10. Koliesnikov, V.V., Kaliuzhnyi, M.H., Hunina, L.M. and Vysochina, N.L. (2021), “Psykhofizychna hotovnist maibutnikh ofitseriv Natsionalnoi politsii Ukrainy do vykonannia zavdan za pryznachenniam” [Psychophysical readiness of future officers of the National Police of Ukraine to perform assigned tasks], in *Pidhotovka politseiskykh v umovakh reformuvannia systemy Ministerstva vnutrishnikh sprav Ukrainy* [Training of Police Officers in the Conditions of Reforming the System of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine], KhNUVS, Kharkiv, Ukraine, pp. 220–226.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).19
УДК: 796.015:796.41

Крупеня С.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
викладач кафедри кінезіології та
фізкультурно-спортивної реабілітації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
ORCID 0000-0001-7888-1133
Живолович С.А.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації
Державний податковий університет, Ірпінь
ORCID 0009-0004-6541-5167

ПАРАМЕТРИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ТА ЗМАГАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ЮНИХ ГІМНАСТОК У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ

У даній статті розглядаються питання сучасного рівня спортивної гімнастики для досягнення високих результатів постійно потребує збільшення тренувального навантаження. За останні 10 років у існуючу класифікацію неодноразово вносилися зміни: підвищувалися вимоги та знижувався віковий ценз промовців за вищим розрядом. Етап поглибленої спеціалізації у гімнасток починається з 8-10 років.

Наукові рекомендації щодо проблем дитячо-юнацького спорту не встигають за практикою. Невелика кількість конкретних досліджень, вкладених у вивчення впливу занять спортивної гімнастикою на організм молодих спортсменок, призвела до того, що тренери або автоматично переносять обсяг навантаження дорослих дітей, або спираються на застарілі уявлення про крихкість і вразливість дитячого організму. У той же час анатомо-фізіологічні особливості дівчаток 8-10 років та можливості реалізації ними рухових здібностей створюють передумови при порівняно малому зростанні та вазі тіла виконувати великі швидкісно-силові навантаження з високою координаційною складністю вправ. Багатьох фахівців турбує реальна загроза навантаження опорно-рухового апарату (ОДА) спортсменок.

Ключові слова: *дитячо-юнацький спорт, організм, опорно-руховий апарат, гімнастика, навантаження.*

Krupenya Svitlana, Zhivolovich Svitlana, «Parameters of training and competitive workload of young gymnasts in the annual training cycle». *This article discusses the issues of the modern level of gymnastics, which constantly requires an increase in training load to achieve high results. Over the past 10 years, the existing classification has been repeatedly changed: the requirements have been increased and the age limit for speakers in the higher category has been reduced. The stage of in-depth specialization in gymnasts begins at 8 - 10 years old.*

Scientific recommendations on the problems of children's and youth sports do not keep up with practice. A small number of specific studies invested in studying the impact of gymnastics on the body of young athletes has led to the fact that coaches either automatically transfer the volume of load to adult children, or rely on outdated ideas about the fragility and vulnerability of the child's body. At the same time, the anatomical and physiological characteristics of girls 8-10 years old and the possibilities for their motor abilities to be realized create the prerequisites for performing large speed-strength loads with high coordination complexity of exercises with relatively small height and body weight. Many experts are concerned about the real threat of overloading the musculoskeletal system (MSS) of female athletes.

Identifying the relationships between training activities and its effect - the condition of gymnasts and competition activities - is necessary in order to build the training process more rationally, and therefore manage it more effectively, based on knowledge of these relationships.

In gymnastics, it is recommended to use protective devices - wristbands, ankle pads, knee pads, etc. They should be worn by those gymnasts who start training after injuries localized in the area of the corresponding joints. In addition, for the purpose of prevention, it is recommended to wear a suspensory or bandage under the shorts to protect the genitals from pressure, squeezing and bruises.

Keywords: *children's and youth sports, organism, musculoskeletal system, gymnastics, load.*

Постановка проблеми. Велике значення у підвищенні ефективності на етапі спеціалізованої підготовки (тренування) має правильний вибір спрямованості тренувальних впливів у мікроциклах та величини навантажень у них. В результаті досліджень вдалося виявити ефективний варіант побудови тренування у мікроциклах. При цьому порівнювали дві групи гімнасток з різними способами побудови тренування на 4-тижневій спеціалізованій підготовці.

Тренувальний процес будується так, щоб у початковому мікроциклі основний упор припадав на підвищення рівня функціональної підготовленості та на вдосконалення техніки гімнастичних вправ. Сумарний обсяг навантаження був найбільшим із усіх тижневих обсягів (350 хв). Водночас інтенсивність її була найнижчою (65%). Домінуюче становище у цьому мікроциклі займали ЗФП і ОФП, що виконується переважно із середньою інтенсивністю. У невеликому обсязі застосовувалися вправи на снарядах [6].

Про тренувальний ефект даного мікроциклу можна судити за показниками, що відображають загальну (PWC_{170}, проба Генчі) і спеціальну працездатність (кількість і точність виконання складних і надскладних елементів техніки гімнастичних вправ на снарядах, пульс-сума відновлення після спеціалізованого стандартного навантаження. Навантаженням (проста реакція, складна реакція), реакція на об'єкт, що рухається, почуття часу, (обсяг уваги) і поточний стан спортсменів.

Аналіз літературних джерел. Аналіз досвіду роботи провідних тренерів показав, що успішне освоєння тактичних навичок спортсменами залежить від попередньої повноцінної теоретико-методичної підготовки. У цій сфері слід широко застосовувати всі форми індивідуально-самостійної роботи спортсмена щодо аналізу основних особливостей тактики свого виду спорту та «суміжних» видів. Тут слід називати літературні джерела, кіноматеріали та матеріали власних спостережень на навчально-тренувальних заняттях та змаганнях [4].

Необхідно рекомендувати спортсмену ретельно вивчати особливості суддівства та умов проведення змагань з метою більш гнучкого та ефективного застосування окремих прийомів та комбінацій.

Аналіз свідчить про те, що гімнастки добре перенесли пропоноване навантаження та підвищили рівень загальної та спеціальної працездатності. Тому можна вважати, що тренування комплексної спрямованості на розвиток загальних та спеціальних фізичних якостей, а також на вдосконалення технічної майстерності гімнасток у поєднанні з високим сумарним обсягом та середньою інтенсивністю навантаження вплинула на стан і рівень підготовленості спортсменів [5].

Мета статті. Вивчення параметрів тренувального та змагального навантаження юних гімнасток у річному циклі підготовки.

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 Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2026 роки за темою 3.2 «Теоретико-методичні основи біомеханічних технологій у фізичному вихованні, спорті, реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер державної реєстрації 0121U107944).

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Виклад основного матеріалу дослідження.

Фахівці в галузі спорту вже давно погодилися з тим, що проблему спортивного травматизму не можна вважати суто медичною. Найбільший обсяг (близько 45%) травм у спортивній гімнастиці пов'язаний із методичними помилками у тренувальному процесі. У зв'язку з цим підвищується значущість «методичної» профілактики травм, що є безпосередньою обов'язком тренера [1].

Більшість опитаних тренерів (85%) згодні з тим, що у підготовці гімнастів мають бути спеціальні засоби, спрямовані на профілактику травм та перенапруг ОРА, 15% тренерів підтримує систему «природного відбору». Близько 65% тренерів не застосовують засобів профілактики у підготовці гімнасток і не знають чітко, в чому вони полягають. Інші вважають, що використовують і періодично, але аналіз цих засобів виявив, що вони відносяться до групи силових та швидкісно-силових вправ, що виконуються з високою інтенсивністю. Найчастіше ці вправи також можна зарахувати до чинників ризику.

Інформація про найбільш навантажені ланки ОРА гімнасток, піки травматизму залежно від віку, стаж занять, спортивну кваліфікацію, а також особливості адаптації скелета спортсмена послужили основою, на якій була розроблена, комплексна програма профілактичних впливів, спрямована на підготовку ОРА до інтенсивних навантажень. Але щоб ввести таку програму в динамічний тренувальний процес, необхідно мати дані про варіювання спеціалізованого навантаження в річному циклі підготовки гімнастів. Тому в числі завдань даного дослідження передбачалося визначити обсяг, зміст та динаміку навантажень у тренувальній та змагальної діяльності гімнасток. У раціональній організації тренувального процесу та спеціальної підготовки, найбільш навантажених ланок ОРА гімнасток закладено значні резерви не лише профілактики травм, а й освоєння інтенсивних навантажень [7].

Аналіз вікової динаміки травматизму показав, що І період активних занять спортом перший пік травматизму зареєстрований у гімнасток 10–12 років, тому підготувати найслабших ланок ОРА необхідно починати ще до настання цієї травмонебезпечної зони.

У ході досліджень було вивчено основні параметри рухової діяльності гімнасток 10-12 років, що тренуються за програмою І розряду.

Педагогічні спостереження підтвердили, що у тренувальній та змагальній діяльності гімнасток переважає швидкісно-силове навантаження. Воно є основою всіх видів гімнастичного багатоборства, а в тренувальному процесі доповнюється загально-підготовчими та спеціально-підготовчими вправами, стрибками на батуті та акробатичною доріжкою, хореографічними елементами тощо.

Аналіз локалізації травм ОРА виявив, що у гімнасток частіше зустрічаються травми нижніх кінцівок – 61,8 % (у гімнастів – 29 %); травми верхніх у гімнасток – 12,6 % (у гімнастів – 43,2 %). Ці відмінності пояснюються як анатомічними і морфологічними особливостями, а й різною спрямованістю спеціалізованого навантаження. Швидкісно-силове навантаження у гімнастів в основному спрямовано на пояс верхніх кінцівок (виконання комбінацій на кільцях, паралельних брусах, коні та перекладині), а у гімнасток - на пояс верхніх кінцівок менше: переважає лише в комбінаціях на брусах (виключаючи зіскок) і в опорному стрибку [3].

Аналіз результатів хронометрування тренувальних занять (вибірково по 10 у кожному періоді) показав, що гімнастки протягом усього року тренуються із високою напруженістю. Час тренувальних занять варіювався у підготовчому періоді від 4,5 год (вранці) до 2,5 год (ввечері); у змагальному – від 4,5 год до 2,0 год; і переходом відповідно від одного до 2-3 год (при 3-разовому тренуванні на день). Загальна щільність занять у підготовчому, перехідному та змагальному періодах показана в табл. 1. Моторна щільність постійно знаходиться в діапазоні 40-50%, причому половина навантаження носить швидкісно-силову спрямованість, з якої 75% становлять стрибкові вправи (табл. 1).

Таблиця 1

Обсяг навантаження молодих гімнасток у різні періоди річного циклу

Періоди	Загальна щільність, %	моторна щільність%	Об'єм навантаження	
			швидкісно-силовий, %	стрибковий, % *
Підготовчий	95	53,8	53,6	75,5
Змагальний	72,6	38,4	52,3	76,4
Перехідний	96	46,7	48,7	73,7

* – Об'єм стрибкового навантаження обчислювався з обсягу швидкісно-силової.

Розглянемо динаміку тренувального навантаження у різні періоди підготовки молодих гімнасток. Найвищі величини обсягу швидкісно-силового навантаження падають на кінець II підготовчого та початок II змагального періодів. Основні змагання року відбуваються на при кінці навчального року.

У підготовчому періоді загальна кількість виконуваних елементів за одне тренування тривалістю 4,5 год досягає 470 - 485; число підходів – 45–55. Стрибкове навантаження характеризується значним обсягом хореографічних та акробатичних стрибків (рисунок 1).

Тренувальні заняття у підготовчому періоді значно відрізняються один від одного змістом та кількістю елементів. Наприклад, у різні дні тижня кількість елементів із вільних вправ коливається від 45 до 105. За тиждень гімнастки виконували від 10 до 20 комбінацій та їх поєднань.

Дослідження показали, що в цьому періоді відзначається один із піків травматизму та захворювань ОРА гімнасток, що, безсумнівно, пов'язано з великим обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень.

У перехідному періоді тренувальні заняття у гімнасток, що тренуються за програмою I розряду, подібні до структури та завдань із заняттями підготовчого періоду. Прийнято вважати, що в цей період відбувається зниження навантаження, перемикання на інші види вправ тощо, що надає йому оздоровчого характеру. Проте, як показали дослідження, подібної тенденції нині у гімнастиці немає. При 2–3-разових тренуваннях на день спеціалізоване навантаження становить 46,7 %, при цьому обсяг стрибкового навантаження залишається на високому рівні – 75 %. У тренувальному процесі застосовувалися загально-підготовчі стрибкові вправи, але більший обсяг стрибкового навантаження посідає акробатичні та хореографічні стрибки. Загальна кількість елементів за одне тренування – 415 – 455, кількість підходів – 45 – 55. Багато уваги приділяється питанням освоєння нової програми, розученню вправ, акробатичних стрибків та їх з'єднань. При розучуванні нових вправ, акробатичних та опорних стрибків зафіксовано значну кількість невдалих приземлень, які не призводили до травми, але при жорсткому приземленні сприяли збільшенню механічного навантаження на ОРА (приземлення на куприк, коліна тощо) [2].

Змагальний період – кульмінаційний етап підготовки. Знижується обсяг засобів загально-підготовчої спрямованості та збільшується обсяг змагальних вправ, елементів та їх сполук, композицій тощо. Обсяг стрибкового навантаження зростає до 76,4 % при зменшенні загальної та рухової густини (табл. 1). Аналіз структури та вмісту місячного мезоциклу (три підводних і один мікроцикл змагання) показав, що кількість виконаних комбінацій за 1, 2 і 3-ї мікроцикли у гімнасток дуже індивідуальні, але, незважаючи на це була зроблена спроба виділити найбільш «типове» навчально-тренувальне заняття. Загальна кількість елементів за тренування – 320 – 380; кількість підходів - 32 - 50. Найбільший обсяг стрибкового навантаження займають акробатичні швидкісно-силові елементи та їх сполуки.

Аналіз хронометрування змагальної діяльності показав, що обсяг швидкісно-силових вправ у різних видах гімнастичного багатоборства суттєво варіює за тривалістю, кількістю стрибкових вправ та умовами їх виконання (табл. 2).

Таблиця 2

Кількість елементів та час виконання комбінацій у різних видах гімнастичного багатоборства

Параметри	Види гімнастичного багатоборства			
	Вільні вправи	Бруса	Колода	Опорний стрибок
Кількість	хореографічних стрибків		хореографічних стрибків	

Час виконання, с	– 24 акробатичних	14	- 22 акробатичних	6
	13		13	(фази стрибка)
	76	14	84,7	5,9

За кількістю акробатичних стрибків і за загальною тривалістю вправи на колоді та вільні вправи характеризуються найближчими величинами параметрів. У цих видах виконання акробатичних стрибків припадає близько 22 % загального часу. Навантаження на ОРА гімнасток при їх виконанні дуже велике. Максимальна величина механічного навантаження на ОРА гімнасток при виконанні акробатичних з'єднань та опорних стрибків становить 330 – 390 кг, навантаження на ноги у першій половині фляку досягає 280 – 340 кг, при відштовхуванні перед піруетом – до 710 кг.

Вправи на брусах за тривалістю займають проміжне місце. Інтенсивність виконання комбінації тут дещо менша, ніж при виконанні акробатичних стрибків на колоді та килимі, хоча пауз та зупинок немає. Значне механічне навантаження зазнає ОРА гімнасток при приземленні після зіскоку (цей момент найбільш травмонебезпечний).

Стрибки відрізняються великою напругою, сильними поштовхами та струсами. Після вправ у стрибках діти часто скаржаться на біль у м'язах, а при слабкій м'язовій системі на біль у суглобах і в кінцевих частинах кісток. Все це вказує на необхідність тієї поступовості та послідовності, з якими ці вправи повинні застосовуватися в школі, і на ту увагу, з якою необхідно стежити за учнем при призначенні цих вправ».

На жаль, у тренувальному процесі гімнасток немає достатньої кількості спеціальних вправ для підготовки суглобів, що найбільш навантажуються, до інтенсивного стрибкового навантаження.

Профілактика травматизму переважно обмежується дотриманням вимог до матеріально-технічного забезпечення занять та періодичного лікарського контролю. Наприкінці тренувального заняття гімнастки практично не застосовують вправ для розслаблення м'язів, рідко використовують відновлювальні засоби. За даними анкетування, близько 85% гімнасток до 7-10 років вже відзначають неприємні відчуття у суглобах нижніх кінцівок, що свідчить про форсування навантаженням та мікро травматизацією ОРА.

Висновки. Отже, всім тренерам і спортсменам важливо враховувати зазначені у цьому дослідженні тенденції збільшення обсягу й інтенсивності навантаження, ранню спеціалізацію та форсування підготовки, отже це сприяє зростанню спортивного травматизму.

У тренувальному занятті часто не враховується вплив розминки як цілеспрямованої підготовки організму спортсмена до подальшого навантаження.

Стан юних спортсменів перед початком тренувального процесу буває різним і залежить від багатьох факторів, у тому числі й попередніх тренувальних навантажень, які слід враховувати.

Перспективи подальших досліджень. Розробка методики параметрів тренувального та змагального навантаження юних гімнасток у річному циклі підготовки

Література

1.Арефьєв, В. Г., Шегімага, В. Ф., & Терещенко, І. А. (2016). *Теорія та методика викладання гімнастики: підручник* (4-те, перероб. та доп. вид.). Київ: ТОВ «Інтер Логістік Україна».

2.Айунц, В. І., & Мельничук, Д. Р. (2010). *Основи методики викладання гімнастики: навчальний посібник*. Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка.

3.Герасименко, С. Ю., Кізло, В. І., & Кізло, Т. В. (2010). *Термінологія загальнорозвиваючих вправ: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів*. Дрогобич: Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка.

4.Малинський, І. Й., Крупеня, С. В., Сергієнко, Ю. П., & Лаврентьєв, О. М. (2021). *Гімнастика: навчальний посібник* (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 88). Ірпінь: Університет ДФС України.

5.Крупеня, С., & Холодова, О. (2025). *Гімнастика: підручник*. Київ: Університет «Україна».

6.Худолій, О. М. (2014). *Основи методики викладання гімнастики: навчальний посібник* (3-тє, випр. та доп. вид., Ч. 1). Харків: ОВС.

7.Шегімага, В. Ф., & Терещенко, І. А. (2010). *Гімнастична термінологія: навчальний посібник*. Київ: [Видавництво не зазначено].

Reference

1.Arefev, V. H., Shehimaha, V. F., & Tereshchenko, I. A. (2016). *Teoriia ta metodyka vykladannia himnastyky: pidruchnyk* [Theory and methods of teaching gymnastics: textbook] (4th ed., rev. and enl.). Kyiv: TOV "Inter Lohistik Ukraina".

2.Aiunts, V. I., & Melnychuk, D. R. (2010). *Osnovy metodyky vykladannia himnastyky: navchalnyi posibnyk* [Fundamentals of methodology of teaching gymnastics: study guide]. Zhytomyr: Zhytomyr State University named after Ivan Franko.

3.Herasymenko, S. Yu., Kizlo, V. I., & Kizlo, T. V. (2010). *Terminolohiia zahalnorozvyvayuchykh vprav: navchalno-metodychnyi posibnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv* [Terminology of general developmental exercises: Educational-methodical manual for students of higher educational institutions]. Drohobych: Drohobych State Pedagogical University named after Ivan Franko.

4.Malynskyi, I. Y., Krupenia, S. V., Serhiienko, Yu. P., & Lavrentiev, O. M. (2021). *Himnastyka: navchalnyi posibnyk* [Gymnastics: Study guide] (Series “Na dopomohu studentu UDFSU”; vol. 88). Irpin: University of the State Fiscal Service of Ukraine.

5.Krupenia, S., & Kholodova, O. (2025). *Himnastyka: pidruchnyk* [Gymnastics: Textbook]. Kyiv: University “Ukraina”.

6.Khudolii, O. M. (2014). *Osnovy metodyky vykladannia himnastyky: navchalnyi posibnyk* [Fundamentals of methodology of teaching gymnastics: Study guide] (3rd ed., rev. and enl., Part 1). Kharkiv: OVS.

7.Shehimaha, V. F., & Tereshchenko, I. A. (2010). *Himnastychna terminolohiia: navchalnyi posibnyk* [Gymnastic terminology: study guide]. Kyiv: [Publisher not specified].

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).20
УДК 378:796.012.4-056.24

Курівський Ярослав Аркадійович
здобувач 3-го рівня вищої освіти четвертого року навчання,
кафедра педагогіки та менеджменту освіти,
Кам’янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
м. Кам’янець-Подільський, Україна
0931083938yaroslav@ukr.net
ORCID: 0000-0003-4001-7803

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ДІВЧАТОК – ЮНИХ ПАЦІЄНТОК САНАТОРНО-КУРОРТНОГО ЗАКЛАДУ: ТЕНДЕНЦІЇ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЗМІСТУ, МОТИВІВ І ПРИЧИН РЕАЛІЗАЦІЇ

Актуальність дослідження зумовлена наявністю протиріччя між необхідністю функціонування у дієвого і високоефективного розвивального освітнього середовища для дітей-пацієнтів та станом його впровадження у діяльність закладу. ***Мета дослідження –*** *вивчити тенденції та особливості параметрів рухової активності, мотивів і причин її реалізації дівчатками – юними пацієнтками санаторно-курортного закладу. Методи дослідження. Досягали мети використанням комплексу адекватних методів дослідження. На теоретичному рівні дослідження – це аналіз, узагальнення, систематизація; на емпіричному рівні – письмове опитування за розробленою анкетою і методи математичної статистики. В опитуванні взяли участь 108 дівчаток 14-17 років, з яких 38 мали захворювання опорно-рухового апарату, 44 – захворювання серцево-судинної, 26 – нервової системи. Результати дослідження. Результати опитування свідчили, що дівчатка люблять вчитися, частково мають бажання займатись обраним видом спорту (деякі – систематично з акцентом на результат), а більшість удома здійснює рухову активність, передусім для поліпшення свого стану. Опитані дівчатка виявляють особливості в уподобаннях видів фізичних вправ, а використані більшістю навантаження відрізняються від адекватних, що може негативно позначитися на стані дівчаток. Більшість має інтерес і мотивацію до здійснення рухової активності, але при врахуванні виявлених ними особливостей форм організації і змістового наповнення рухової активності. Висновки. Отримані результати необхідно враховувати при формуванні для дітей у санаторно-курортному закладі розвивального освітнього середовища, що потребує встановлення педагогічних умов цього процесу.*

Ключові слова*: дівчатка, розвиток, освітнє середовище, санаторно-курортний заклад, рухова активність.*

Yaroslav Kurivskyi MOTOR ACTIVITY OF ADOLESCENT GIRLS-YOUNG PATIENTS OF A SANATORIUM–RESORT INSTITUTION: TRENDS AND SPECIFICITIES OF CONTENT, MOTIVES, AND DETERMINANTS OF ENGAGEMENT

Abstract. The relevance of the present investigation arises from a persistent discrepancy between the imperative to ensure an effective, high-performance developmental educational environment for pediatric patients in sanatorium – resort institutions and the insufficient maturity of its practical implementation. The objective of the study was to elucidate trends and specific characteristics of parameters of motor activity, together with the motives and determinants underlying its realization among adolescent girls - young patients of a sanatorium – resort institution. Methods. The research aim was pursued through an integrated suite of appropriate methods. At the theoretical level, these comprised analysis, synthesis/generalization, and systematization; at the empirical level - a self-administered written survey using a purpose-designed questionnaire, alongside methods of mathematical statistics. The sample comprised 108 girls aged 14 –17 years: 38 with disorders of the musculoskeletal system, 44 with disorders of the cardiovascular system, and 26 with disorders of the nervous system. Results. Survey data indicated that the respondents generally value academic study; a proportion expressed an intention to engage in their chosen sport (some - systematically, with a performance-oriented emphasis), while the majority reported undertaking physical activity at home primarily to improve their well-being. The girls demonstrated distinct preferences for specific modalities of physical exercise, and the training loads adopted by most differed from levels considered adequate, which may be deleterious to their condition. Nevertheless, the majority displayed interest in and motivation for regular physical activity, contingent upon due consideration of their revealed preferences regarding organizational formats and the substantive content of motor activity. Conclusions. The findings should be incorporated into the design of a developmental educational environment for children in sanatorium–resort settings; this, in turn, necessitates the specification and provision of appropriate pedagogical conditions for the process.

Keywords: *adolescent girls; development; educational environment; sanatorium–resort institution; motor activity.*