

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09\(196\).12](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).12)
УДК 796.011.3:005.642.4:373.5

Гедзюк Д.О.
аспірант

Житомирський державний університет імені Івана Франка
<https://orcid.org/0000-0001-7352-0566>

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ 5-6 КЛАСІВ МІСЬКИХ ТА СІЛЬСЬКИХ ЗЗСО

Анотація. Широкого обговорення серед науковців та вчителів фізичної культури набуває питання щодо фізичної підготовленості школярів у ЗЗСО. Вік дітей, які навчаються у 5-6 класах є сприятливим для розвитку їх основних фізичних якостей. Тому залишається актуальним питання щодо необхідності дослідження та порівняння показників фізичної підготовленості учнів 5-6 класів, які проживають у міській та сільській місцевості для подальшого вдосконалення освітнього процесу.

Мета: здійснити порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості здобувачів середнього шкільного віку міських та сільських закладах.

Під час дослідження було проведено педагогічне тестування для оцінки показників фізичної підготовленості дітей. Результати досліджень свідчать, що сільські школярі переважно мають вищий рівень розвитку силових і швидкісно-силових здібностей та зумовлено активнішим способом життя, пов'язаним із фізичною працею або більшим рівнем рухової активності у позашкільний час. Натомість учні міських ЗЗСО дещо краще підготовлені до швидкісних вправ та вправ на гнучкість, ймовірно завдяки більшій доступності до відвідування спортивних секцій і занять у спеціалізованих умовах. У цілому ж виявлені відмінності є порівняно незначними, але такими, що заслуговують на увагу при плануванні освітнього процесу з фізичної культури.

Таким чином, результати дослідження підтверджують актуальність системного аналізу показників фізичної підготовленості учнів у різних умовах проживання та обґрунтовують доцільність удосконалення процесу фізичного виховання з урахуванням специфіки міського й сільського середовища.

Ключові слова: міські здобувачі, сільські здобувачі, тестування, фізичні здібності.

Hedziuk Dmytro. Comparative analysis of physical fitness indicators among 5th–6th grade students in urban and rural general secondary education institutions. The issue of physical fitness among schoolchildren in general secondary education institutions has become a topic of extensive discussion among researchers and physical education teachers. The age of children studying in grades 5–6 is favorable for the development of their fundamental physical qualities. Therefore, the investigation and comparison of physical fitness indicators of 5th–6th grade students living in urban and rural areas remain relevant for the further improvement of the educational process.

Objective: To conduct a comparative analysis of physical fitness indicators among school-aged students in urban and rural general secondary education institutions.

During the study, pedagogical testing was carried out to assess the physical fitness levels of children. The results indicate that rural students generally demonstrate higher levels of strength and speed-strength abilities, which can be attributed to a more active lifestyle associated with physical labor or higher levels of extracurricular physical activity. In contrast, students in urban general secondary education institutions exhibit slightly better preparation for speed and flexibility exercises, likely due to greater access to sports clubs and specialized training environments. Overall, the observed differences are relatively minor but merit attention when planning the physical education curriculum.

Thus, the study's findings confirm the relevance of a systematic analysis of physical fitness indicators among students in different residential settings and justify the need to improve physical education practices, taking into account the specifics of urban and rural environments.

Keywords: urban students, rural students, testing, physical abilities.

Постановка проблеми. Широкого обговорення серед науковців та вчителів фізичної культури набуває питання щодо фізичної підготовленості школярів у закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО). Відповідно завдань модельної навчальної програми з фізичної культури для ЗЗСО: навчання фізичної культури спрямоване на формування готовності виконувати громадянський та конституційний обов'язок щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави, що передбачає належний рівень фізичної підготовленості [10].

Фізична підготовленість – це результат фізичної підготовки, що відображає досягнуту працездатність у сформованих рухових умінь і навичках, які сприяють ефективності цільової діяльності (на яку зорієнтована підготовка). Фізична підготовленість – рівень розвитку рухових якостей і рухових навичок [12;14].

Вік дітей, які навчаються у 5-6 класах є сприятливим для розвитку їх основних фізичних якостей. Ефективне використання засобів, що передбачають вивчення інваріативного модулю (загальна фізична підготовка) та різних видів рухових активностей з варіативних модулів будуть сприяти підвищенню фізичної підготовленості учнів.

Тому набуває актуальності розгляд цього питання у міських та сільських ЗЗСО.

Аналіз останніх досліджень.

Проведенні дослідження відзначають ряд викликів, які постають під час організації освітнього процесу в міських та сільських закладах загальної середньої освіти [2]. Також ряд науковців відзначають про низький рівень фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку та вказують на необхідність впровадження та обґрунтування ефективних методик щодо її підвищення [9;11].

У дослідженнях О. Шиян було встановлено, що міські школярі мають перевагу над сільськими у ряді показників фізичної підготовленості та функціонального стану. Загалом рівень фізичної підготовленості більшості міських школярів був вищим, ніж у їхніх ровесників із села, що може свідчити про недостатню адаптованість на той час програми з фізичної культури до умов сільських шкіл та потреб учнів, які там навчаються [15]. Деякі науковці [1;4], зазначають, що саме діти із сільських місцевостей мають кращі фізичні показники.

У статті В.І. Гордійчука розглядається рівень фізичної підготовленості учнів міських і сільських закладів на основі анкетного самооцінювання. Зокрема, автор аналізує, як учні 5–11 класів сприймають власний фізичний розвиток, стан здоров'я та ступінь стомлення в процесі навчання. Результати свідчать про певні відмінності між сільськими та міськими школярами. Зокрема, менший відсоток сільських учнів вважає рівень своєї фізичної підготовленості високим, переважає оцінка середнього рівня. Також серед сільських школярів виявлено вищий рівень стомлення, зумовлений, на їхню думку, великою кількістю уроків і складністю навчального матеріалу [3].

Також ряд авторів Дутчак, М., Бричук, М. і Холодова, О. у своїх дослідженнях звертають увагу на те, що незважаючи на кращі об'єктивні показники фізичного розвитку у сільських школярів, саме міські підлітки демонструють вищу самооцінку своєї фізичної підготовленості. Така суперечність пояснюється впливом соціокультурних чинників: у міському середовищі більша увага приділяється зовнішньому вигляду, спортивному іміджу та самопрезентації, тоді як у сільській місцевості підлітки реалістичніше оцінюють себе, спираючись переважно на практичні навички та життєвий досвід, а не на естетичні чи візуальні стандарти [6].

Науковці Круцевич Т. та Марченко О. у своїх дослідженнях встановили, що організація фізичного виховання в сільських ЗЗСО стикається з труднощами через малу кількість учнів та брак спортивного інвентарю, що ускладнює якісне проведення уроків. Антропометричний аналіз показав відсутність значних відмінностей у співвідношенні довжини та маси тіла між сільськими й міськими учнями, хоча серед міських дівчат 16,4% мають високий або вище середнього рівень цього показника, на відміну від сільських, де таких немає. Водночас у сільських юнаків на 9% частіше фіксується вищий за середній або високий рівень за індексом Кетле, що вказує на їхні кращі силові здібності. Функціональні показники, такі як ЖЕЛ і стан серцево-судинної системи, різняться залежно від місця проживання, відображаючи вплив рівня підготовки. Сільські юнаки вирізняються вищими показниками в силових, швидкісних і швидкісно-силових здібностях, а дівчата з сіл переважають у силі, тоді як міські дівчата лідирують в інших аспектах; основною перешкодою для позакласної роботи в селах залишається недостатнє матеріальне забезпечення [8].

У дослідженнях В.В. Брича та Г.Л. Шепелли проаналізовано низький рівень фізичної активності серед дітей як одну з головних загроз для здоров'я населення України, що загострилася через пандемію COVID-19 та повномасштабну війну. Автори наголошують на відсутності комплексного підходу до розвитку рухової активності у дітей, що зумовлено недостатньою спортивною інфраструктурою, обмеженим доступом до секцій і гуртків, а також негативним впливом соціальних, економічних та освітніх чинників. [1].

Деякі дослідники вважають, що оцінка фізичної підготовленості школярів у нинішніх умовах вимагає інтегрованого підходу й об'єднує традиційні та адаптовані методи тестування. Необхідним є проведення багатоаспектного аналізу, який включатиме тести, відстеження рівня рухової активності, оцінку психоемоційного стану та доступності спортивної інфраструктури [13].

Також не слід забувати про швидкий розвиток діджиталізації в наш час, який негативно впливає на рухову діяльність та спосіб життя більшості дітей. Ряд науковців Кіндзера А., Боднар І., Сороколіт Н. у своїх роботах наголошують на негативній тенденції зниження рівня добової рухової активності школярів 5–9 класів, що зумовлена насамперед надмірним використанням цифрових пристроїв. Як підкреслюють дослідники, понад 74% учнів витрачають свій вільний час на пасивні види діяльності, зокрема тривале перебування перед екранами, що суттєво обмежує можливості для руху [7].

Тому залишається актуальним питання щодо необхідності дослідження та порівняння показників фізичної підготовленості учнів 5-6 класів, які проживають у міській та сільській місцевості для подальшого вдосконалення освітнього процесу.

Мета: здійснити порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості здобувачів середнього шкільного віку міських та сільських закладах.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Проблема фізичної підготовленості учнів 5–6 класів є однією з ключових для фахівців сфери, адже саме в цьому віці відбувається інтенсивне формування основних рухових якостей та закладаються основи здорового способу життя. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив наявність певних розбіжностей у показниках фізичної

підготовленості школярів залежно від умов їхнього проживання (місто чи село), що й зумовило доцільність проведення дослідження для порівняльного аналізу показників фізичної підготовленості учнів міських та сільських ЗЗСО.

З метою емпіричної перевірки цих тверджень було організовано комплексне тестування показників фізичної підготовленості учнів 5–6 класів закладів загальної середньої освіти, які навчаються в різних соціально-територіальних умовах – міських та сільських закладах загальної середньої освіти. До дослідження було залучено загалом 230 школярів: по 75 учнів 5-х класів (40 хлопців та 35 дівчат) та 40 учнів 6-х класів (20 хлопців та 20 дівчат) у кожній із груп (міські та сільські ЗЗСО). Серед учасників були як хлопці, так і дівчата, що дало змогу отримати репрезентативні результати для зазначеної вікової категорії.

Під час дослідження було проведено педагогічне тестування, яке надало змогу комплексно оцінити показники фізичної підготовленості дітей: силова витривалість м'язів черевного преса – за тестом піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв; м'язова сила рук та плечового поясу – за тестом згинання та розгинання рук в упорі лежачи; швидкісні якості – за тестом біг на 30 м; спритності – човниковий біг 4х9 м; вибухова сила ніг – стрибок у довжину з місця та стрибок у висоту з місця; гнучкість тулуба – нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Отримані результати (рис. 1) дали змогу не лише визначити середні показники фізичної підготовленості учнів у міських і сільських ЗЗСО, а й провести порівняльний аналіз із розрахунком відсоткової переваги однієї з груп за кожним показником.

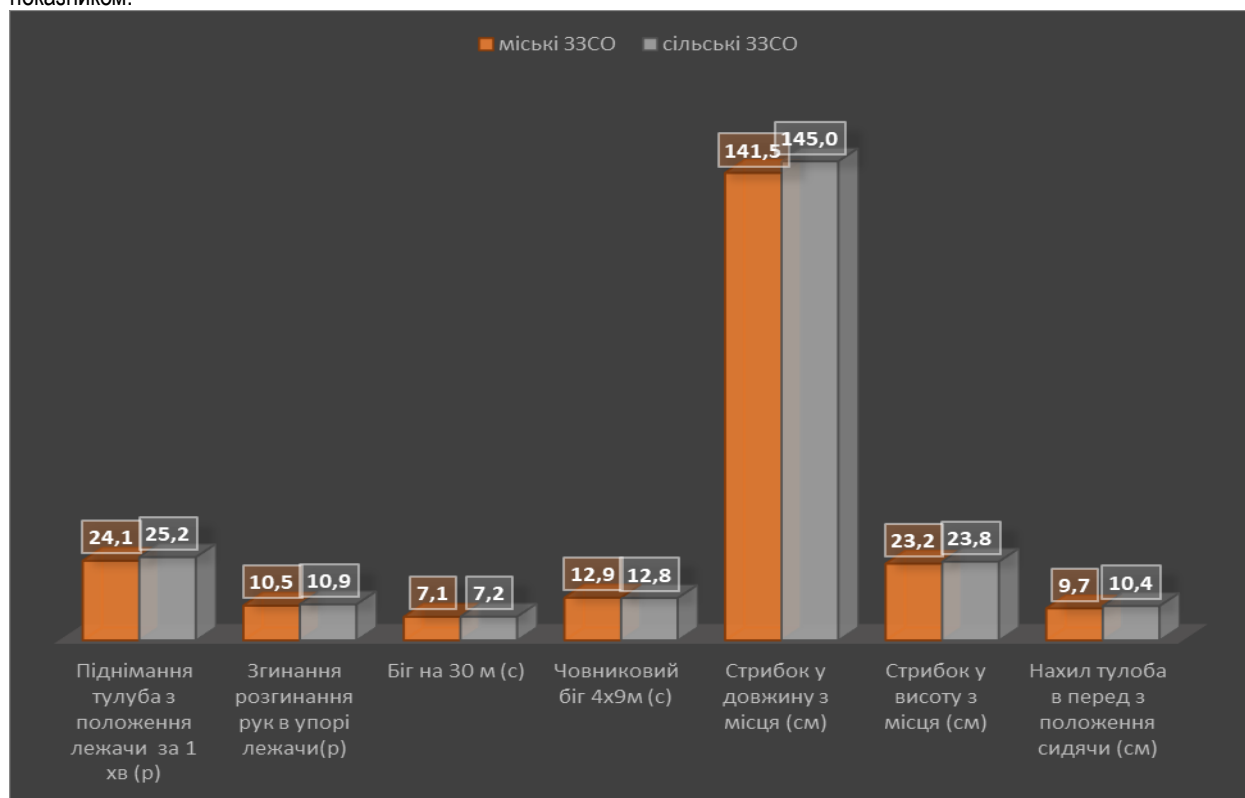


Рис. 1. Показники фізичної підготовленості учнів 5 класів міських та сільських ЗЗСО

Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості учнів 5-х класів міських і сільських ЗЗСО показав, що в тестуванні на силову витривалість м'язів черевного преса силу (піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв) було показані учнями наступні середні результати 24,1 у міських школярів та 25,2 у сільських школярів різниця склала на 1,1 повторення більше, що становить перевагу на 4,6%, це свідчить про вищу силову витривалість м'язів черевного преса у сільських школярів.

Порівняльний аналіз результатів тестування на силу м'язів плечового поясу (згинання та розгинання рук в упорі лежачи) показав, що учні міських ЗЗСО виконали в середньому 10,5 повторень, тоді як сільські – 10,9. Різниця становить 0,4 повторення, що відповідає перевазі сільських учнів на 3,8%, що свідчить про дещо кращу розвиненість м'язової сили рук у сільських школярів.

У тесті на швидкість (біг на 30 м) міські учні показали кращий середній результат – 7,1 секунди, тоді як сільські – 7,2 секунди. Різниця становить 0,1 секунди, що становить перевагу міських учнів приблизно на 1,4%. Це єдиний тест, у якому перевага виявлена на користь школярів міських ЗЗСО, що свідчить про трохи кращий рівень розвитку швидкісних якостей.

За результатами тесту на спритність (човниковий біг 4х9 м) сільські школярі показали середній результат 12,8 секунди, тоді як міські – 12,9 секунди. Перевага сільських учнів склала 0,1 секунди або 0,8%. Це свідчить про трохи вищий рівень розвитку швидко-координаційних здібностей у дітей сільських шкіл.

У тесті на вибухову силу нижніх кінцівок (стрибок у довжину з місця) міські учні показали результат 141,5 см, а сільські – 145,0 см. Різниця становить 3,5 см, що відповідає перевазі сільських учнів на 2,5%. Це вказує на краще розвиток сили ніг у сільських школярів.

Результати тестування зі стрибка у висоту з місця у середньому склали 23,2 см у міських учнів та 23,8 см у сільських. Різниця в 0,6 см забезпечила сільським школярам перевагу у 2,6%. Це свідчить про вищу вибухову силу нижніх кінцівок у сільських учнів і кращу координацію рухів під час вертикального стрибка.

У тесті на гнучкість тулуба сільські школярі продемонстрували результат 10,4 см, що на 0,7 см більше порівняно з міськими учнями (9,7 см). Відносна перевага склала 7,2% – це найбільша різниця серед усіх тестів. Це свідчить про значно вищий рівень гнучкості у сільських п'ятикласників.

У більшості контрольних вправ сільські учні мали кращі результати. Особливо значущими є переваги у гнучкості, силовій витривалості та швидко-силових здібностях. Це може бути наслідком більшої щоденної рухової активності, менш урбанізованого стилю життя та інших соціально-побутових факторів, що позитивно впливають на розвиток фізичних здібностей у дітей сільської місцевості.

Аналіз показників фізичної підготовленості учнів 6-х класів міських і сільських ЗЗСО засвідчив наявність певних відмінностей (рис.2).

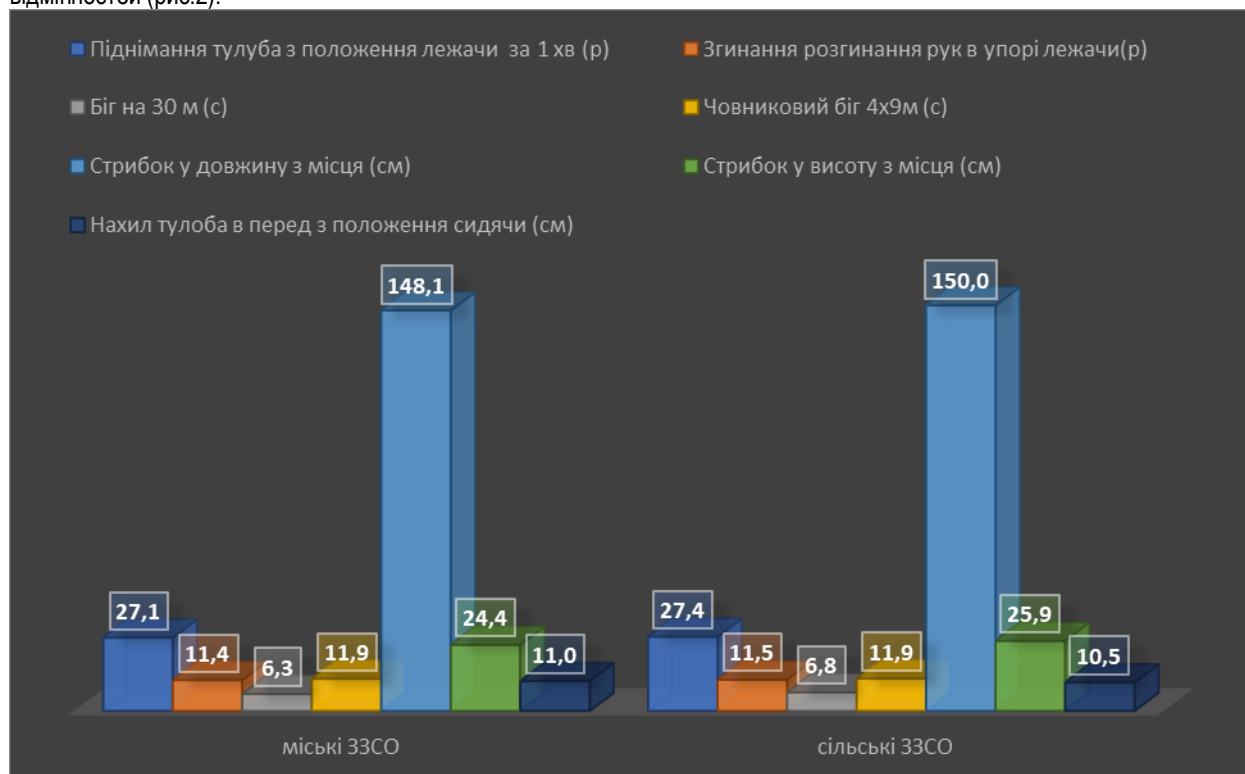


Рис. 2. Показники фізичної підготовленості учнів 6 класів міських та сільських ЗЗСО

Зокрема, у тестуванні на силову витривалість м'язів черевного преса (піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв) сільські школярі виконали в середньому 27,4 повторення проти 27,1 у міських, що становить перевагу на 1,1 %, що свідчить про дещо вищий рівень розвитку силових витривалості в сільських дітей. Аналогічна тенденція спостерігалася у вправі на згинання та розгинання рук в упорі лежачи: 11,5 разів у сільських учнів проти 11,4 у міських, тобто різниця становить 0,9 %. У тестах на визначення швидко-силових здібностей також зафіксовано перевагу на боці сільських школярів – у стрибку в довжину з місця вони показали середній результат 150,0 см проти 148,1 см у міських (різниця 1,3 %), а у стрибку у висоту з місця – 25,9 см проти 24,4 см відповідно, що складає перевагу на 6,1 %.

Водночас кращі результати продемонстрували міські школярі у бігу на 30 м, де середній час становив 6,3 секунди, що на 7,9 % краще за показник сільських учнів (6,8 секунди). Це свідчить про дещо вищий рівень розвитку швидкісних якостей у міських школярів. У тесті на човниковий біг (4×9 м) обидві групи продемонстрували однаковий результат – 11,9 секунди, що свідчить про рівень розвитку спритності. Показники розвитку гнучкості, оцінені за допомогою нахилу тулуба вперед з положення сидячи, засвідчили незначну перевагу міських учнів (11,0 см) над сільськими (10,5 см), що дорівнює 4,8 % різниці.

Висновки. Узагальнюючи отримані дані, можна зробити висновок, що сільські школярі переважно мають вищий рівень розвитку силових і швидко-силових здібностей та зумовлено активнішим способом життя, пов'язаним із фізичною працею або більшим рівнем рухової активності у позашкільний час. Натомість учні міських ЗЗСО дещо краще підготовлені до швидкісних вправ та вправ на гнучкість, ймовірно завдяки більшій доступності до відвідування спортивних секцій і занять у спеціалізованих умовах. У цілому ж виявлені відмінності є порівняно незначними, але такими, що заслуговують на увагу при плануванні освітнього процесу з фізичної культури.

На основі порівняльного аналізу показників фізичної підготовленості учнів 5-х і 6-х класів міських та сільських ЗЗСО виявлено, що у 5-х класах сільські школярі мають перевагу майже в усіх тестах, зокрема в силовій витривалості, м'язовій силі, вибуховій силі та гнучкості, тоді як у швидкісному тесті (біг на 30 м) кращі результати показали міські учні. У 6-х класах тенденція зберігається: сільські школярі перевершують міських у силових та швидко-силових здібностях, а міські демонструють кращі результати у швидкісних якостях і гнучкості. З віком спостерігається зростання основних

показників фізичної підготовленості в обох групах, що свідчить про розвиток фізичних якостей у дітей. Водночас варто зазначити, що розрив між показниками міських і сільських учнів у 6 класі зменшується, що може бути наслідком адаптації до освітнього процесу. Виявлені розбіжності не є суттєвими, а свідчать про необхідність врахування соціально-територіального чинника в організації освітнього процесу з фізичної культури, особливо при плануванні індивідуального підходу до розвитку фізичних якостей школярів. Таким чином, результати дослідження підтверджують актуальність системного аналізу показників фізичної підготовленості учнів у різних умовах проживання та обґрунтовують доцільність удосконалення процесу фізичного виховання з урахуванням специфіки міського й сільського середовища.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на удосконалення процесу фізичного виховання здобувачів міських та сільських ЗЗСО.

Література

1. Брич, В. В., Шепелла, Г. Л. Низький рівень фізичної активності дітей як глобальна проблема громадського здоров'я України. /Сучасні медико-демографічні проблеми України та шляхи їх вирішення: колективна монографія / за заг. ред. проф. І.С. Миронюка та проф. Г.О. Слабкого. – Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2025. 208 с. Режим доступу: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/70567/1/%D0%A8%D0%B5%D0%BF%D0%B5%D0%BB%D0%BB%D0%B0%20%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F.pdf>
2. Гедзюк, Д. О. Сучасний стан фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) 182 (2024): 76-81. Режим доступу: <https://eprints.zu.edu.ua/41361/1/84-122-PB.pdf>.
3. Гордійчук В. І., Сітовський А. М. Самооцінка фізичного розвитку, стану здоров'я, стомлення та його причини у процесі навчання сільських та міських школярів. Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології: збірник наукових праць. – Луцьк: 2014. – Вип. 9. – 38-42с. Режим доступу: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/19452/1/Sitovski_2_2014.pdf
4. Горин, О. Порівняння фізичного стану міських і сільських дітей молодшого шкільного віку. Студентський науковий вісник. – Випуск № 5.–2002 р.–280 с., 181. Режим доступу: http://catalog.library.tnpu.edu.ua/naukovi_zapysku/stud-visnuk/zbirnyk5.pdf#page=181.
5. Грабик Н. Стан фізичної підготовленості учнів 5-6 класів сільської школи / Н. Грабик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки; [редкол.: А. В. Цюс та ін.]. – Луцьк, 2012. – № 4(20). – С. 260-263. – Бібліогр.: 8 назв. Режим доступу: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/2462/1/anot59.pdf>.
6. Дутчак, М., Бричук, М. і Холодова, О. 2024. Особливості самооцінки фізичної підготовленості, здоров'я сільських та міських підлітків. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 29(3) (Лис 2024), 145–152. Режим доступу: [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29\(3\).145-152](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(3).145-152).
7. Кіндзера А, Боднар І, Сороколіт Н. Характеристика рівня добової рухової активності школярів 5–9 класів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць 4 (2017): 176-180. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/26268/1/%D0%9A%D1%96%D0%BD%D0%B4%D0%B7%D0%B5%D1%80%D0%B0%2C%D0%91%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%80%2C%D0%A1%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%96%D1%82.pdf>
8. Круцевич Тетяна, Марченко Оксана. Особливості фізичного розвитку учнів старших класів, які проживають у міській та сільській місцевості. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія, 2022, 1: 66-74. Режим доступу: <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.1.66-74>
9. Марченко С., Голенкова Ю., Путніна Ю. (2023). Динаміка розвитку координаційних здібностей в учнів середніх класів при використанні рухливих ігор з предметами на уроках фізичної культури. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (11(171), 123-128. Режим доступу: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11\(171\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).25)
10. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf>
11. Москаленко, Г., Мамешина, М. (2024). Динаміка показників розвитку сили школярів 5-6-х класів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення, 112–117. Режим доступу: <https://journals.urpn.ua/hdafk-tmfv/article/view/317795>.
12. Наумчук В. І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту / В. І. Наумчук. – Тернопіль: Астон, 2013. – 96 с. Режим доступу: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/2985>
13. Пустовалов, В., Усатова, І., Король, Т., Супрунович, В., Халаявка, Р.. Обґрунтування комплексної оцінки фізичної підготовленості школярів середнього шкільного віку в умовах постковідного та воєнного періодів. Освіта. Інноватика. Практика, (2025) 13(4), 61–67. Режим доступу: <https://oip-journal.org/index.php/oip/article/view/566/389>.
14. Согоконь О.А., Донець, О.В.. Словник основних термінів з фізичної культури. Полтава: Сімон, 2020. – 111 с. Режим доступу: <http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/%D0%A1%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BC%D1%96%D0%BD%D1%96%D0%B2.pdf>
15. Шиян Ольга. Порівняльний аналіз показників фізичного стану учнів середнього шкільного віку, які навчаються у сільських і міських загальноосвітніх школах. /Спортивний вісник Придніпров'я, 2016, 1: 235-240. Режим

доступу:

https://files.znu.edu.ua/8080/library/DocDescription;jsessionid=A9DFA3B207687A2CAD92C9C3BADD2B5C?doc_id=1089900.

Reference

1. Brych, V. V., Shepella, H. L. Nyzkyi riven fizychnoi aktyvnosti ditei yak hlobalna problema hromadskoho zdorovia Ukrainy. /Suchasni medyo-demografichni problemy Ukrainy ta shliakhy yikh vyrishennia: kolektyvna monohrafiia / za zah. red. prof. I.S. Myroniuka ta prof. H.O. Slabkoho. – Uzhhorod: Vyd-vo UzhNU «Hoverla», 2025. 208 s. Rezhym dostupu: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/70567/1/%D0%A8%D0%B5%D0%BF%D0%B5%D0%BB%D0%BB%D0%B0%20%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F.pdf>
2. Hedziuk, D. O. Suchasnyi stan fizychnoho vykhovannia u zakladakh zahalnoi serednoi osvity. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni MP Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) 182 (2024): 76-81. Rezhym dostupu: <https://eprints.zu.edu.ua/41361/1/84-122-PB.pdf>.
3. Hordiichuk V. I., Sitovskiy A. M. Samootsinka fizychnoho rozvytku, stanu zdorovia, stomlennia ta yoho prychyny u protsesi navchannia silskykh ta miskykh shkoliariv. Suchasni ozdorocho-reabilitatsiini tekhnologii: zbirnyk naukovykh prats. – Luts'k : 2014. – Vyp. 9. – 38-42s. Rezhym dostupu: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/19452/1/Sitovski_2_2014.pdf
4. Horyn, O. Porivniannia fizychnoho stanu miskykh i silskykh ditei molodshoho shkilnoho viku. Studentskyi naukovyi visnyk. – Vypusk № 5.–2002 r.–280 s., 181. Rezhym dostupu: http://catalog.library.tnpu.edu.ua/naukovi_zapusku/stud-visnyk/zbirnyk5.pdf#page=181.
5. Hrabyk N. Stan fizychnoi pidhotovlenosti uchniv 5-6 klasiv silskoi shkoly / N. Hrabyk // Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. / M-vo osvity i nauky, molodi ta sportu Ukrainy, Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky; [redkol.: A. V. Tsos ta in.]. – Luts'k, 2012. – № 4(20). – S. 260-263. – Bibliohr.: 8 nazv. Rezhym dostupu: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/2462/1/annot59.pdf>.
6. Dutchak, M., Brychuk, M. i Kholodova, O. 2024. Osoblyvosti samootsinky fizychno yi pidhotovlenosti , zdorovia silskykh ta miskykh pidlitkiv. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. 29(3) (Lys 2024), 145–152. Rezhym dostupu: [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29\(3\).145-152](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(3).145-152).
7. Kindzera A, Bodnar I, Sorokolit N. Kharakterystyka rivnia dobovoi rukhovoï aktyvnosti shkoliariv 5–9 klasiv. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. nauk. prats 4 (2017): 176-180. Rezhym dostupu: <http://eprints.zu.edu.ua/26268/1/%D0%9A%D1%96%D0%BD%D0%B4%D0%B7%D0%B5%D1%80%D0%B0%2C%D0%91%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%80%2C%D0%A1%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%96%D1%82.pdf>
8. Krutsevych Tetiana, Marchenko Oksana. Osoblyvosti fizychnoho rozvytku uchniv starshykh klasiv, yaki prozhyvaiut u miskii ta silskii mistseivosti. Sportyvna medytsyna, fizychna terapiia ta erhoterapiia, 2022, 1: 66-74. Rezhym dostupu: <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.1.66-74>
9. Marchenko S., Holenkova Yu., Putnina Yu. (2023). Dynamika rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei v uchniv serednikh klasiv pry vykorystanni rukhlyvykh ihor z predmetamy na urokakh fizychnoi kultury. Naukovyi chasopys Ukrainkoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15, (11(171), 123-128. Rezhym dostupu: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11\(171\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).25)
10. Modelna navchalna prohrama «Fizychna kultura. 5-9 klasy» dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity. Rezhym dostupu: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf>
11. Moskalenko, H., Mameshyna, M. (2024). Dynamika pokaznykiv rozvytku syly shkoliariv 5-6-kl klasiv. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia, 112–117. Rezhym dostupu: <https://journals.urau.ua/hdafk-tmfv/article/view/317795>.
12. Naumchuk V. I. Slovyk-dovidnyk osnovnykh terminiv i poniat z teorii ta metodyky fizychnoho vykhovannia i sportu / V. I. Naumchuk. – Ternopil: Aston, 2013. – 96 s. Rezhym dostupu: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/2985>
13. Pustovalov, V., Usatova, I., Korol, T., Suprunovych, V., Khaliavka, R.. Obgruntuvannia kompleksnoi otsinky fizychnoi pidhotovlenosti shkoliariv serednoho shkilnoho viku v umovakh postkovidnoho ta voiennoho periodiv. Osvita. Innovatyka. Praktyka, (2025) 13(4), 61–67. Rezhym dostupu: <https://oip-journal.org/index.php/oip/article/view/566/389>.
14. Sohokon O.A., Donets, O.V.. Slovyk osnovnykh terminiv z fizychnoi kultury. Poltava: Simon, 2020. – 111 s. Rezhym dostupu: <http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/%D0%A1%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BC%D1%96%D0%BD%D1%96%D0%B2.pdf>
15. Shyian Olha. Porivnialnyi analiz pokaznykiv fizychnoho stanu uchniv serednoho shkilnoho viku, yaki navchaliutsia u silskykh i miskykh zahalnoosvitnikh shkolakh. /Sportyvnyi visnyk Prydniprovia, 2016, 1: 235-240. Rezhym dostupu: https://files.znu.edu.ua/8080/library/DocDescription;jsessionid=A9DFA3B207687A2CAD92C9C3BADD2B5C?doc_id=1089900.