

## РОЛЬ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ДОЗУВАННІ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

**Анотація.** Метою дослідження є теоретичне обґрунтування ролі вчителя фізичної культури у процесі дозування фізичного навантаження здобувачів загальної середньої освіти. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел і матеріалів мережі «Інтернет», порівняльний метод для обґрунтування висновків щодо застосування традиційних та сучасних підходів до дозування фізичних навантажень на уроках фізичної культури. **Результати дослідження.** Здійснено аналіз нормативно-правових документів, в яких визначені загальні вимоги до створення у закладах загальної середньої освіти здоров'язбережувального освітнього середовища. За результатами аналізу спеціальної навчально-методичної літератури встановлено, що формування такого середовища пов'язане з контролем фізичного навантаження з боку вчителя фізичної культури. Визначено, що покладання функції дозування фізичного навантаження на здобувачів базової освіти є необґрунтованим з огляду на зміст Державного стандарту, який не передбачає формування такого вміння як обов'язкового результату навчання.

**Ключові слова.** Здобувачі базової середньої освіти, фізичне виховання, дозування фізичного навантаження, методичні підходи, вчитель фізичної культури.

**Summary.** The article presents a comparative analysis of traditional and modern methodological approaches to dosing physical activity in physical education classes. It has been determined that traditional approaches oblige the teacher to regulate physical load, whereas modern approaches recommend that students regulate it independently. **The aim of the study** is to provide a theoretical justification of the role of the physical education teacher in the process of dosing physical activity for learners in general secondary education.

**Research results.** An analysis of regulatory and legal documents has been carried out, identifying general requirements for creating a health-preserving educational environment in general secondary education institutions. It has been established that pedagogical control of students' physical activity is regulated at several levels of normative and legal support: legislative (laws of Ukraine), which define general requirements for safety and health protection of learners in basic secondary education; medical (orders of the Ministry of Health), which regulate admission and grouping of students and define the responsibilities of physical education teachers regarding control of students' physical activity; and pedagogical (state standards, curricula, and recommendations of the Ministry of Education and Science), which determine mandatory requirements for the content, scope, and learning outcomes. The creation of a health-preserving educational environment, as shown by the analysis of specialized educational and methodological literature, is associated with teacher control over physical activity. It has been proven that dosing physical activity is a complex pedagogical process that requires physical education teachers to possess health-preserving competence, as well as knowledge of scientifically grounded determination of the volume, intensity, duration, and frequency of physical exercises in accordance with the age, sex, individual, and medical characteristics of students. It has been determined that assigning the function of regulating physical activity to learners in basic secondary education is unjustified.

**Keywords:** learners in basic secondary education, physical education, dosing of physical activity, methodological approaches, physical education teacher.

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** Дозування фізичного навантаження розглядається як один з ключових методичних аспектів організації занять з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО). Реалізація вчителем фізичної культури зазначеного підходу характеризується значною складністю, що зумовлено необхідністю поєднання, узгодження та застосування широкого спектра науково обґрунтованих знань як цілісної системи. Йдеться про знання параметрів фізичного навантаження (обсягу, інтенсивності, тривалості та кратності виконання фізичних вправ) відповідно до вікових, статевих, індивідуальних і медичних особливостей учнів/учениць, обґрунтування доцільності застосування в кожному конкретному випадку різних способів його дозування, а також уміння оцінювати реакцію організму на фізичне навантаження з метою подальшої корекції його параметрів.

Необхідність дотримання меж оптимуму фізичного навантаження, тобто такого рівня фізичної активності, який, з одного боку, є достатнім для розвитку фізичних якостей, а з іншого – не перевищує функціональних можливостей організму має особливе значення в умовах шкільного фізичного виховання, де спостерігається значна

варіативність рівня підготовленості учнів/учениць. Навантаження, які не відповідають терміновим адаптаційним можливостям людини, не сприяють прогресивним пристосованим змінам в системах та органах можуть негативно позначитись як на окремих функціональних системах, так і на організмі в цілому. Якщо фізичне навантаження залишається незмінним, то його вплив стає звичним і перестає бути розвиваючим стимулом. Лише оптимальні фізичні навантаження забезпечують оздоровчий ефект уроку фізичної культури, виступають чинником безпечного освітнього середовища, умовою попередження травматизму здобувачами освіти.

Отже, складність реалізації методичного аспекту дозування фізичного навантаження, зумовлена необхідністю наявності фахових знань і високого рівня підготовленості особи, яка визначає та коригує його обсяг та інтенсивність, підкреслює ключову роль учителя фізичної культури в цьому процесі.

Натомість, у чинній модельній навчальній програмі з фізичної культури для 5-9 класів ЗЗСО та Інструктивно-методичних рекомендаціях щодо викладання навчальних предметів/інтегрованих курсів у ЗЗСО у 2025/2026 навчальному році зазначено, що «При виконанні вправ не варто жорстко регламентувати виконання вправи. Нехай такі показники як темп виконання, амплітуду, кількість повторень учні та учениці регламентують самостійно відповідно до свого поточного стану. Доцільним є тільки визначати час скільки буде тривати рухове завдання» [1, 2]. Ми вважаємо, що перебирання здобувачами освіти на себе педагогічних функцій, реалізація яких потребує відповідної фахової компетентності, є неоднозначним і дискусійним явищем, що актуалізує необхідність обґрунтування проблеми дозування фізичного навантаження учасниками освітнього процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про те, що проблема дозування фізичного навантаження на заняттях з фізичної культури в сучасній науково-методичній літературі розглядається в різних аспектах. У наукових роботах Б.М. Шияна, І.О. Омеляненко (2006, 2012), Т.Ю. Круцевич (2008, 2011), О.М. Худолія (2007), Г.М. Шамардіної (2004), М.М. Линця (1997), В.Г. Ареф'єва (2010), Н.Є. Пангелової (2018), Л.П. Сергієнко (2007), Н.В. Москаленко (2010), С.І. Присяжнюка (2008) дозування фізичного навантаження визначається як один із ключових методичних складових організації занять з фізичної культури в ЗЗСО. Науковці характеризують зовнішні і внутрішні показники оптимальності фізичних навантажень з урахуванням вікових особливостей учнів/учениць та його вплив на вирішення не лише оздоровчих, але й освітніх і виховних цілей. В їхніх працях наголошується на необхідності застосування лише оптимального фізичного навантаження, яке забезпечує розвивальний і підтримувальний ефекти на уроках фізичної культури та зумовлює такі морфофункціональні зміни в організмі, що сприяють підвищенню або підтриманню працездатності, аеробної витривалості, розвитку рухових здібностей і фізичного розвитку школярів та стійкості до стресових чинників [3–14].

Аналіз О. Рябухою та В. Будзиним основних причини раптової смерті учнів/учениць на уроках фізичної культури стали підставою для висновків про те, що інтенсивність фізичних навантажень повинна бути індивідуальною для кожної дитини і відповідати не тільки її фізичній підготовленості, але й враховувати особливості стану здоров'я учня/учениці та самопочуття в день уроку [15].

У сучасних публікаціях вітчизняних і зарубіжних дослідників значна увага приділяється фізіологічним критеріям оцінювання адекватності фізичного навантаження. Частоту серцевих скорочень (ЧСС) науковці вважають найбільш інформативним показником інтенсивності фізичних навантажень та адаптаційних реакцій організму. Доведено, що контроль ЧСС під час уроків фізичної культури підвищує їхню безпечність [16,17,18]. Попри це вчителі фізичної культури часто ігнорують вимірювання ЧСС. До того ж, під час виконання фізичних вправ такий

контроль важко організувати, тому фахівці розробили педагогічні тести (*розмовний, кроковий та дихальний*), які дозволяють контролювати інтенсивність фізичного навантаження під час виконання циклічних вправ [19].

Ефективним інструментом оптимального дозування фізичного навантаження у фізичному вихованні школярів є цифрові технології, які забезпечують об'єктивний контроль стану організму учнів/учениць. У публікаціях Н. Сороколіт, В. Ткачука, Г. Маланчука [20], В. Гейтенка, С. Шинкарьова, Н. Шинкарьової [21] обґрунтована ефективність використання цифрових застосунків (мобільних додатків, фітнес-трекерів, онлайн-платформ тощо) для моніторингу показників фізичного стану учнів/учениць, що створює умови для індивідуалізації фізичного навантаження.

Л. Філенко та співавтори стверджують, що під час використанні on-line технологій у фізичному вихованні вимірювання ЧСС із подальшим коригуванням фізичного навантаження вчителем є обов'язковою умовою дистанційного навчання [22].

Отже, у сучасних інформаційних джерелах питання дозування фізичних навантажень висвітлено доволі широко. Основними напрямками його розгляду є теоретичний і методичний аспекти, а також фізіологічна складова. Водночас проблема ролі учасників освітнього процесу в цьому контексті залишається недостатньо дослідженою.

**Мета дослідження** – теоретичне обґрунтування ролі вчителя фізичної культури у процесі дозування фізичного навантаження здобувачів загальної середньої освіти.

**Матеріали і методи.** Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел і матеріалів мережі «Інтернет», порівняльний метод для обґрунтування висновків щодо застосування традиційних та сучасних підходів до дозування фізичних навантажень на уроках фізичної культури.

**Зв'язок роботи з науковими програмами.** Стаття є складовою науково-дослідної теми кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка «Теоретико-методичні засади формування фізичної культури здобувачів освіти» на 2025–2029 роки (номер держреєстрації 0125U003533).

**Результати дослідження.** Контроль за фізичним навантаженням учнів/учениць у процесі фізичного виховання, який здійснюється закладом освіти та педагогом як його представником, є обов'язковою складовою організації освітнього процесу і регламентується низкою нормативно-правових актів України. Загальні вимоги щодо безпечності освітнього процесу визначено у Законі України «Про освіту». У ст. 26 та ст. 53 наголошується на обов'язку закладів освіти забезпечувати безпечні та нешкідливі умови навчання, а також збереження здоров'я здобувачів освіти. Аналогічні положення конкретизовано у Законі України «Про повну загальну середню освіту» (ст. 21) [23,24].

Концепція «Нова українська школа» передбачає орієнтацію освітнього процесу на дитиноцентризм та створення умов для безпечного й комфортного розвитку здобувачів освіти. У цьому контексті особливого значення набуває діяльність учителя фізичної культури щодо раціонального дозування фізичних навантажень. Його реалізація зумовлена необхідністю врахування індивідуальних (вікових, статевих, функціональних) особливостей учнів/учениць для забезпечення адекватного рівня фізичного навантаження, що сприяє оптимізації функціонального стану організму та профілактиці перевтоми [25].

Державні стандарти базової та повної загальної середньої освіти також містять вимоги щодо безпеки освітнього процесу [26,27]. Зокрема, у Державному стандарті базової середньої освіти (2020) визначено, що освітній процес має здійснюватися з урахуванням здоров'язбережувальної компетентності та індивідуальних можливостей учнів, що безпосередньо пов'язано з необхідністю контролю фізичних навантажень.

Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти» у змісті трудових функцій педагога окреслює важливість створення «умов для забезпечення гармонійного фізичного та психічного розвитку учнів/учениць». Документ також передбачає наявність здоров'язбережувальної компетентності, яка включає здатність учителя «організувати освітнє середовище з урахуванням вимог безпеки життєдіяльності та охорони праці», здійснювати «профілактичні заходи, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я здобувачів освіти», «планувати освітній процес із дотриманням принципів здорового й безпечного способу життя», а також «виявляти ознаки погіршення фізичного та психоемоційного стану учасників освітнього процесу» [28]. У цьому контексті функція вчителя фізичної культури щодо дозування фізичного навантаження набуває виразної педагогічної спрямованості.

Важливе значення для регламентації вчителем фізичної культури фізичних навантажень має «Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів/учениць» та «Правила безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах». Так, у третьому розділі Положення зазначено, що медико-педагогічний контроль входить до обов'язкових функцій медичних і педагогічних працівників навчального закладу, які повинні проводити контроль за навантаженням учнів/учениць під час уроків фізичної культури. Під час проведення уроку фізичної культури необхідно спостерігати за реакцією організму учнів/учениць на фізичне навантаження за зовнішніми ознаками втоми. За результатами медико-педагогічного спостереження проводиться корекція планування фізичних навантажень. Також Положенням окреслено, що допустимий рівень фізичного навантаження на уроці для тих учнів/учениць, «які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп і відвідують уроки фізичної культури, встановлюється вчителем фізичної культури». У документі прямо зазначено, що під час занять зі спортивних ігор учні мають виконувати вказівки вчителя фізичної культури щодо поступового підвищення фізичного навантаження на м'язи з метою запобігання травматизму [29].

Правила безпеки містять ще одне важливе положення, яким підкреслюється визначальна роль учителя фізичної культури у питанні дозування фізичних навантажень. Зокрема, у документі зазначено, що за умови неможливості розподілу учнів 10–12 класів загальноосвітніх навчальних закладів на групи вчитель фізичної культури здійснює диференціацію фізичних навантажень для хлопців і дівчат [30].

Контроль за фізичним навантаженням учнів/учениць на уроках фізичної культури з боку вчителя фізичної культури передбачений модельною навчальною програмою з фізичної культури для 5–9 класів та Інструктивно-методичними рекомендаціями щодо викладання навчальних предметів/інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2025/2026 навчальному році [1,2]. У документах зазначено, що під час уроку фізичної культури вчитель повинен дотримуватися як загальнопедагогічних принципів навчання, зокрема, врахування індивідуальних особливостей учнів, так і специфічних принципів фізичного виховання, зокрема, поступового підвищення розвиваючо-тренувальних впливів. Методика розвитку фізичних якостей має включати, зокрема, визначення величини фізичних навантажень для кожної з фізичних якостей [7]. Таким чином, чинні нормативно-правові акти, що регламентують діяльність вчителя фізичної культури, містять однозначні положення про те, що вчитель є ключовою особою у визначенні фізичних навантажень для учнів/учениць на уроках фізичної культури.

Попри це Рекомендації містять положення, що суперечить традиційній методиці проведення уроку. Автори документу закликають переходити до «реальної індивідуалізації навчання», тобто учні/учениці «мають самостійно визначати кількість повторень, амплітуду, темп виконання тощо, відповідно їх інтересам та можливостям.

Доцільним, на їхню думку, є тільки визначення вчителем фізичної культури тривалості виконання рухового завдання [1].

Такий підхід унеможлиблює розвиток фізичних якостей учнів/учениць через недотримання принципів і правил дозування фізичних навантажень, необхідних для досягнення розвивального ефекту. Водночас виникає питання відповідальності за призначення неадекватних фізичних навантажень, які можуть призводити до погіршення самопочуття, травмування або інших негативних наслідків під час уроку. Очевидно, що покладання цієї функції на здобувачів освіти є недостатньо обґрунтованим.

Крім того, запропонований у Рекомендаціях підхід не враховує емоційний компонент виконання фізичних вправ підлітками, яким властива переоцінка власних можливостей, що може призводити до перенапруження адаптаційних механізмів організму у відповідь на фізичне навантаження.

Аналіз Державного стандарту базової середньої освіти засвідчив відсутність серед обов'язкових результатів навчання з фізичної культури компетентностей, що передбачають дії щодо самостійного дозування фізичних навантажень здобувачами освіти. Водночас окремі результати, зокрема «Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності (ФІО 3.2)» та «Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності (ФІО 3.5)», обмежуються переважно оцінювальними та пояснювальними діями (наприклад, «оцінює власну фізичну працездатність...», «пояснює наслідки недотримання правил безпеки»), і не передбачають практичного здійснення дозування навантаження» [26].

**Висновки.** Аналіз нормативно-правових актів у сфері загальної середньої освіти засвідчив, що провідна роль у дозуванні фізичного навантаження учнів/учениць під час виконання фізичних вправ належить учителю фізичної культури. Саме вчитель, володіючи здоров'язбережувальною компетентністю, має визначати обсяг, інтенсивність і тривалість фізичних вправ з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних та медичних особливостей учнів/учениць.

Покладання функції дозування фізичного навантаження на здобувачів базової освіти є необґрунтованим з огляду на зміст Державного стандарту, який не передбачає формування такого вміння як обов'язкового результату навчання. Водночас притаманна підліткам схильність до переоцінки власних можливостей може призводити до неадекватного дозування фізичного навантаження, що, своєю чергою, підвищує ризик перенапруження адаптаційних механізмів організму та виникнення негативних наслідків.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають вивчення практики застосування вчителями методів дозування фізичних навантажень на уроці фізичної культури.

#### Список використаних джерел

1. Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2025/2026 навчальному році: лист МОН України від 13.08.2025 № 1/16828-25. Доступно: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/uploads/public/689/c85/369/689c85369d426859143135.pdf>.
2. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи»: наказ МОН України від 22.08.2024 № 1185. Доступно: [https://rada.info/upload/users\\_files/43981367/a33b978f5e5944268ce30f0fba1ecba7.pdf](https://rada.info/upload/users_files/43981367/a33b978f5e5944268ce30f0fba1ecba7.pdf).
3. Шиян БМ. Теорія і методика фізичного виховання. Ч. 1. Тернопіль: Навчальна книга–Богдан; 2006. 170 с.
4. Шиян БМ, Омеляненко Ю. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. Тернопіль: Навчальна книга–Богдан; 2012. 304 с.
5. Круцевич ТЮ. Теорія і методика фізичного виховання. Т. 1. Київ: Олімпійська література; 2008. 391 с.
6. Круцевич ТЮ, Воробйов МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Київ: Олімпійська література; 2011. 224 с.
7. Линець ММ. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар; 1997. 23 с.
8. Худолій ОМ. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання. Харків: ОВС; 2007. 406 с.

9. Шамардіна ГМ. Основи теорії і методики фізичного виховання. Дніпро: Пороги; 2004. 415 с.
10. Арефьев ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання : підручник. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. 204 с.
11. Пангелова НС. Теоретико-методичні основи фізичного виховання школярів. Переяслав-Хмельницький; 2018. 420 с.
12. Сергієнко ЛП. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Харків: ОВС; 2007. С. 92–95.
13. Москаленко НВ, Анастасьєва ЗВ, Решетилова ВМ. Педагогічний контроль за уроками фізичної культури. Дніпропетровськ: Інновація; 2010. Доступно: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-21-P1-10.pdf>.
14. Присяжнюк СІ. Фізичне виховання. Київ: Центр учбової літератури; 2008. 504 с.
15. Рябуха О, Будзин В. Смерть учнів на уроках фізичної культури: аналіз причин. Молода спортивна наука України. 2016;2:171-4.
16. Андрєєва ОВ. Фізична рекреація різних груп населення. Київ: Поліграфсервіс; 2014. 280 с.
17. Безверхня ГВ. Контроль і оцінка фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019;(2):24-30.
18. Wang W, Liu C. Study on exercise intensity level and heart rate standard for promoting physical health of middle school students. Educ Reform Dev. 2025;7(5). <https://doi.org/10.26689/erd.v7i5.10579>.
19. Арефьев В.Г. Сучасні аспекти диференційованого програмування розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів загальноосвітньої школи. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2021; 9 (50):12-6.
20. Сороколін Н, Ткачук В, Маланчук Г. Цифрові застосунки як інноваційні засоби підвищення ефективності уроків фізичної культури. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2025;(44):64-8. doi: 10.15330/fcult.44.64-68.
21. Гейтенко ВВ, Шинкарьов СІ, Шинкарьова НГ. Використання цифрових технологій на уроці фізичної культури в умовах нової української школи. Олімпійський та паралімпійський спорт. 2025;(1):21-5. <https://doi.org/10.32782/olimpupu/2025.1.4>.
22. Філенко Л, Церковна О, Пасько В, Філенко І, Палічук Ю. Інформаційні технології on-line навчання з фізичної культури. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту. 2023;(7):142–155. Доступно: <http://ven.ztu.edu.ua/index.php/wissn009/article/view/132643>.
23. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
24. Про повну загальну середню освіту: Закон України від 16.01.2020 № 463-IX. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20>
25. Концепція Нової української школи: схвалена рішенням Колегії МОН України від 27.10.2016. Доступно: [https://roipro.org.ua/images/downloads/nush/kontsepts\\_ua\\_novo\\_ukra\\_nsko\\_shkoli\\_.pdf](https://roipro.org.ua/images/downloads/nush/kontsepts_ua_novo_ukra_nsko_shkoli_.pdf).
26. Державний стандарт базової середньої освіти: постанова Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 № 898. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-п>.
27. Державний стандарт базової та повної загальної середньої освіти: постанова Кабінету Міністрів України від 23.11.2011 № 1392. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-п>.
28. Вчитель закладу загальної середньої освіти. Професійний стандарт: наказ МОН України від 29.08.2024 № 1225. Доступно: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/uploads/public/66e/806/fcb/66e806fcb90e2017837434.pdf>.
29. Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів: наказ МОЗ України, МОН України від 20.07.2009 № 518/674. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0772-09>.
30. Правила безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту: наказ МОН України від 01.06.2010 № 521. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0651-10>.

#### References

1. Ministry of Education and Science of Ukraine. Instruktyvno-metodychni rekomendatsii shchodo vykladannia navchalnykh predmetiv u zakladykh zahalnoi serednoi osvity u 2025/2026 navchalnomu rotsi: lyst vid 13 Aug 2025 No. 1/16828-25 [Instructional guidelines for teaching subjects in 2025/2026]. Available from: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/uploads/public/689/c85/369/689c85369d426859143135.pdf>.
2. Ministry of Education and Science of Ukraine. Modelna navchalna prohrama "Fizychna kultura. 5–9 klasy": nakaz vid 22 Aug 2024 No. 1185 [Model curriculum "Physical culture. Grades 5–9"]. Available from: [https://rada.info/upload/users\\_files/43981367/a33b978f5e5944268ce30f0fba1ecba7.pdf](https://rada.info/upload/users_files/43981367/a33b978f5e5944268ce30f0fba1ecba7.pdf).
3. Shyian ВМ. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. Part 1 [Theory and methods of physical education]. Ternopil: Navchalna knyha–Bohdan; 2006. 170 p.
4. Shyian ВМ, Omelianenko ІО. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv. Part 2 [Theory and methods of Physical education of schoolchildren]. Ternopil: Navchalna knyha–Bohdan; 2012. 304 p.
5. Krutsevych ТYu. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. Vol. 1 [Theory and methods of physical education]. Kyiv: Olimpiiska literatura; 2008. 391 p.

6. Krutsevych TYu, Vorobiov MI, Bezverkhnia HV. Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi [Control in physical education of youth]. Kyiv: Olimpiiska literatura; 2011. 224 p.
7. Lynets MM. Osnovy metodyky rozvytku rukhovykh yakosti [Motor abilities development methods]. Lviv: Shtabar; 1997. 23 p.
8. Khudolii OM. Zahalni osnovy teorii ta metodyky fizychnoho vykhovannia [General foundations of physical education theory]. Kharkiv: OVS; 2007. 406 p.
9. Shamardina HM. Osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia [Foundations of physical education]. Dnipro: Porohy; 2004. 415 p.
10. Arefiev VG. Osnovy teorii ta metodyky fizychnoho vykhovannia [Fundamentals of theory and methods of physical education]. Kyiv: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova; 2010. 204 p.
11. Panhelova NYe. Teoretyko-metodychni osnovy fizychnoho vykhovannia shkoliariv [Foundations of physical education of schoolchildren]. Pereiaslav-Khmelnytskyi; 2018. 420 p.
12. Serhiienko LP. Praktykum z teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia [Workshop on physical education theory]. Kharkiv: OVS; 2007. P. 92-5.
13. Moskalenko NV, Anastasieva ZV, Reshetylova VM. Pedagogichnyi kontrol za urokamy fizychnoi kultury [Pedagogical control of physical education lessons]. Dnipropetrovsk: Innovatsiia; 2010. Available from: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-21-P1-10.pdf>.
14. Prysiazhniuk SI. Fizyчне vykhovannia [Physical education]. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury; 2008. 504 p.
15. Riabukha O, Budzyn V. Smert uchniv na urokakh fizychnoi kultury: analiz prychn [Deaths in physical education lessons: analysis]. Moloda sportyvna nauka Ukrainy. 2016;2:171-4.
16. Andrieieva OV. Fizyчна rekreatsiia riznykh hrup naselennia [Physical recreation of different population groups]. Kyiv: Polihrafservis; 2014. 280 p.
17. Bezverkhnia HV. Kontrol i otsinka fizychnoho stanu shkoliariv u protsesi fizychnoho vykhovannia [Assessment of physical condition of schoolchildren]. Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. 2019;(2):24-30.
18. Wang W, Liu C. Study on exercise intensity level and heart rate standard for promoting physical health of middle school students. Educ Reform Dev. 2025;7(5). <https://doi.org/10.26689/erd.v7i5.10579>.
19. Arefiev VG. Suchasni aspekty dyferentsiiovanoho prohramuvannia rozvyvalno-ozdorovchykh zaniat z fizychnoi kultury uchniv zahalnoosvitnoi shkoly [Modern aspects of differentiated programming in physical education]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15. 2021;(9):12-6.
20. Sorokolit N, Tkachuk V, Malanchuk H. Tsyfrovі zastosunki yak innovatsiini zasoby pidvyshchennia efektyvnosti urokov fizychnoi kultury [Digital applications in physical education]. Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Serii: Fizyчна kultura. 2025;(44):64-8. doi: 10.15330/fcult.44.64-68.
21. Heitenko VV, Shynkarov SI, Shynkarova NH. Vykorystannia tsyfrovyykh tekhnolohii na urotsi fizychnoi kultury v umovakh novoi ukrainskoi shkoly [Use of digital technologies in physical education lessons]. Olimpiiskyi ta paralimpiiskyi sport. 2025;(1):21-5. <https://doi.org/10.32782/olimpsspu/2025.1.4>.
22. Filenko L, Tserkovnaya O, Pasko V, Filenko I. Informatsiini tekhnolohii on-line navchannia z fizychnoi kultury [Online technologies in physical education]. Naukovo-metodychni osnovy vykorystannia informatsiinykh tekhnolohii v haluzi fizychnoi kultury i sportu. 2023;(7):142-55. Available from: <http://ven.ztu.edu.ua/index.php/wissn009/article/view/132643>.
23. Verkhovna Rada of Ukraine. Pro osvitu: Zakon Ukrainy vid 05 Sep 2017 No. 2145-VIII [On Education]. Available from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
24. Verkhovna Rada of Ukraine. Pro povnu zahalnu seredniu osvitu: Zakon Ukrainy vid 16 Jan 2020 No. 463-IX [On complete general secondary education]. Available from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20>.
25. Ministry of Education and Science of Ukraine. Kontseptsiiia Novoi ukrainskoi shkoly (2016) [Concept of the New Ukrainian School]. Available from: [https://roippo.org.ua/images/downloads/nush/kontsepts\\_ia\\_novo\\_ukra\\_nsko\\_shkoli\\_.pdf](https://roippo.org.ua/images/downloads/nush/kontsepts_ia_novo_ukra_nsko_shkoli_.pdf).
26. Cabinet of Ministers of Ukraine. Derzhavnyi standart bazovoi serednoi osvity: Postanova vid 30 Sep 2020 No. 898 [State standard of basic secondary education]. Available from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF>.
27. Cabinet of Ministers of Ukraine. Derzhavnyi standart bazovoi ta povnoi zahalnoi serednoi osvity: Postanova vid 23 Nov 2011 No. 1392 [State standard of general secondary education]. Available from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-%D0%BF>.
28. Ministry of Education and Science of Ukraine. Vchytel zakladu zahalnoi serednoi osvity. Profesiinyi standart: nakaz vid 29 Aug 2024 No. 1225 [Teacher professional standard]. Available from: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/uploads/public/66e/806/fcb/66e806fcb90e2017837434.pdf>.
29. Ministry of Health of Ukraine; Ministry of Education and Science of Ukraine. Polozhennia pro medyko-pedahohichni kontrol: nakaz vid 20 Jul 2009 No. 518/674 [Medical-pedagogical control regulation]. Available from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0772-09>.

30. Ministry of Education and Science of Ukraine. Pravyla bezpeky pid chas zaniat z fizychnoi kultury: nakaz vid 01 Jun 2010 No. 521 [Safety rules for physical education classes]. Available from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0651-10>.

#### Цитування на цю статтю:

Омельяненко ВГ, Омельяненко Ю. Роль учителя фізичної культури у дозуванні фізичних навантажень здобувачів базової середньої освіти. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2026 Травень 05; 46: 47-54.

#### Відомості про авторів

**Омельяненко Володимир Григорович** - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

<https://orcid.org/0000-0002-1722-3812>

e-mail: [52omelt@gmail.com](mailto:52omelt@gmail.com)

**Омельяненко Інна Олександрівна** - кандидатка наук з фізичного виховання і спорту, доцентка кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

<https://orcid.org/0000-0002-1107-7244>

e-mail: [omelinna23@gmail.com](mailto:omelinna23@gmail.com)

Дата першого надходження статті до видання: 04.05.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 15.05.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.05.2026