterii i pokaznyky yakosti informatsiino-komunikatsiinykh tekhnolohii navchannia [Criteria and quality indicators of information and communication learning technologies]. *Informatsiini tekhnolohii i zasoby navchannia*, (1(33)).
  14. Khomik, O. M., Allakhverdiieva, N. Ya., Sakharuk, I. S., Borysiuk, O. S., & Volianiuk, S. M. (2025). Rozvytok komunikatyvnoi kompetentnosti ta navychok komandnoi roboty («soft skills») u maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu [Development of communicative competence and teamwork skills ("soft skills") in future specialists in physical culture and sports]. *Akademichni vizii*, (49). <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/2574/2433>.