National Guard of Ukraine by means of sport and physical training]. PhD thesis. Lviv State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine. [in Ukrainian]. https://www.ldufk.edu.ua/wp-content/uploads/2025/03/kryzhanovskii.pdf

2.Andres, A.S., Kryzhanovskyi, V.O. (2023). Tekhnolohiia rozvytku profesiino-vazhlyvykh yakostei kursantiv zakladiv vyshchoi osvity Natsionalnoi hvardii Ukrainy zasobamy sportu i fizychnoi pidhotovky [Technology for the development of professionally important qualities of cadets of higher education institutions of the National Guard of Ukraine by means of sport and physical training]. Certificate of authorship of Ukraine No. 121020. [in Ukrainian]. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).18

3.Andres, A., Kryzhanovskyi, V. (2022). Koordynatsiia yak profesiino-vazhlyva yakist osobovoho skladu Natsionalnoi hvardii Ukrainy [Coordination as a professionally important quality of the personnel of the National Guard of Ukraine]. In: Moloda sportyvna nauka Ukrainy [Young Sport Science of Ukraine]. Lviv. Vol. 2. P. 30–31. [in Ukrainian].

4.Andres, A., Kryzhanovskyi, V., Pavlova, Yu., Dukh, T. (2022). Faktorna struktura profesiino-vazhlyvykh psykhofizychnykh yakostei osobovoho skladu Natsionalnoi hvardii Ukrainy [Factor structure of professionally important psychophysical qualities of the personnel of the National Guard of Ukraine]. Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia [Sports Bulletin of the Dnieper Region]. No. 2. P. 3–12. [in Ukrainian]. https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-2-003

5.Andres, A., Kryzhanovskyi, V., Rymar, O. (2021). Sotsialno-osobystisni aspekty psykhofizychnoi pidhotovky osobovoho skladu Natsionalnoi hvardii Ukrainy [Socio-personal aspects of psychophysical training of the personnel of the National Guard of Ukraine]. Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi [Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society]. P. 3–11. [in Ukrainian]. . https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-03-11

6.Andres, A., Slimakovskyi, O., Kryzhanovskyi, V., Krasovska, I. (2022). Vplyv pokaznykiv sprytnosti na moralno-psykholohichni yakosti osobystosti ofitseriv Natsionalnoi hvardii Ukrainy [Influence of agility indicators on moral and psychological qualities of the personality of officers of the National Guard of Ukraine]. Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. Vol. 3(59). P. 22–31. [in Ukrainian]. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-03-22-31

7.Shvets, V. L. (2025). Orhanizatsiino-upravlinski aspekty formuvannia hotovnosti instruktoriv z fizychnoi pidhotovky i sportu orhaniv vnutrishnikh sprav (dys. d-ra filosofii). Lviv. https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/38678

8.Shvets, V. L., & Pavlova, Yu. O. (2024). Formuvannia hotovnosti instruktoriv z fizychnoi pidhotovky i sportu Natsionalnoi hvardii Ukrainy. Naukovyi dyskurs u fizychnomu vykhovanni i sporti, 2, 90–95. DOI: https://doi.org/10.69468/2786-7544-2024-2-18

9.Shvets, V., Dukh, T., & Pavlova, Yu. (2023). Otsiniuvannia vazhlyvosti fizychnykh yakostei u viiskovii fizychnii pidhotovtsi viiskovosluzhbovtsiv. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15, 10(170), 157–160. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).33

10. Shvets, V., Pavlova, Yu., & Bodnar, I. (2021). Fakhova kompetentnist instruktoriv fizychnoi pidhotovky i sportu orhaniv vnutrishnikh sprav. Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu, 6(3), 366–373. DOI: https://doi.org/10.26693/jmbs06.03.366

Стаття надійшла до редакції / Received 18.06.2026
Прийнята до друку / Accepted 02.07.2026
Опубліковано / Published 04.08.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.07(207).18
УДК: 796.011.3:37.091.3:37.091.26

Крупеня С.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Київського національного університету будівництва і архітектури
https://orcid.org/0000-0001-7888-1133
Шамич О.М.
доктор психологічних наук, професор
завідувач кафедри фізичного виховання та спорту
Київського національного університету будівництва і архітектури
https://orcid.org/0000-0002-2188-2159
Андріянова В.А.
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Київського національного університету будівництва і архітектури
https://orcid.org/0000-0002-8668-820X
Войтенко О.А.
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Київського національного університету будівництва і архітектури
https://orcid.org/0000-0002-1357-0518

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ АВТОРСЬКИХ ПРОГРАМ

У даній статті розглядаються питання актуальних проблем теорії та методики фізичного виховання. У практиці фізкультурної освіти та спорту фізичне навантаження регулюють обсягом та інтенсивністю (які

характеризуються до певної міри назад пропорційною залежністю). У регулюванні фізичного навантаження важливі знання реакцій організму у відповідь на різноманітні за ступенем інтенсивності та обсягом фізичні вправи. Навантаження можна оцінити з педагогічного боку (ступенем вирішення педагогічних завдань, його обсягом, інтенсивністю тощо), з фізіологічних, біохімічних позицій. Фізіологічну оцінку фізичного навантаження можна здійснити за даними частоти пульсу учнів і студентів, виміряного під час занять фізичними вправами. Існують різноманітні сучасні апаратурні методи реєстрації частоти пульсу чи серцевих скорочень.

В умовах заняття з фізичного виховання та навчально-тренувального заняття в установах загальної середньої та вищої освіти для оцінки фізичного навантаження учнів, студентів та курсантів застосовують будь-який з них, пальпаторний метод вимірювання частоти пульсу та підрахунок частоти серцевих скорочень (ЧСС) за допомогою фонендоскопа (при цьому розтруб фонендоскопа прикладають до тіла людини поверх одягу в області проекції верхівки серця). Для самоконтролю зазвичай використовують пальпаторний метод підрахунку частоти пульсу.

Ключові слова: *актуальні проблеми, теорія, методика, фізичне виховання, педагогічний контроль, авторські програми.*

Krupenya Svitlana, Shamych Oleksandr, Andriianova Valentina, Voitenko Oksana, «Current problems of theory and methodology of physical education: pedagogical control and implementation of own programs». *This article discusses the issues of current problems of the theory and methodology of physical education. In the practice of physical education and sports, physical activity is regulated by volume and intensity (which are characterized to a certain extent by a reverse proportional dependence). In the regulation of physical activity, knowledge of the body's reactions in response to physical exercises of various degrees of intensity and volume is important. The load can be assessed from the pedagogical side (the degree of solving pedagogical tasks, its volume, intensity, etc.), from physiological, biochemical positions. The physiological assessment of physical activity can be carried out according to the pulse rate of students and students measured during physical exercise. There are various modern instrumental methods for registering pulse rate or heart rate.*

In physical education classes and training classes in secondary and higher education institutions, any of the following methods is used to assess the physical activity of pupils, students and cadets: palpatory method of measuring pulse rate and counting heart rate (HR) using a phonendoscope (the bell of the phonendoscope is applied to the person's body over clothing in the area of the projection of the apex of the heart). For self-control, the palpatory method of counting pulse rate is usually used.

In a training interval or repeated task, the volume of the load is determined by its intensity and is limited by the time range of the prevalence of energy supply mechanisms of a particular load, the duration of the pause is determined by the intensity of the load being performed, the degree of recovery of the leading physiological systems.

Keywords: *current problems, theory, methodology, physical education, pedagogical control, author's programs.*

Постановка проблеми. Навантаження – це додатковий протилежний спокою ступінь функціональної активності організму, пов'язаний з виконанням вправи, і навіть ступінь перенесених при цьому труднощів. Фізичне навантаження характеризують за величиною, спрямованістю, потужністю (інтенсивністю), координаційною складністю, спеціалізованістю, характером (методом тренування) тощо. За величиною розрізняють граничне, або велике, навантаження (настання декомпенсованої фази (явної) втоми), значне (настання компенсованої (прихованої) фази втоми), середнє (характеризується настанням другої фази стійкої працездатності), мале навантаження (настання першої фази періоду стійкої працездатності). За спрямованістю навантаження може бути спрямованого розвитку координаційних, силових, швидкісних здібностей, гнучкості, витривалості тощо. За фізіологічною потужністю виділяють максимальне, субмаксимальне, велике та помірне фізичні навантаження. В даний час навантаження регулюють за п'ятьма зонами інтенсивності (потужності): V зона – анаеробне алактатне навантаження (максимальна потужність), IV – анаеробне гліколітичне (субмаксимальна потужність), III – анаеробно-анаеробне (максимальне споживання кисню), II – поріг анаеробного обміну, I – аеробне навантаження. [5].

Таким чином фізичне навантаження відіграє рішучу роль у впровадженні програм за допомогою педагогічного контролю, вирішуючи актуальні проблеми теорії та методики фізичного виховання.

Аналіз літературних джерел. Фізичне навантаження регулюють обсягом (годин вправи тощо), зокрема і числом повторень вправи, тривалістю вправи певної інтенсивності – граничний варіант – до зниження його інтенсивності; інтенсивністю; інтервалами відпочинку між робочими фазами навантаження. Інтенсивність навантаження характеризується силою впливу на організм людини, ступенем напруги організму. Міра зовнішнього боку інтенсивності – швидкість рухів, чи разова вага обтяження, чи технічна (координаційна) складність рухових процесів. Інтервали (паузи) відпочинку між фазами навантаження (напружений, ординарний, міні-макс (екстремальний)) характеризуються тривалістю і характером відпочинку (переходом на низько-інтенсивну діяльність за принципом контрастності або відповідності по відношенню до виду навантаження, або відносним спокоєм, або активним спокоєм). У цілому нині фізичне навантаження розглядають із зовнішнього боку (обсяг, інтенсивність, напруженість, щільність впливу) і внутрішньої (пульсова, енергетична, психічна вартість навантаження). Обсяг навантаження дозують щоб забезпечувався розвиваючий ефект, тобто удосконалювалася техніка рухової дії, створювалися передумови спрямованого розвитку фізичних якостей і заснованих на них фізичних здібностей, що призводить до втоми, яка відчувається після тренувального заняття, уроку. Втома служить однією з умов збільшення суперкомпенсації у відновлювальному періоді та ступеня тренованості (суперкомпенсація – надмірне відновлення біоенергетичних

речовин, витрачених у процесі фізкультурної діяльності, та оновлення білкових структур у системах організму, що активно функціонують). Навантаження з великим обсягом і помірною інтенсивністю сприяє розвитку, насамперед, витривалості, навантаження малого обсягу та максимальної або субмаксимальної інтенсивності викликають розвиток силових та швидкісних здібностей. У слабо підготовленої людини кожне за спрямованістю навантаження має комплексний вплив. Так, навантаження помірної інтенсивності впливає на силові та швидкісні здібності, навантаження швидкісної спрямованості впливає і на силові здібності, і на витривалість. При збільшенні рівня тренованості подібне паралельне зростання фізичних якостей може припинитися, той же спринтерський біг пред'являтиме вже занадто малі вимоги щодо витривалості, спритності [4].

Мета статті. Сприяння набуттю знань та навичок студентами та курсантами для здійснення контролю за регулюванням фізичного навантаження на заняттях фізичними вправами в установах загальної середньої та вищої освіти та оволодіння відповідними методиками.

Для визначення поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження:** теоретичних аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Київського національного університету будівництва і архітектури на 2025-2028 роки за темою «Теоретичне обґрунтування вдосконалення існуючих інноваційних технологій підготовки і реабілітації засобами фізичного виховання різних верств населення і військовослужбовців України» (державний реєстраційний номер: 0124U005092).

Виклад основного матеріалу дослідження. Інформація про частоту пульсу дозволяє контролювати інтенсивність навчальних завдань (переважно аеробної спрямованості), ступінь відновлення процесів організму у ході навчального завдання (для регулювання тривалості інтервалів відпочинку), після фізичного навантаження в рамках заняття, ступінь адаптації до навантаження (щодо зменшення функціональних зрушень (ЧСС) на стандартне навантаження) і тим самим управляти навчальним та навчально-тренувальним процесом за об'єктивними даними – показниками частоти пульсу або серцевих скорочень [1; 8].

Фізіологічний сенс змін у функціонуванні організму у процесі виконання вправ розминки полягає у переході їх на новий рівень функціонування, характерний конкретній м'язовій діяльності, передбаченій у занятті. Тому в процесі виконання вправ розминки потрібно активізувати функції організму, підвищити еластичність м'язів та зв'язок тощо, що поступово піднімає ЧСС до її робочої величини до завершення розминки. В основній частині уроку величина пульсу відповідає навантаженню, що виконується. У заключній – плануються відновлювальні заходи, що призводить до поступового зниження частоти пульсу та повернення її до звичайного стану, який був до початку уроку. Загальна динаміка навантаження на занятті має вигляд хвилеподібної кривої, амплітуда якої пов'язана з характером діяльності. При одноманітному змісті основної частини уроку, наприклад, кросовий біг – амплітуда коливання частоти пульсу слабо виражена, при виконанні високо інтенсивних вправ відзначається різкий підйом частоти пульсу в робочій фазі та спад – в інтервалі активного та пасивного відпочинку [3].

Вікові особливості частоти пульсу наведені у табл. 1. Слід зазначити закономірне зменшення частоти пульсу з розвитком дитини та наближення його показників у підлітковому віці до величини, що спостерігається у дорослих, що пов'язано з морфологічним і функціональним формуванням організму, зокрема і серця.

Таблиця 1

Вікові показники частоти пульсу на хвилину у хлопців та дівчат у спокої

Контингент	Вік, у роках											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Дівчата	92	87	85	76	79	75	76	76	73	73		
Хлопці	94	88	85	78	81	75	76			73	70,8	68,5

Виходячи з даних, представлених у табл. 1, та рекомендацій фахівців щодо можливості збільшення частоти пульсу на уроках фізичної культури легко встановити допустиму частоту пульсу на заняттях фізичними вправами.

Рекомендується на уроках фізичної культури допускати збільшення частоти пульсу не більше ніж у 1,5–2 рази від вихідного. Належні параметри частоти серцевих скорочень на уроках фізичної культури містяться у табл. 2.

Таблиця 2

Параметри навантаження під час уроків фізичної культури та здоров'я за класами

Параметри навантаження	Класи			
	4-й	6-й	8-й	10-й
Моторна густина, %	35–39	37–41	43–46	45–51
Середня ЧСС, уд/хв	129–134	133–139	136–141	138–146

Збільшення частоти пульсу на уроках у процесі виконання фізичних вправ на 25-50% оцінюється сприятливо, допускається збільшення пульсу на 51-70%, збільшення частоти пульсу на 100% і більше розглядається як несприятлива реакція серцево-судинної системи на навантаження.

Слід мати на увазі, що зміни частоти пульсу відбуваються не тільки в залежності від характеру, величини та інтенсивності м'язової роботи, ступеня втоми учня, студента, а й під впливом емоцій, які при заняттях фізичними

вправами досягають значної сили і послаблюють суб'єктивні відчуття втоми, у процесі емоційних рухів виникнення почуття страху тощо [7].

Фізичне навантаження на максимальному пульсі більшою мірою характерне в гліколітичному режимі для добре тренованих спортсменів, в умовах уроку фізичної культури застосування такого навантаження дуже обмежене. У процесі виконання субмаксимального швидкісного навантаження кваліфікованими спортсменами частота пульсу може становити до 180-210 уд/хв, в окремих випадках і вище (табл. 3).

Таблиця 3

Реакція організму юнаків 18–20 років на подолання дистанції 400 м бігу з максимальною швидкістю

Показник	Нетреновані		Треновані	
	у спокої	після навантаження	у спокої	після навантаження
ЧСС, уд/хв	71	181	56	211
Споживання кисню, мл/кг·хв	4	46	4	66

Зазначимо, орієнтовні зрушення показників пульсу та оцінки реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження – стандартизований контрольний тест – вважаються сприятливими при відновленні частоти пульсу протягом 1-3 хвилин, припустимими при відновленні пульсу за 4-6 хв та несприятливими при відновленні пульсу за 7 і більше хвилин. Такою самою оцінкою відновлення ЧСС на стандартизований контрольний тест дотримуються практикуючі тренери та дослідники у сфері спорту.

Не завжди управління тренувальним процесом відбувається під контролем пульсу. При використанні навантаження гліколітичної спрямованості (при розвитку його потужності) інтервал відпочинку дорівнює орієнтовно 8 хв у рамках навчального завдання, тому що молочна кислота дифундує в кров'яне русло через 7 хв після закінчення робочої фази навантаження (де швидко відбувається її переробка), тобто інтервали відпочинку регламентують за часом готовності робочих м'язів та організму загалом до навантаження.

Таблиця 4

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я

Функціональний рівень здоров'я						
Показник		низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с (хв, с)	ж	3,10	2,10–3,10	1,40–1,69	1,10–1,39	69
	м	3,10	2,10–3,10	1,40–1,69	1,10–1,39	69

Тому тривалість інтервалу відпочинку між робочими фазами навантаження в навчальному завданні (або тривалість відновлення організму) пов'язані з інтенсивністю та обсягом виконуваного навантаження (табл. 5, 6), швидкістю і ступенем відновлення провідних (для даного навантаження) фізіологічних систем організму і поставленими в занятті завданнями (по спрямованому розвитку). У першому випадку (швидкісне навантаження) інтервал відпочинку витримують у межах, достатніх для відновлення та прояву потужних характеристик рухової дії (ординарний інтервал), в іншому – (спрямований розвиток виду витривалості) інтервал відпочинку укорочений (напружений), тобто наступна робоча фаза навантаження посідає стан відносного недо відновлення [2].

Таким чином, тривалість пауз відпочинку між вправами пов'язана з інтенсивністю та тривалістю вправи. Паузи між короткочасними вправами тривалістю менше 1 с (наприклад, удар боксера, удар по м'ячу) можуть становити кілька секунд. Інтервал відпочинку між бігом із максимальною швидкістю на 60 і 100 м становить від 2–5 до 10–15 хв і більше. Тривалість інтервалів відпочинку у швидкісних вправах визначається фізіологічними процесами: зміною збудливості центральної нервової системи, відновленням показників вегетативних функцій, пов'язаних з компенсацією кисневого боргу, тим чи іншим ступенем відновлення витрачених субстратів та сформованою психічною готовністю до високоінтенсивної роботи. Тому інтервали відпочинку в швидкісних вправах повинні бути настільки короткими, щоб збудливість центральної нервової системи не встигла суттєво знизитися (що забезпечується активним відпочинком), і настільки довгими, щоб показники вегетативних функцій встигли більш-менш повно відновитися, відбувся в тій чи іншій мірі ресинтез витрачених субстратів.

Таблиця 5

Орієнтовна тривалість пауз відпочинку між швидкісними вправами у тренуванні кваліфікованих спортсменів

Тривалість вправи, с	Інтенсивність роботи, % від максимальних показників швидкості	Тривалість пауз (інтервалів відпочинку) в рамках однієї серії вправ, с
До 5 с	96–101	46–61
5–6	96–101	81–121 і більше
8–10	96–101	121–151
15–20	96–101	181–241
	86–96	151–181

Таблиця 6

Тривалість інтервалів відпочинку в залежності від довжини тренувального відрізка (дистанції) та швидкості плавання

Швидкість щодо максимальної, %	Дистанція, м		
	50	100	200
	Час відпочинку, хв		
86	1–4	4–6	5–8
91	4–6	6–8	7–9
96	6–8	8–10	9–11

Регулюють тривалість інтервалів відпочинку виходячи з величини інтенсивності і з урахуванням числа задіяних у роботі м'язів (вправи локального впливу (до 1/3 м'язів), регіонального (активізовано від 1/3 до 2/3 м'язів) і тотального впливу (задіяно більше 2/3 м'язів), і за логічно вивереним часом відпочинку у зв'язку із завданнями навчального заняття і за станом готовності людини до подальшої фази навантаження [6].

Ймовірно, краще вимірювати величину пульсу перед і після виконання кожного виду вправи і кожної спроби, яку виконує учень (що має особливу цінність в основній частині заняття). Така система фіксації пульсу дозволить отримати більше інформації про поточний функціональний стан людини, інтенсивність вправ, швидкість і рівень відновлювальних процесів у рамках навчального завдання та уроку. Оперативна оцінка інтенсивності фізичних вправ за частотою пульсу найчастіше використовується у практиці спорту, як і система виміру пульсу контролю швидкості і рівня відновлення організму. Контроль здійснюється учнем самостійно за ковзною стрілкою секундоміра, встановленого, наприклад, на стіні плавального басейну. У практичному застосуванні методів дослідження слід розуміти, з якою метою застосовується метод і відповідно планувати точки виміру пульсу в процесі уроку, пов'язані з видом діяльності.

Вся різноманітність підходів у практиці фізкультурної освіти та спорту до контролю функціонального стану організму людини за показниками частоти пульсу базується на таких положеннях:

- лінійної залежності частоти пульсу (≈ до 170-180 уд/хв) від потужності роботи;
- зі зростанням тренованості людини знижується частота пульсу в процесі подолання стандартного тренувального навантаження через специфічне пристосування всіх функцій організму до даного навантаження та підвищення їх ефективності;
- швидше відновлення частоти пульсу після фізичного навантаження у тренованої людини;
- збільшення часу відновлення частоти пульсу після стандартизованих контрольних тестів – ознака перенапруги, що вимагає корекції тренувальної програми.

У практиці загальної середньої та вищої фізкультурної освіти та спорту рекомендується використовувати експрес-контроль перед заняттям фізичними вправами для оперативної діагностики поточного стану людини та своєчасної корекції фізичного навантаження. Етапний та поточний контроль над функціональним станом спортсмена за допомогою специфічних функціональних проб дозволяють визначити стан окремих сторін працездатності, ступінь тренованості та виявити ранні ознаки перенапруги.

Висновки. Частота пульсу є основним показником для оцінки інтенсивності та адекватності фізичного навантаження, функціонального стану організму і процесів відновлення; регулювання навантаження здійснюється за змінами ЧСС, рівнем лактату, обсягом і інтенсивністю вправ з урахуванням енергетичних систем, тоді як тривалість відпочинку визначається швидкістю відновлення, цілями заняття та готовністю організму до подальшої роботи, забезпечуючи оптимальне поєднання навантаження і відпочинку.

Перспективи подальших досліджень. Полягають у вдосконаленні методів індивідуалізації фізичних навантажень на основі показників ЧСС і лактату, розробці більш точних критеріїв оцінки відновлення організму, вивченні взаємозв'язку між фізіологічними та психічними показниками готовності до роботи, а також у впровадженні сучасних цифрових технологій і моніторингових систем для підвищення ефективності та безпеки навчально-тренувального процесу.

Література

1. Данько Г.В., Лаврентьєв О.М, Данько Т.Г., Крупеня С.В., Живолович С.А Технології використання засобів фізичної підготовки борців вільного стилю у підлітковому віці. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (1(173)24), 54–60. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).12

2. Дудіцька С. П. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навч. посіб. Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2021. 218 с.

3. Крупеня С.В., Шамич О.М., Живолович С.А. Розвиток координаційних здібностей юних гімнасток. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (10(197)25), 122–128. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).22

4. Сергієнко Ю.П., Крупеня С.В., Чаплигін В.П., Овдейчук А.О. Фітнес-програма для корекції надмірної ваги тіла у жінок. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (12(172)23), 168–172. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).32

5. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. 2-ге вид., випр. Харків : ОВС, 2008. 406 с.

6. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. посіб. : у 2 ч. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.

7. Шамич, О. М., & Іваннікова, Г. В. (2023). Аналіз методологічних та психолого-педагогічних аспектів фахової підготовки тренерів-викладачів фізичного виховання та спортивних педагогів. *In The 5th International Scientific and Practical Conference "Progressive Research in the Modern World"* (February 1–3, 2023, pp. 377–384). BoScience Publisher.

8. Nataliia Liakhova, Oleksandr I. Orlov, Valeriia V. Masol, Liliia M. Rudenko, Mykola I. Lukjanchenko, Vasyl M. Maksymiak, Olha A. Atamas (2025). Preservation and restoration of students' mental health during the war through the use of rationally organized motor activity. Acta Balneologica, 67 (4), 275-281. doi: https://doi.org/10.36740/ABAL202504106

Reference

1.Danko H.V., Lavrentiev O.M, Danko T.H., Krupenia S.V., Zhyvolovych S.A.(2024) Tekhnolohii vykorystannia zasobiv fizychnoi pidhotovky bortsiv vilnoho styliu u pidlitkovomu vitsi. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), (1(173)24), 54–60. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).12 [in Ukrainian].

2. Duditska S. P. (2021) Prohramuvannia fizkulturno-ozdorovchykh zaniat : navch. posib. Chernivtsi : ChNU im. Yu. Fedkovycha, 2021. 218 s. https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/830/Дудіцька_ПФОЗ_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y [in Ukrainian].

3. Krupenia S.V., Shamych O.M., Zhyvolovych S.A. (2025) Rozvytok koordynatsiinykh zdibnostei yunykh himnastok. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), (10(197)25), 122–128. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).22 [in Ukrainian].

4. Serhiienko Yu.P., Krupenia S.V., Chaplyhin V.P., Ovdeichuk A.O.(2023) Fitnes-prohrama dlia korektsii nadmirnoi vahy tila u zhinok. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), (12(172)23), 168–172. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).32 [in Ukrainian].

5. Khudolii O. M.(2008) Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia : navch. posib. 2-he vyd., vypr. Kharkiv : OVS, 2008. 406 s. https://www.researchgate.net/publication/267231624_ZAGALNI_OSNOVI_TEORII_I_METODIKI_FIZICNOGO_VIHOVANNA [in Ukrainian].

6. Chernenko S. O.(2021) Teoriia y metodyka fizychnoho vykhovannia : navch. posib. : u 2 ch. Kramatorsk : DDMA, 2021. Ch. 1. 215 s. https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/33646 [in Ukrainian].

7. Shamych, O. M., & Ivannikova, H. V. (2023). Analiz metodolohichnykh ta psykholoho-pedahohichnykh aspektiv fakhovoi pidhotovky treneriv-vykladachiv fizychnoho vykhovannia ta sportyvnykh pedahohiv. In The 5th International Scientific and Practical Conference "Progressive Research in the Modern World" (February 1–3, 2023, pp. 377–384). BoScience Publisher. https://sci-conf.com.ua/v-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-progressive-research-in-the-modern-world-1-3-02-2023-boston-ssha-arhiv/ [in Ukrainian].

8. Nataliia Liakhova, Oleksandr I. Orlov, Valeriia V. Masol, Liliia M. Rudenko, Mykola I. Lukjanchenko, Vasyl M. Maksymiak, Olha A. Atamas (2025). Preservation and restoration of students' mental health during the war through the use of rationally organized motor activity. Acta Balneologica, 67 (4), 275-281. doi: https://doi.org/10.36740/ABAL202504106

Стаття надішла до редакції / Received 18.06.2026
Прийнята до друку / Accepted 12.07.2026
Опубліковано / Published 04.08.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.07(207).19

Лавриненко М.О.
здобувач ступеня доктора філософії
Харківська державна академія фізичної культури, Україна
https://orcid.org/0000-0003-4658-4526

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТ-ПОУЛДЕНСЕРІВ 10-12 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті представлено результати комплексного аналізу показників фізичної підготовленості дівчат 10–12 років, які займаються поул спортом на етапі попередньої базової підготовки. Дослідження проводилося за участю 40 спортсменок, що займаються поул спортом понад один рік. Для оцінювання фізичної підготовленості використовувалися тести, спрямовані на визначення сили хвата, силової та статичної витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей і координаційних здібностей. Нормативна база була сформована на основі тестової батареї EUROFIT, рекомендацій ACSM та показників, прийнятих у спортивній і художній гімнастиці, спортивній акробатиці та повітряній акробатиці. Результати дослідження свідчать, що спортсменки характеризуються достатнім рівнем розвитку гнучкості, статичної витривалості м'язів кора та спини, а також силової витривалості нижніх кінцівок. Високі показники зафіксовано в тестах «планка», «човник», «стільчик», а також у