



**Фізична освіта і спорт**

УДК 796:338.28; 796.078,

**DOI** <https://doi.org/10.5281/zenodo.15718608>

**Умови ефективної реалізації технології соціально-педагогічної та психологічної реабілітації дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій, засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності**

**Гакман Анна Вікторівна**

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,

завідувач кафедри спорту та фітнесу,

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,

58000, м. Чернівці, вул. М. Коцюбинського, 2, Україна,

[an.hakman@chnu.edu.ua](mailto:an.hakman@chnu.edu.ua),

<https://orcid.org/0000-0002-7485-0062>

**Прийнято: 19.04.2025 | Опубліковано: 29.04.2025**

***Анотація.** Метою дослідження є теоретико-методологічне обґрунтування умов ефективної реалізації технології соціально-педагогічної та психологічної реабілітації дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій, засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю створення ефективних механізмів фізичного, психоемоційного та соціального відновлення дітей у післявоєнний період. **Методи дослідження:** теоретичні методи дослідження проблеми соціально-педагогічної та психологічної реабілітації. **Результати.** Теоретичним підґрунтям розробки слугували положення концепції здорового розвитку дітей, сучасні підходи до оздоровчої діяльності та принципи психосоціальної підтримки. Технологія реалізується поетапно (концептуальний,*



організаційний, діагностичний, програмно-методичний етапи) й адаптована до умов різних закладів – загальноосвітніх шкіл, дитячих таборів, позашкільних установ, спортивних клубів. Основу змісту складають заняття змішаного типу (аеробні, силові, рекреативні), структуровані у тричастинну модель (вступна, основна та заключна частини), що передбачає гнучке планування, інтеграцію засобів музичної терапії, психогімнастики, релаксаційних технік. Особливу увагу приділено індивідуалізації впливу з урахуванням морфофункціональних, вікових і психологічних особливостей дітей, а також їхнього соціально-педагогічного статусу. Практична апробація технології засвідчила її ефективність у покращенні фізичного стану, розвитку мотивації до рухової активності, підвищенні психоемоційної стабільності та рівня соціальної адаптації. **Висновки.** Результати дослідження підтверджують доцільність впровадження розробленої технології як ефективного інструменту реабілітації, оздоровлення та соціального відновлення дітей в умовах воєнного стану і післявоєнного відбудовного періоду.

**Ключові слова:** оздоровчо-рекреаційна рухова активність, діти, воєнний стан, реабілітація, соціальна адаптація.

**Conditions for effective implementation of the technology of socio-pedagogical and psychological rehabilitation of children who suffered as a result of military actions, by means of health-improving and recreational motor activity**

**Anna Hakman**

Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Professor,

Head of the Department of Sports and Fitness,

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University,

58000, Chernivtsi, 2 M. Kotsiubynskyi Street, Ukraine,

an.hakman@chnu.edu.ua,

<https://orcid.org/0000-0002-7485-0062>

**Abstract.** *The purpose of the study is the theoretical and methodological substantiation of the conditions for effective implementation of the technology of socio-pedagogical and psychological rehabilitation of children who suffered as a result of military actions, by means of health-improving and recreational motor activity. The relevance of the study is due to the need to create effective mechanisms for the physical, psycho-emotional and social recovery of children in the post-war period. **Research methods:** theoretical methods for studying the problem of socio-pedagogical and psychological rehabilitation. **Results.** The theoretical basis for the development was the provisions of the concept of healthy child development, modern approaches to health-improving activities and principles of psychosocial support. The technology is implemented in stages (conceptual, organizational, diagnostic, program-methodical stages) and adapted to the conditions of various institutions - comprehensive schools, children's camps, after-school institutions, sports clubs. The basis of the content is mixed-type classes (aerobic, strength, recreational), structured into a three-part model (introductory, main and final parts), which provides for flexible planning, integration of music therapy, psychogymnastics, relaxation techniques. Special attention is paid to individualization of the impact, taking into account the morphofunctional, age and psychological characteristics of children, as well as their socio-pedagogical status. Practical testing of the technology has shown its effectiveness in improving physical condition, developing motivation for motor activity, increasing psycho-emotional stability and the level of social adaptation. **Conclusions.** The results of the study confirm the feasibility of implementing the developed technology as an effective tool for rehabilitation, recovery and social recovery of children in conditions of martial law and the post-war reconstruction period.*

**Keywords:** *health and recreational physical activity, children, martial law, rehabilitation, social adaptation.*

**Постановка проблеми.** Збройна агресія проти України спричинила масштабну гуманітарну кризу, особливо вразивши найуразливішу категорію

населення — дітей. Сотні тисяч із них зазнали травматичних переживань, втратили домівки, доступ до якісної освіти, безпечного середовища та належної психосоціальної підтримки. В умовах війни гостро постала потреба у створенні ефективної, науково обґрунтованої системи реабілітації, яка б сприяла подоланню психоемоційних наслідків, соціальній адаптації та відновленню здоров'я постраждалих дітей [3, 7, 16].

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність, як комплексний інструмент впливу на фізичний, психологічний і соціальний стани дитини, має значний потенціал у процесі реабілітації [13, 17]. Проте в сучасній практиці спостерігається дефіцит цілісних технологій, адаптованих до умов воєнного часу, з урахуванням вікових, психофізичних та емоційних особливостей дітей, які пережили травматизацію. Брак методичних підходів, недостатня підготовка фахівців, відсутність координації між освітніми, медичними та соціальними структурами ускладнюють ефективне впровадження таких програм.

У зв'язку з цим дослідження умов ефективної реалізації технології соціально-педагогічної та психологічної реабілітації дітей засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності є надзвичайно актуальним. Воно спрямоване на формування науково обґрунтованих, практично орієнтованих рішень для створення доступного, безпечного й підтримувального середовища, здатного забезпечити стабілізацію психоемоційного стану, розвиток життєвих ресурсів і соціалізацію дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій.

Дослідження робота виконувалася відповідно до Плану НДР за темою «Соціально-педагогічна та психологічна реабілітація дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій» (№ державної реєстрації 0124U004153).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Наукові дослідження останніх років підтверджують актуальність використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності як ефективного засобу соціально-педагогічної та психологічної реабілітації дітей, постраждалих від війни. У працях українських дослідників [2, 4, 8, 9] обґрунтовано міждисциплінарну технологію реабілітації,

що поєднує фізичну активність із психосоціальною підтримкою. Встановлено позитивний вплив цілеспрямованих занять на психоемоційний стан дітей.

Л. Ващук [1] вказує на зниження рівня рухової активності школярів під час війни, що потребує нових підходів до фізичного виховання в безпечному форматі.

У дослідженнях О. Кравченко, К. Чупіної [7] та Ю. Песоцької [11] наголошено на важливості соціальної адаптації дітей ВПО, де рухова активність виступає підтримувальним ресурсом. Т. Омельченко і Л. Харькова доводять, що фізичні вправи з творчими елементами допомагають знижувати тривожність та покращують емоційний стан підлітків [10, 15]. Теоретичні основи поняття «оздоровчо-рекреаційна рухова активність» систематизовано у роботі М. Дутчака та Є. Баженкова [6], а адаптивні можливості змішаного навчання проаналізовано у дослідженні Я. Курівського та Г. Єдинак [8].

Таким чином, ефективність технологій реабілітації забезпечується комплексним підходом, адаптацією до потреб дітей, залученням родини, створенням безпечного середовища й науковим супроводом програм.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Попри наявність окремих досліджень щодо реабілітації дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій, низка ключових аспектів залишається недостатньо опрацьованою. Зокрема, не розроблено науково обґрунтованої технології соціально-педагогічної та психологічної реабілітації із застосуванням оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що була б адаптована до умов травматичного досвіду дітей.

Недостатньо вивченими залишаються питання умови ефективної реалізації таких технологій у різних середовищах та міждисциплінарна взаємодія фахівців у процесі впровадження реабілітаційних заходів. Актуальною також є потреба у підготовці спеціалістів до роботи з дітьми, які мають ознаки психоемоційної дезадаптації, через засоби рухової активності. Сукупність зазначених аспектів формує наукову нішу, що потребує подальшого цілеспрямованого вивчення.

**Метою дослідження** є теоретико-методологічне обґрунтування умов ефективної реалізації технології соціально-педагогічної та психологічної реабілітації дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій, засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Спираючись на теоретичні та емпіричні напрацювання, представлено авторську технологію організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей. Наступним етапом дослідження стало обґрунтування доцільності впровадження цієї технології як засобу реалізації положень концепції здорового розвитку дітей із урахуванням особливостей їхнього соціально-педагогічного середовища. Практична апробація технології здійснювалася у закладах загальної середньої освіти, дитячих оздоровчих таборах, спортивних секціях та установах позашкільної освіти. Цільовою аудиторією впровадження стали діти віком 8–10 років.

Ефективність таких технологій визначається не лише засвоєнням знань і формуванням рухових навичок, а й розвитком самомотивації, саморефлексії та здатності до подолання труднощів адаптації. Важливого значення набувають ті підходи, які сприяють формуванню позитивного соціального середовища, розвитку навичок комунікації та налагодженню міжособистісної взаємодії, що є запорукою емоційного благополуччя та успішної соціалізації дитини.

**Таблиця 1.** Етапи технології ОРРА дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій

Етап	Опис
Концептуальний	Планування, визначення організаційно-педагогічних умов, оцінка можливостей.
Організаційний	Забезпечення умов для реалізації програми з урахуванням вікових і функціональних особливостей.
Діагностичний	Визначення вихідного рівня фізичного стану і мотивації.
Програмно-методичний	Розробка, впровадження та оцінка ефективності програми.

Отже, метою нашої технології було залучення дітей до оздоровчо-рекреаційної рухової активності та підвищення ефективності її впливу під час організації активного дозвілля дітей у різних освітніх і рекреаційних умовах.

Серед основних завдань технології виокремлено:

- залучення дітей до систематичних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю для зміцнення здоров'я та формування позитивних звичок;
- підвищення ефективності впливу рухової активності на фізичний і психоемоційний розвиток дітей;
- створення умов для творчого, інтелектуального, духовного і фізичного розвитку;
- формування звички до регулярних занять руховою активністю;
- організація якісного і різноманітного дозвілля;
- профілактика захворювань та зміцнення імунної системи;
- формування основ здорового способу життя.

Під час впровадження технології було дотримано основні принципи організації оздоровчих занять із використанням загальнопедагогічних і спеціальних методів навчання рухових дій, виховання рухових якостей [203]. При визначенні ключових положень технології враховувалися вікові та індивідуальні особливості дітей, а також їх соціально-педагогічний статус. Авторська технологія була адаптована для різних місць проведення: шкіл, дитячих таборів, спортивних клубів, позашкільних установ.

В межах цієї технології була розроблена програма оздоровчо-рекреаційної рухової активності для кожного місця проведення із урахуванням тривалості, форм, методів і засобів, які максимально відповідають конкретним умовам.

Організаційно-методичними підходами до впровадження оздоровчо-рекреаційної рухової активності стали:

- створення чіткого алгоритму впровадження технології;
- підвищення рівня методичної роботи з урахуванням інтересів і потреб дітей через застосування інноваційних форм організації;



– впровадження сучасних методик у оздоровчий процес для підвищення якості та результативності занять;

– створення умов для диференційованого підходу, з урахуванням фізичних і психологічних особливостей;

– системний моніторинг процесу та корекція за потреби;

– покращення кадрового і матеріально-технічного забезпечення;

– удосконалення програмно-методичного забезпечення рухової активності

[11].

Технологія включала організацію педагогічних умов оптимізації рухової активності у різних просторах дозвілля дітей на основі таких положень [4]:

– використання різноманітних форм, засобів і методів у процесі занять;

– інтегративний підхід до побудови занять;

– гнучке планування занять із урахуванням психофізіологічного стану дітей;

– комплексний вплив на фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток;

– застосування засобів, що враховують морфофункціональні та психологічні особливості дитячого організму;

– включення занять на свіжому повітрі, що зміцнюють здоров'я та підвищують опірність до стресів;

– постійний медико-педагогічний контроль.

Технологія передбачала кілька етапів [4]:

– концептуальний: планування роботи, визначення організаційно-педагогічних умов, оцінка можливостей впровадження рухової активності;

– організаційний: створення умов для реалізації програми з урахуванням фізичних, вікових і психологічних особливостей дітей;

– діагностичний: оцінка вихідного рівня фізичного стану та мотивації до занять;

– програмно-методичний: розробка, впровадження та оцінка ефективності авторської програми.

Програми розроблялися з урахуванням індивідуальних особливостей, мотивацій і стану здоров'я дітей, а також умов проведення занять (табл. 2).

**Таблиця 2.** Фрагменти програм ОРРА для постраждалих дітей в умовах воєнного стану

Місце проведення	Форми ОРРА	Інтенсивність (% МСК)	Частота (занять/тиждень)	Тривалість (хв)
Заклади загальної середньої освіти	Змішаний тип (аеробний + рекреативний), групові заняття, спортивно-масові заходи, теорія	40-60	10-14	15-60
Фітнес-клуб	Змішаний тип (аеробний + силовий), групові заняття, спортивно-масові заходи, теорія	40-60	3-4	45-60
Місця масового відпочинку (парки)	Змішаний тип (аеробний + рекреативний), групові заняття, спортивно-масові заходи, теорія	40-60	3-4	45-60
Табори відпочинку	Змішаний тип (аеробний + рекреативний), групові заняття, спортивно-масові заходи, теорія	40-60	3-4	45-60

Загальна тривалість заняття становила 45-60 хвилин і складалася з трьох частин: підготовчої (розігрів, дихальні вправи), основної (рухові ігри, вправи на розвиток сили, координації, витривалості) та заключної (релаксація, ігрові психотерапевтичні техніки, музична терапія).

**Таблиця 3.** Структура заняття ОРРА для постраждалих дітей в умовах воєнного стану

Частина	Зміст	Тривалість (хв)
Вступна	Мобілізуючі дихальні вправи, комплекси ЗРВ	10-15
Основна	Комплексне аеробне, силове, анаеробне навантаження	Залежить від програми
Заключна	Релаксація, аутотренінг, психогімнастика, музична терапія	Залишок часу

Критеріями ефективності технології стали: підвищення рухової активності, покращення фізичного і психоемоційного стану, розвиток когнітивних функцій, покращення соціальної адаптації та загального рівня задоволеності життям дітей.

**Висновки.** У результаті здійсненого дослідження було розроблено та апробовано авторську технологію організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ОРРА) для дітей віком 8–10 років, які постраждали внаслідок воєнних дій. Технологія базується на поєднанні теоретичних засад здорового розвитку дитини та практичних механізмів реалізації оздоровчої діяльності в умовах сучасного соціально-педагогічного середовища.

Ефективність запропонованої технології підтверджена результатами практичної апробації в різних установах – закладах загальної середньої освіти, дитячих таборах, спортивних секціях і центрах позашкільної освіти. Програми, адаптовані до умов конкретного середовища, виявилися дієвими завдяки інтегративному, диференційованому та індивідуально орієнтованому підходам.

Досягнення позитивних результатів стало можливим завдяки чіткому структуруванню етапів технології (концептуальний, організаційний, діагностичний, програмно-методичний), забезпеченню методичної гнучкості, варіативності занять, постійному моніторингу динаміки фізичного і психоемоційного стану дітей.

Впровадження технології сприяло формуванню сталих навичок здорового способу життя, підвищенню рівня фізичної підготовленості, розвитку психоемоційної стабільності, здатності до саморегуляції та соціальної взаємодії, що є ключовими чинниками гармонійної соціалізації дитини в умовах післявоєнної реальності.

Таким чином, запропонована технологія ОРРА може бути рекомендована для широкого впровадження в закладах освіти та рекреаційних установах як ефективний засіб реабілітації, оздоровлення та підтримки дітей, які пережили вплив воєнних дій.



## Список використаних джерел

1. Ващук Л. Рухова активність школярів під час воєнного часу. Луцьк : ВНУ, 2022. С. 286–289.
2. Гакман А. В. Вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності на фізичний стан дітей які постраждали внаслідок війни. Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації. Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 13 березня, 2025 р. [Електронний ресурс] / Редкол.: В.М. Мазін, Л.В. Шуба, Курта Є.О., Н.І. Висоцька, С.В. Сметанін, Г.А Омок. Електрон. дані – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2025. С. 22-26
3. Гакман А. В. Розробка та верифікація технології соціально-педагогічної та психологічної реабілітації дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій, засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2024. № 11. URL: <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/679/574>
4. Гакман А.В. Концептуальні засади соціально-педагогічної та психологічної реабілітації дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій, засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності : [монографія] / Анна Вікторівна Гакман. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2025. – 196 с.
5. Грицюк С. А. Рухова активність як засіб подолання розумової втоми молодших школярів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. № 2. С. 402–411.
6. Дутчак М., Баженов Є. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». *Спортивна наука України*. 2015. № 5 (69). С. 56–63.
7. Кравченко О. О., Чупіна К. О. Соціально-психологічна реабілітація ВПО: з досвіду Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. *Габітус*. 2022. Вип. 41. С. 251–254.
8. Курівський Я., Єдинак Г. Рухова активність дітей з особливими освітніми потребами у процесі змішаного навчання: стан та тенденції. *Вісник Кам'янець-*



Подільського національного університету імені Івана Огієнка. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2023. Вип. 28 (4). С. 216–223.

9. Марченко О., Бричук М., Дєдх М. Особливості мотивації студентів до самостійних занять руховою активністю в умовах воєнного стану. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 3. С. 44–50.

10. Омельченко Т., Харькова Л. Рухова активність як ресурс відновлення психоемоційного здоров'я підлітків в умовах військового стану. *Молодь та олімпійський рух* : збірник тез доповідей XVII Міжнародної конференції молодих вчених, 7 травня 2024 року. К., 2024. С. 115–116.

11. Песоцька Ю. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. *Social Work and Education*. 2022. Vol. 9. № 1. С. 89–99.

12. Рябченко, О., Семізорова, А., & Марченков, М. (2023). Особливості рухової активності дітей молодшого дошкільного віку в особливих умовах. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи* : матеріали XXIII Міжнар. наук.-практ. конф., 6 груд. 2023 р. Харків, 2023. С. 304–305.

13. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення. *Інновація*. 2016. 188 с.

14. Указ Президента України Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text>

15. Харькова Л. Р., Омельченко Т. Г. Вплив рухової активності на психоемоційний стан підлітків в умовах воєнного стану. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти* : матеріали 4-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 25–26 квітня 2024 р. Харків : НТУ «ХПІ», 2024. С. 179–183.

16. Чуйко О. Соціальна реабілітація: підходи до змістових характеристик процесу. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4 (29). С. 152–158.

URL:

<http://www.apspp.soc.univ.kiev.ua/index.php/home/article/viewFile/379/292>



17. Hakman Anna, Medvid Anzhela, Tivelik Maryna, Tkachyk Svyatoslav, Sichkovska Olga, Koshura Andriy. The relationship between physical activity and physical health indicators in children affected by military actions. The football of the future-between science, *SOCIETY AND SPORTS*. February 27, 2025 – ICU. P. 271-280. <https://www.sportsisocietate.ro/articol/712>