

ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ СЕРЕДЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ МІСЬКОГО ТА СІЛЬСЬКОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Сергій Трачук, Марина Дєдх, Інна Мамедова, Андрій Михальчук, Михайло Голобородько

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. У статті представлено результати дослідження рівня фізичної підготовленості учнів 5-х класів міських і сільських закладів загальної середньої освіти. Встановлено позитивну вікову динаміку розвитку фізичних якостей як у дівчат, так і у хлопців, зокрема швидкості, швидкісно-силових здібностей, сили, гнучкості та спритності. Виявлено статистично значущі відмінності між учнями міських і сільських шкіл ($p < 0,05$), при цьому вищі результати переважно демонструють школярі сільської місцевості, що зумовлено більш високим рівнем повсякденної рухової активності.

Мета – визначити особливості фізичної підготовленості школярів середнього віку в умовах міського та сільського освітнього середовища шляхом застосування методів педагогічного контролю.

Методи: теоретичний аналіз і систематизація науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження; тестування фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

Результати. Проведене дослідження виявило статистично значущі відмінності у фізичній підготовленості учнів 5-х класів залежно від місця проживання. У дівчат сільських шкіл кращі результати зафіксовано у бігу на 30 м (6,66 с проти 6,81 с), гнучкості (5,88 см проти 5,41 см), спритності (12,34 с проти 12,58 с) та метанні тенісного м'яча (15,56 м проти 15,08 м). Водночас дівчата міських шкіл показали вищі результати у стрибку в довжину з місця (136,56 см проти 134,69 см), підніманні тулуба (15,48 разів проти 14,50 разів) та віджиманнях (10,60 разів проти 9,19 разів). У хлопців перевага переважно належить представникам сільської місцевості: у бігу на 30 м (6,19 с проти 6,47 с), гнучкості (4,35 см проти 4,30 см), спритності, а також у силових і швидкісно-силових вправах – віджиманнях (на 3,4% краще), стрибку в довжину (140,15 см проти 136,05 см), підніманні тулуба (на 10,6% краще).

Висновки. Результати дослідження підтверджують наявність статистично значущих відмінностей у рівні фізичної підготовленості учнів 5-х класів залежно від місця проживання. Загалом вищий рівень фізичної підготовленості школярів сільської місцевості, ймовірно, пов'язаний із більшою повсякденною руховою активністю, що підкреслює важливість урахування умов освітнього середовища у плануванні фізичного виховання.

Ключові слова: заклади загальної середньої освіти, здобувачі освіти, контроль, рухові тести.

Sergii Trachuk, Maryna Diedukh, Inna Mamedova, Andriy Mykhalchuk, Mykhailo Holoborodko

PEDAGOGICAL CONTROL OF PHYSICAL FITNESS OF MIDDLE-AGE SCHOOLCHILDREN IN DIFFERENT EDUCATIONAL ENVIRONMENTS

Abstract. The article presents the results of a study of the level of physical fitness of 5th grade students of urban and rural secondary education institutions. Positive age dynamics of the development of physical qualities in both girls and boys, in particular speed, speed-power abilities, strength, flexibility and agility, were established. Statistically significant differences were found between students of urban and rural schools ($p < 0.05$), with higher results mainly demonstrated by schoolchildren from rural areas, which is due to a higher level of daily physical activity. The goal is to determine the features of the physical fitness of middle-aged schoolchildren in urban and rural educational environments by applying pedagogical control methods.

Methods: theoretical analysis and systematization of scientific and methodological literature; pedagogical research methods; testing of physical fitness; methods of mathematical statistics.

Results. The study revealed statistically significant differences in the physical fitness of 5th grade students depending on the place of residence. Girls from rural schools performed better in the 30-meter dash (6.66 s vs. 6.81 s), flexibility (5.88 cm vs. 5.41 cm), agility (12.34 s vs. 12.58 s), and tennis ball throw (15.56 m vs. 15.08 m). Meanwhile, girls from urban schools performed better in the standing long jump (136.56 cm vs. 134.69 cm), deadlift (15.48 times vs. 14.50 times), and push-ups (10.60 times vs. 9.19 times). Among boys, the advantage belongs mainly to representatives of rural areas: in the 30 m run (6.19 s vs. 6.47 s), flexibility (4.35 cm vs. 4.30 cm), agility, as well as in strength and speed-strength exercises – push-ups (3.4% better), long jump (140.15 cm vs. 136.05 cm), lifting the torso (10.6% better).

Conclusions. The results of the study confirm the presence of statistically significant differences in the level of physical fitness of 5th grade students depending on the place of residence. In general, the higher level of physical fitness of rural schoolchildren is probably associated with greater daily physical activity, which emphasizes the importance of taking into account the conditions of the educational environment when planning physical education.

Keywords: secondary education institutions, students, control, motor tests.

Трачук С., Дєдх М., Мамедова І., Михальчук А., Голобородько М.
Педагогічний контроль фізичної підготовленості дітей середнього віку в умовах міського та сільського освітнього середовища
Sport Science Spectrum. 2026; 3: 88–93
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2026-3-12>

Trachuk S., Diedukh M., Mamedova I., Mykhalchuk A., Holoborodko M.
Pedagogical control of physical fitness of middle-age schoolchildren in different educational environments
Sport Science Spectrum. 2026; 3: 88–93
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2026-3-12>



Вступ. На сучасному етапі у провідних підходах до фізичного виховання домінує оздоровча спрямованість, за якої основна увага приділяється не лише рівню фізичної підготовленості, а передусім стану здоров'я. Акцент оцінювання поступово зміщується від визначення окремих рухових здібностей і їх практичної реалізації до комплексної характеристики функціонального стану організму [2; 5; 8].

Середній шкільний вік характеризується інтенсивними морфо-функціональними змінами організму, що зумовлює необхідність систематичного контролю за фізичним розвитком і підготовленістю учнів. Водночас ефективність педагогічного контролю значною мірою залежить від умов освітнього середовища, зокрема матеріально-технічного забезпечення, рівня організації занять, особливостей способу життя учнів, а також територіальних відмінностей (міські та сільські заклади освіти) [1; 3; 10].

Аналіз наукових досліджень свідчить, що наявні підходи до педагогічного контролю не завжди враховують специфіку різних освітніх умов, що може знижувати об'єктивність оцінювання та ефективність фізичного виховання загалом. У зв'язку з цим постає необхідність дослідження особливостей педагогічного контролю фізичної підготовленості школярів середнього віку та пошуку шляхів його удосконалення з урахуванням різних умов освітнього середовища [6; 7].

Отже, актуальність вибраної теми зумовлена потребою підвищення ефективності системи оцінювання фізичної підготовленості учнів і забезпечення індивідуалізованого підходу до організації фізичного виховання.

Мета дослідження – визначити особливості фізичної підготовленості школярів середнього віку в умовах міського та сільського освітнього середовища шляхом застосування методів педагогічного контролю.

Матеріал і методи. Дослідження проводилося на базі ЗЗСО різних регіонів України: № 17 м. Київ, Чернівецького ліцею № 18 Чернівецької міської ради, опорного закладу освіти «Волошинівський ліцей імені героя України Руслана Лужевського» Баришівської селищної ради та Кодрянського ліцею Макарівської селищної ради Бучанського району Київської області. До участі у дослідженні були залучені 41 дівчина та 35 хлопців, які навчаються у 5-х класах. Дослідження було проведено з дотриманням принципів Гельсінської декларації. Попередньо було отримано погодження на проведення досліджень від батьків.

Методи дослідження. Проведений теоретичний аналіз і систематизація науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет дозволили провести огляд культурних/ментальних векторів у системах шкільного фізичного виховання, визначити особливості програм з фізичного виховання, що використовуються в освітніх установах різних країн, а також проаналізувати підходи і тенденції в реалізації систем тестування фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку в зарубіжних країнах. Антропометричні методи дослідження проводилися загальноприйнятим протоколом і включали вимірювання довжини тіла, маси тіла для визначення ІМТ і його інтерпретації. Педагогічне спостереження застосовувалося на першому етапі педагогічних досліджень як засіб орієнтації та ознайомлення з досліджуваними

явищами і дозволило уточнити, на які спеціальні питання має бути спрямовано подальший аналіз діяльності. Педагогічне тестування передбачало проведення тестувань і оцінки рівня розвитку окремих рухових якостей: швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості, швидкісно-силових здібностей на основі результатів виконання загальноприйнятих рухових тестів, що характеризуються високою надійністю, інформативністю та відповідають основним вимогам до відбору контрольних випробувань. Для оцінки рівня фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку міських і сільських населених пунктів використовувалися такі вправи: біг на 30 м, човниковий біг 4×9 м., піднімання тулуба в сід із положення лежачи за 30 с, стрибок у довжину з місця, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, нахил тулуба вперед із положення сидючи, а також метання тенісного м'яча. Для коректного опрацювання отриманого статистичного матеріалу досліджень та доведення статистичної значущості отриманих результатів використовувалися методи математичної статистики. Застосовувалися методи обчислення середніх величин з розрахунком середнього арифметичного ($\bar{x}$), середнього квадратичного відхилення (S). Для обробки результатів дослідження приймалася статистична надійність $P = 95\%$ (імовірність помилки 5%, тобто рівень значущості $\alpha = 0,05$ ($p < 0,05$)).

Результати. У системі шкільного фізичного виховання педагогічні тести, як офіційні засоби оцінювання фізичної підготовленості учнів, мають виконувати не лише контрольну, а й освітньо-просвітницьку функцію, формуючи у школярів усвідомлення значення фізичної активності для підтримання належного рівня фізичної форми та зміцнення здоров'я.

Проведений контроль фізичної підготовленості дівчат 5-х класів сільських і міських шкіл представлено у таблиці 1.

У руховому тесті «біг 30 м» результат у дівчат сільських шкіл був достовірно кращим на 2,2% порівняно з результатом дівчат-одноліток міських шкіл ($6,66 \pm 0,30$ с; $6,81 \pm 0,40$ с) ($p < 0,05$).

У тестовому завданні «стрибок у довжину з місця» достовірно вищі результати виявлено в дівчат 5-х класів міських шкіл ($136,56 \pm 5,49$ см; $134,69 \pm 7,80$ см) ($p < 0,05$).

Встановлено статистично значущі відмінності у результатах тесту «нахил тулуба вперед із положення сидючи» між дівчатами міських і сільських шкіл ($p < 0,05$). Рівень гнучкості у дівчат сільської місцевості є вищим, різниця становить близько 8,69% ($5,88 \pm 0,79$ см проти $5,41 \pm 0,93$ см). Найбільша варіативність індивідуальних показників зафіксована у дівчат міських шкіл ($V = 11,10\%$).

У дівчат міських шкіл порівняно з ровесницями із сільської місцевості зафіксовано статистично достовірно кращі результати у вправі «піднімання тулуба в сід із положення лежачи за 30 с» ($15,48 \pm 2,37$ разів проти $14,50 \pm 1,46$ разів; $p < 0,05$).

Аналіз динаміки результатів дівчат у човниковому бігу 4×9 м показав результат $12,34 \pm 1,46$ с. У дівчат міських шкіл результат у спритності становив $12,58 \pm 0,56$ с. і був нижчим на 5% порівняно з дівчатами сільських шкіл ($p < 0,05$).

У вправі «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» виявлено статистично значущі відмінності між дівчатами

5-х класів міських і сільських шкіл ($p < 0,05$). Зокрема, учениці міських шкіл продемонстрували вищі результати ($10,60 \pm 2,08$ разів) порівняно з дівчатами сільської місцевості ($9,19 \pm 1,28$ разів).

Слід відзначити найбільші індивідуальні відмінності за результатами цього тесту у дівчат міських і сільських шкіл ($V = 11,89\%$, $V = 10,64\%$), що свідчить про необхідність розвитку цієї рухової якості на уроках фізичної культури з урахуванням диференційованого підходу.

Оцінювання швидкісно-силових якостей здійснювалося також за допомогою вправи «метання тенісного м'яча», де враховувалася дальність кидка у дівчат 5-х класів. Вищі результати продемонстрували учениці сільських шкіл ($15,56 \pm 1,41$ м), які статистично достовірно перевищують показники дівчат міських шкіл ($15,08 \pm 1,25$ м) ($p < 0,05$).

Зведені дані про фізичну підготовленість хлопців 5-х класів різної територіальної локації представлено в таблиці 2.

У тестовій вправі «біг 30 м» результат у хлопців сільських шкіл кращий на 4,5% порівняно з хлопцями міських шкіл ($6,19 \pm 0,41$ с; $6,47 \pm 0,43$ с). Швидкість рухових реакцій визначається переважно регуляторними

факторами – швидкістю та рухливістю нервових процесів, а також тимчасовим станом нервової системи.

У тесті «нахил тулуба із положення сидячи» найкращі показники спостерігаються у хлопців сільських шкіл порівняно з однолітками міських шкіл (відповідно $4,35 \pm 0,55$ см і $4,30 \pm 1,03$ см) ($p < 0,05$). У хлопців міських шкіл спостерігаються і найбільші індивідуальні відмінності за виконанням цього тесту ($V = 9,01\%$).

Аналіз динаміки спритності хлопців 5-х класів, що оцінювалась за результатами подолання нормативної дистанції 4×9 м, також свідчить про достовірно кращі результати ($p < 0,05$) у хлопців сільських шкіл.

Сила є інтегральною фізичною якістю, від якої тією чи іншою мірою залежить прояв усіх інших фізичних якостей [2].

У вправі «згинання та розгинання рук в упорі лежачи», що відображає розвиток сили м'язів рук і плечового поясу, хлопці сільських шкіл продемонстрували статистично достовірно кращі результати на 3,4% порівняно з міськими однолітками ($p < 0,05$).

Водночас зафіксовано помітні індивідуальні відмінності у рівні розвитку сили м'язів верхніх кінцівок як у сільських, так і у міських школярів ($V = 11,85\%$ та

Таблиця 1 – Середньостатистичні показники розвитку рухових якостей дівчат 5-х класів сільських і міських шкіл, ($n=41$)

Рухові тести	Сільські школи ($n=16$)				Міські школи ($n=25$)			
	$\bar{x}$	S	m	V	$\bar{x}$	S	m	V
Біг 30 м, с	6,66*	0,30	0,08	4,52	6,81	0,40	0,08	5,81
Стрибок у довжину з місця, см	134,69	7,80	1,95	5,79	136,56*	5,49	1,10	4,02
Нахил тулуба із положення сидячи, см	5,88*	0,79	0,20	13,37	5,41	0,93	0,19	9,34
Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30 с, к-сть разів	14,50	1,46	0,37	10,07	15,48*	2,37	0,47	8,28
Човниковий біг 4×9 м, с	12,34*	0,75	0,19	6,06	12,58	0,56	0,11	4,42
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	9,19	1,28	0,32	13,89	10,60*	2,08	0,42	10,64
Метання тенісного м'яча, м	15,56*	1,41	0,35	9,08	15,08	1,15	0,23	7,64

Примітка. *різниця статистично значуща на рівні $p < 0,05$.

Таблиця 2 – Середньостатистичні показники розвитку рухових якостей хлопців 5-х класів сільських і міських шкіл, ($n=35$)

Рухові тести	Сільські школи ($n=13$)				Міські школи ($n=22$)			
	$\bar{x}$	S	m	V	$\bar{x}$	S	m	V
Біг 30 м, с	6,19*	0,41	0,11	6,61	6,47	0,43	0,09	6,60
Стрибок у довжину з місця, см	140,15*	5,93	1,64	4,23	136,05	4,08	0,87	3,00
Нахил тулуба із положення сидячи, см	4,35	0,55	0,15	12,76	4,30	1,03	0,22	9,01
Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30 с, к-сть разів	18,85*	2,54	0,71	8,50	17,05	1,09	0,23	6,40
Човниковий біг 4×9 м, с	11,87*	0,44	0,12	3,69	12,04	0,81	0,17	6,71
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	14,15*	1,82	0,50	11,85	13,68	1,86	0,40	10,61
Метання тенісного м'яча, м	21,31*	1,84	0,51	8,65	20,82	1,44	0,31	6,90

Примітка. *різниця статистично значуща на рівні $p < 0,05$.

$V = 10,61\%$). Це свідчить про необхідність гнучкого планування навчального процесу, індивідуалізації навантажень та коригування змісту занять відповідно до особливостей учнівського контингенту.

Для оцінювання швидкісно-силових якостей хлопців 5-х класів використовували комплекс педагогічних тестів, передбачених шкільною програмою з фізичної культури (стрибок у довжину з місця, піднімання тулуба в сід із положення лежачи за 30 с, метання тенісного м'яча).

У тесті «стрибок у довжину з місця» виявлено статистично значущі відмінності між учнями сільських і міських шкіл ($140,15 \pm 9,93$ см проти $136,05 \pm 4,08$ см; $p < 0,05$) на користь сільських школярів. Аналогічна тенденція простежується і у вправі «піднімання тулуба», де хлопці сільських шкіл показали вищі результати на $10,6\%$ порівняно з міськими однолітками за наявності достовірних відмінностей ($p < 0,05$). Крім того, саме у цій групі зафіксовано найбільшу варіативність індивідуальних показників ($V = 8,50\%$).

Статистично значущі відмінності у хлопців 5-х класів також виявлено за результатами тесту «метання тенісного м'яча» ($21,31 \pm 1,84$ м проти $20,82 \pm 1,44$ м; $p < 0,05$). Це дає підстави припустити, що вищий рівень швидкісно-силових якостей у школярів сільської місцевості зумовлений кращим розвитком гнучкості плечових суглобів і грудного відділу хребта, швидкості рухів та координаційних здібностей.

Дискусія. На сучасному етапі ключовим напрямом розвитку фізичного виховання в Україні є формування у молодого покоління цінностей фізичної та спортивної культури, а також розвиток фізичної грамотності. Це сприятиме зміцненню як фізичного, так і морального здоров'я, підвищенню розумової й фізичної працездатності дітей та підлітків [2; 4].

Відповідно до Концепції «Нова українська школа» випусник закладу загальної середньої освіти, окрім ключових компетентностей, необхідних в умовах сучасних викликів, має володіти життєвими навичками, що сприяють збереженню здоров'я та гармонійному розвитку особистості. Це передбачає формування відповідального ставлення до власного здоров'я, безпеки, добробуту, довкілля та майбутнього з урахуванням фізичного, психічного, соціального й духовного розвитку. Водночас важливим завданням освітніх і медичних установ є створення здоров'язбережувального середовища, що потребує комплексного впровадження організаційних, управлінських, матеріально-технічних і методичних заходів [1].

У школярів середнього віку, особливо підлітків, відбувається зміщення пріоритетів у бік соціальних ролей і функцій. Це супроводжується переважанням мотиваційно-ціннісних орієнтацій над природною потребою в руховій активності, а також зменшенням обсягу вільного часу через навчальне навантаження та малорухливі форми дозвілля [5].

За узагальненими результатами досліджень українських науковців фізичне виховання у сільських школах має низку специфічних відмінностей порівняно з міськими закладами освіти. Вони зумовлені недостатнім розвитком системи додаткової освіти, обмеженими можливостями задоволення фізкультурних потреб

учнів, а також невеликою чисельністю школярів, що ускладнює організацію повноцінного навчального процесу [2; 6; 9].

Крім того, у багатьох сільських школах не досить розвинена фізкультурно-оздоровча робота, відсутній систематичний контроль за фізичним розвитком учнів, а також не сформована чітка організація самостійних занять фізичними вправами [4; 10].

У ході дослідження уточнено дані Н. В. Москаленко, Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова [5], О. Ю. Марченко [2], І. О. Калініченко, О. О. Калініченко [1] про показники морфо-функціонального стану, фізичної працездатності та підготовленості. Загалом встановлено, що учні сільських шкіл часто мають вищий рівень розвитку основних фізичних якостей – швидкості, витривалості, сили та спритності. Це пояснюється більшою щоденною руховою активністю: ходьбою пішки, участю в домашніх справах, перебуванням на відкритому повітрі та меншою залученістю до пасивних форм дозвілля. Натомість учні міських шкіл іноді демонструють кращі результати у вибіркових вправах (наприклад, силових або координаційних), що пов'язано з доступом до спортивної інфраструктури, секцій та сучасних тренувальних умов. Проте загальний рівень рухової активності в місті часто нижчий через малорухливий спосіб життя.

На нашу думку, незалежно від місця проживання ключовими показниками є виконання ранкової гімнастики, регулярне відвідування та активність на уроках фізичної культури, участь у спортивних секціях і гуртках, а також рівень повсякденної рухової активності, зокрема ходьба пішки. Саме ці чинники, як керований процес, виступають ефективним інструментом для вчителів фізичної культури та керівників секцій у забезпеченні дотримання рекомендацій щодо рухової активності, що сприяє гармонійному розвитку та зміцненню здоров'я дітей.

Висновки. Результати дослідження свідчать про наявність статистично значущих відмінностей у рівні фізичної підготовленості дівчат і хлопців 5-х класів залежно від територіальної локації. У дівчат сільських шкіл краще розвинені швидкість, гнучкість, спритність і швидкісно-силові якості (метання), тоді як учениці міських шкіл мають перевагу у силових показниках і окремих швидкісно-силових вправах (стрибок, вправи на прес, віджимання). У хлопців спостерігається більш виражена перевага представників сільської місцевості за більшістю показників: швидкістю, спритністю, гнучкістю, силою та швидкісно-силовими здібностями. Отримані дані також засвідчують значну варіативність індивідуальних показників у всіх групах, що вказує на необхідність диференційованого підходу до занять з фізичного виховання. Загалом вищий рівень фізичної підготовленості школярів сільської місцевості можна пояснити більшою повсякденною руховою активністю, що підкреслює важливість урахування умов освітнього середовища у плануванні навчального процесу.

Перспективи подальших досліджень полягають у отриманні додаткових даних щодо мотиваційно-ціннісних пріоритетів до занять різними видами рухової активності учнів середнього шкільного віку.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Калініченко І. О., Калініченко О. О. Використання моніторингу як інформаційно-аналітичної підтримки впровадження здоров'язбережувальних технологій у закладах освіти. Міжнародний науковий журнал «Грааль науки». 2021. № 6. С. 385–386.
2. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Особливості та відмінності самооцінки фізичного розвитку та фізичного здоров'я юнаків міської та сільської місцевості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. Випуск 5К (134). С. 85–89.
3. Максименко А., Андреева О., Хрипко І. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості та рухової активності у дівчаток 12–13 років з різною масою тіла. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2023. № 28(1). С. 10–16. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28\(1\).10-16](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28(1).10-16)
4. Мамедова І. С. Формування мотивації учнів середніх класів до різних видів рухової активності в системі фізичного виховання : дис. ... д-ра філософії : 017 ; 01. Київ, 2023. 274 с.
5. Москаленко Н. В., Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Теоретичні аспекти проблеми контролю та оцінки навчальних досягнень школярів із фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. № 2. С. 101–110. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2021-2-101-110>
6. Пангелова Н., Москаленко Д. Сучасні підходи щодо формування особистої фізичної культури підлітків 14–15 років. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023. № 1. С. 119–126. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-119>
7. Трачук С. В., Дедух М. О., Воробйов М. І., Северда І., Мартинюк О. С. Інтерпретація інтересів до занять спортом у здобувачів освіти ЗЗСО. Олімпікус. 2025 № 2. 125–131. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-2.17>
8. Трачук С. Рухова активність і здоров'я учнівської молоді. Освітня траєкторія. 2023. Квітень. № 4 (39). С. 10.
9. Трачук С. В., Дедух М. О., Северда І. Ю. Тенденції в розподілі здобувачів освіти на заняттях фізичною культурою в закладах загальної середньої освіти. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2025 № 1, с. 112–115. <https://doi.org/10.32782/spmed.2025.1.16>
10. Трачук С., Ген Янь, Мамедова І. Досвід тестування фізичної підготовленості учнівської молоді України і КНР. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 4. С. 96–100. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.4.96-100>
11. Фізична культури в школі : навчальна програма для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Київ : Літера ЛТД, 2018. 368 с.
12. Andrieieva O., Kashuba O., Yarmak O., et al. Efficiency of children's fitness training program with elements of sport dances in improving balance, strength and posture. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. № 21(5). С. 2872–2879. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s5382>
13. Byshevets N., Andrieieva O., Dutchak M., Shynkaruk O., Dmytriv R., Zakharina I., Serhiienko K., & Hres M. The influence of physical activity on stress-associated conditions in higher education students. *Physical Education Theory and Methodology*. 24(2). P. 245–253. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.2.08>
14. Drozdovska S., Andrieieva O., Yarmak O., & Blagii O. Personalization of health-promoting fitness programs for young women based on genetic factors. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020 P. 331–337. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s1046>
15. Kashuba V., Tomilina Y., Byshevets N. et al. Impact of Pilates on the Intensity of Pain in the Spine of Women of the First Mature age. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2020(1). P. 12–17.
16. Kashuba V., Andrieieva O., Hakman A. & Zukow W. Impact of aquafitness training on physical condition of early adulthood women. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2021(2). P. 152–157. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.08>
17. Krutsevich T., Trachuk S., Ivanik O., Panhelova N., Brychuk M., & Kedrych H. Assessment of a Healthy Lifestyle and Quality of Life of Men and Women in Modern Society Based on SF 36. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2021(3). P. 211–218. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.3.04>
18. Pavlova I., Rogowska A. M., Zhang S. X. Mental health and well-being during the COVID-19 pandemic and after the Russian invasion of Ukraine. *Journal of Community Health*. <https://doi.org/10.1007/s10900-023-01273-x22>
19. Petrusic T., Stemberger V. Effective physical education distance learning models during the Covid-19 epidemic. *Centre for Educational Policy Studies Journal*. 2021. Vol. 11. P. 291–308.
20. Sirko R. I., Bezverkhnia H. V., Zaverukha O. Ya., Chupakhina S. V., Kyrista N. R. Motivation to Get a Second Higher Education: Psychological and Pedagogical Aspect. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*. Vol. 19. No. 2, pp. 188–202, February 2020.
21. Shpakou A., Klimatchkaia L., Skoblina N., Baj-korpak J., Skarbaliene A., Fedorov O., Krestyaninova T., Znatnova A., Kuzniatsou A., Cherkasova J. The prevalence of loneliness among university students from five European countries during the COVID-19 pandemic. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2021. 18(4), 871–887. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2021-4-871-887>

REFERENCES

1. Kalinichenko, I. O., Kalinichenko, O. O. (2021). Vykorystannia monitoryngu yak informatsiino-analitychnoi pidtrymky vprovadzhennia zdoroviazberzhuvalnykh tekhnolohii u zakladakh osvity [Using monitoring as information and analytical support for the implementation of health-saving technologies in educational institutions]. *International scientific journal "Grail of Science"*, (6), 385–386.
2. Krutsevich, T. Yu., Marchenko, O. Yu. (2021). Osoblyvosti ta vidminnosti samootsinky fizychnoho rozvytku ta fizychnoho zdorov'ya yunakiv mis'koyi ta sil'skoyi mistsevesti [Peculiarities and differences in self-assessment of physical development and physical health of young men in urban and rural areas]. *Scientific journal of the NPU named after M. P. Dragomanov*, 5K (134), 85–89.
3. Maksymenko, A., Andreeva, O., Khrypko, I. (2023). Porivnyal'nyy analiz pokaznykiv fizychnoyi pidhotovlenosti ta rukhovoyi aktyvnosti u divchatok 12–13 rokiv z riznoyu masoyu tila [Comparative analysis of indicators of physical fitness and motor activity in girls aged 12–13 years with different body weights]. *Bulletin of the Ivan Ohienko Kamianets-Podilskyi National University. Physical education, sports and human health*, 28(1), 10–16. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28\(1\).10-16](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28(1).10-16)
4. Mamedova, I. S. (2023). Formation of motivation of middle school students for different types of physical activity in the system of physical education: dissertation ... Doctor of Philosophy: 017; 01. Kyiv, 2023. 274 p.
5. Moskalenko, N. V., Krutsevich, T. Yu., Pangelova, N. Ye. (2021). Teoretychni aspekty problemy kontrolyu ta otsinky navchal'nykh dosyahnenn' shkolyariv iz fizychnoyi kul'tury [Theoretical aspects of the problem of control and assessment of academic achievements of schoolchildren in physical education]. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*, 2, 101–110.
6. Pangelova, N., Moskalenko, D. (2023). Suchasni pidkhody shchodo formuvannya osobystoyi fizychnoyi kul'tury pidlitkiv 14–15 rokiv [Modern approaches to the formation of personal physical culture of adolescents 14–15 years old]. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*, 1, 119–126.
7. Trachuk, S. V., Diedukh, M. O., Vorobyov, M. I., Soverda, I., Martyniuk, O. S. (2025). Interpretatsiya interesiv do zanyat' sportom u zdobuvachiv osvity ZZSO [Interpretation of interests in sports among students of ZZSO education]. *Olympikus*, 2, 125–131.
8. Trachuk, S. (2023). Rukhova aktyvnist' i zdorov'ya uchniv'skoyi molodi [Physical activity and health of schoolchildren]. *Educational trajectory*, 4 (39). 10.
9. Trachuk, S. V., Diedukh, M. O., Soverda, I. Yu. (2025). Tendentsiyi v rozpodili zdobuvachiv osvity na zanyattakh fizychnoyi kul'turoy v zakladakh zahal'noyi seredn'oyi osvity [Trends in the distribution of students in physical education classes in secondary education institutions]. *Sports Medicine, Physical Therapy and Occupational Therapy*, 1, 112–115.
10. Trachuk, S., Gen Yan, Mamedova, I. (2020). Dosvid testuvannya fizychnoyi pidhotovlenosti uchniv'skoyi molodi Ukrayiny i KNR [Experience in testing physical fitness of students of Ukraine and the People's Republic of China]. *Theory and methods of physical education and sports*, 4, 96–100.
11. Physical education at school: curriculum for grades 5–9 of general educational institutions. Kyiv: Litera LTD, 2018. 368 p.
12. Andrieieva, O., Kashuba, O., Yarmak, O., et al. (2021). Efektyvnist' prohramy fitnes-trenuvan' ditye z elementamy sportyvnykh tantsiv u pokrashchenni rivnovahy, syly ta postavy [Efficiency of children's fitness training program with elements of sport dances in improving balance, strength and posture]. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(5), 2872–2879.
13. Byshevets, N., Andrieieva, O., Dutchak, M., Shynkaruk, O., Dmytriv, R., Zakharina, I., Serhiienko, K., & Hres, M. (2024). The influence of physical activity on stress-associated conditions in higher education students. *Physical Education Theory and Methodology*. 24(2). P. 245–253. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.2.08>

14. Drozdovska, S., Andriieva, O., Yarmak, O., & Blagii, O. (2020). Personalization of health-promoting fitness programs for young women based on genetic factors. *Journal of Physical Education and Sport*. 20. P. 331–337. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s1046>
15. Kashuba, V., Tomilina, Y., Byshevets, N. et al. (2020). Impact of Pilates on the Intensity of Pain in the Spine of Women of the First Mature age. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 20(1). P. 12–17.
16. Kashuba, V., Andriieva, O., Hakman, A. & Zukow, W. (2021). Impact of aquafitness training on physical condition of early adulthood women. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 21(2). P. 152–157. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.08>
17. Krutsevich, T., Trachuk, S., Ivanik, O., Panhelova, N., Brychuk, M., & Kedrych, H. (2021). Assessment of a Healthy Lifestyle and Quality of Life of Men and Women in Modern Society Based on SF 36. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 21(3). P. 211–218. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.3.04>
18. Pavlova, I., Rogowska, A. M., Zhang, S. X. Mental health and well-being during the COVID-19 pandemic and after the Russian invasion of Ukraine. *Journal of Community Health*. <https://doi.org/10.1007/s10900-023-01273-x22>
19. Petrusic, T., & Stemberger, V. (2021). Effective physical education distance learning models during the Covid-19 epidemic. *Centre for Educational Policy Studies Journal*, 11, 291–308.
20. Sirko, R. I., Bezverkhnia, H. V., Zaverukha, O. Ya., Chupakhina, S. V., Kyrsta, N. R. (2020). Motivation to Get a Second Higher Education: Psychological and Pedagogical Aspect. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*. Vol. 19. No. 2, pp. 188–202, February.
21. Shpakou A., Klimatchkaia L., Skoblina N., Bajkorpak J., Skarbaliene A., Fedorciv O., Krestyaninova T., Znatnova A., Kuzniatsou A., & Cherkasova, J. (2021). The prevalence of loneliness among university students from five European countries during the COVID-19 pandemic. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 18(4), 871–887. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2021-4-871-887>

Дата першого надходження статті до видання: 24.05.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 19.06.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.09.2026

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Трачук С., <https://orcid.org/0000-0002-5580-0510>, strachuk@uni-sport.edu.ua
Дєдх М., <https://orcid.org/0000-0002-1950-3412>, mdiedukh@uni-sport.edu.ua
Мамедова І., <https://orcid.org/0000-0003-1017-9369>, tmfv@ukr.net
Михальчук А., <https://orcid.org/0000-0002-3640-095X>, andriymikhalchuk@ukr.net
Голобородько М., <https://orcid.org/0009-0007-9187-3112>, mishgol0@gmail.com
 Національний університет фізичного виховання і спорту України, 03150, Київ, вул. Фізкультури, 1, Україна.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Trachuk S., <https://orcid.org/0000-0002-5580-0510>, strachuk@uni-sport.edu.ua
Diedukh M., <https://orcid.org/0000-0002-1950-3412>, mdiedukh@uni-sport.edu.ua
Mamedova I., <https://orcid.org/0000-0003-1017-9369>, tmfv@ukr.net
Mykhalchuk A., <https://orcid.org/0000-0002-3640-095X>, andriymikhalchuk@ukr.net
Holoborodko M., <https://orcid.org/0009-0007-9187-3112>, mishgol0@gmail.com
 National University of Ukraine on Physical Education and Sport, 03150, Kyiv, Fizkul'tury str., 1, Ukraine.