

**ПАВЛЮК Євген**

Хмельницький національний університет  
<https://orcid.org/0000-0002-4041-4457>  
[pavlukev@khmnu.edu.ua](mailto:pavlukev@khmnu.edu.ua)

**ФЕРЕНЧУК Богдан**

Хмельницький національний університет  
<https://orcid.org/0000-0002-0404-7119>  
[ferenchukbo@khmnu.edu.ua](mailto:ferenchukbo@khmnu.edu.ua)

**МЕЛЬНИК Максим**

Хмельницький національний університет  
<https://orcid.org/0009-0009-3016-3234>  
[makmel2018@gmail.com](mailto:makmel2018@gmail.com)

**СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ У СПОРТІ**

*Актуальність теми обумовлена потребою удосконалення навчально-тренувального процесу з метою запобігання перевантаженням, травматизму та формування стійкої мотивації до занять спортом. Серед сучасних підходів особливої уваги потребує аналіз фізичної підготовки дітей і підлітків з урахуванням сенситивних періодів, що є ключовим для ефективного та безпечного формування рухових навичок і розвитку фізичних якостей у різному віці. Метою статті є дослідження та обговорення сучасних підходів до фізичної підготовки дітей і підлітків у спорті. Аналіз позитивних практик щодо сучасних підходів до фізичної підготовки дітей і підлітків у спорті підтверджує необхідність комплексного, інтегрованого та адаптивного підходу до розвитку дитячо-юнацького спорту, в якому ключовими чинниками є міждисциплінарність підготовки кадрів, соціальна взаємодія, індивідуалізація тренувального процесу та впровадження сучасних методик оцінювання і розвитку фізичних якостей.*

*Загалом, сучасні наукові підходи до фізичної підготовки дітей і підлітків засвідчують, що найвищу ефективність мають саме ті програми, які комплексно враховують вік, стать, стан здоров'я, рівень підготовленості, інтереси дитини та впроваджують інтеграцію традиційних і новітніх методик, включно з біомеханічним аналізом, функціональним моніторингом та самоконтролем.*

*Таким чином, систематизація результатів досліджень дозволяє стверджувати, що майбутнє фізичної підготовки дітей і підлітків має ґрунтуватися на принципах індивідуалізації, наукової обґрунтованості, інноваційності та безперервного вдосконалення професійної компетентності фахівців у галузі фізичної культури і спорту. Фізичну підготовку дітей і підлітків потрібно планувати з урахуванням сенситивних періодів, щоб максимізувати ефективність і уникнути перевантаження. Такий підхід дозволяє не лише краще розвивати фізичні якості, а й формує позитивне ставлення до фізичної активності на все життя.*

*У сучасних умовах зниження фізичної активності дітей та підлітків зумовлює необхідність удосконалення підходів до їхньої фізичної підготовки. Особливої уваги потребує врахування вікових та індивідуальних особливостей, сенситивних періодів розвитку, а також інтеграція інноваційних методик тренувань. У фізичній підготовці молоді важливе місце посідає комплексний підхід, що поєднує фізкультурні, оздоровчі, виховні та спортивні аспекти. Особливу роль відіграє професійна компетентність тренера, яка включає педагогічні, психологічні, медико-біологічні та інноваційні знання. Індивідуалізовані програми підготовки є головним фактором до ефективності. Вони мають враховувати рівень фізичної підготовленості, психоемоційний стан, фізіологічні характеристики та спортивний досвід кожної дитини. Тестування і спостереження за фізичним станом юних спортсменів повинні здійснюватися системно та комплексно. Це дозволяє об'єктивно оцінювати досягнення та планувати навантаження відповідно до можливостей спортсменів. Інтеграція сучасних засобів – зокрема, біомеханічного аналізу, технологій самоконтролю, цифрового моніторингу – є важливим чинником підвищення ефективності навчально-тренувального процесу. Потребує подальшого розвитку система відбору та навчання в дитячо-юнацькому спорті, зокрема з урахуванням специфіки виду спорту. Проведений аналітичний аналіз доводить необхідність комплексного підходу до фізичної підготовки дітей і підлітків у спорті шляхом науково обґрунтованих, адаптивних і технологічних підходів, що забезпечують як ефективність тренувального процесу, так і збереження здоров'я молодого покоління.*

*Ключові слова: фізична підготовка дітей і підлітків, дослідження, спорт.*

<https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.34>

## **1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ**

У сучасних умовах фізична підготовка дітей і підлітків набуває особливого значення, адже рівень фізичної активності молодого покоління знижується через технологічний

прогрес, гіподинамію та зміни способу життя. Формування міцного здоров'я, фізичної витривалості й навичок активного способу життя з раннього віку є необхідною передумовою гармонійного розвитку особистості. У зв'язку з цим постає потреба у пошуку та впровадженні сучасних, науково обґрунтованих підходів до фізичної підготовки дітей і підлітків у спорті, які враховують вікові та індивідуальні особливості розвитку, інноваційні методики тренувань та новітні принципи спортивного тренування.

Актуальність теми також обумовлена потребою удосконалення навчально-тренувального процесу з метою запобігання перевантаженням, травматизму та формування стійкої мотивації до занять спортом. Серед сучасних підходів особливої уваги потребує аналіз фізичної підготовки дітей і підлітків з урахуванням сенситивних періодів (періодів підвищеної чутливості організму до розвитку певних фізичних якостей), що є ключовим для ефективного та безпечного формування рухових навичок і розвитку фізичних якостей у різному віці.

Крім того, сучасні реалії вимагають розробки індивідуалізованих програм підготовки дітей і підлітків, що враховують фізичний стан, особливості психоемоційного розвитку та спортивні здобутки кожної дитини. Важливим аспектом є інтеграція інноваційних технологій, таких як біомеханічний аналіз рухів, моніторинг функціональних показників за допомогою сучасних методик тощо.

Таким чином, дослідження сучасних підходів до фізичної підготовки дітей і підлітків є надзвичайно важливим завданням, спрямованим на підвищення ефективності спортивної підготовки, збереження здоров'я молодого покоління, підтримку їх психофізичного стану та забезпечення сталого розвитку фізичної культури і спорту в цілому.

## 2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

У попередніх дослідженнях нами висвітлені сучасні підходи до професійної підготовки тренера-викладача в дитячому та юнацькому спорті в умовах стрімкого розвитку науки, технологій та змін у суспільстві. Акцентовано увагу на ключових

аспектах формування професійних компетенцій, які охоплюють педагогічні, психологічні, медико-біологічні та інноваційні складові. Визначено структуру професійної підготовки, що включає теоретичний, методологічний, практичний і рефлексивний компоненти [1]. Розглянуто трактування дефініції «сім'я», схарактеризовано відносини у сім'ї та вплив зовнішніх і внутрішніх чинників на них. Проаналізовано психологічні та фізіологічні характеристики підліткового віку дівчаток та хлопчиків, щоб краще зрозуміти як будувати взаємодію з підлітками. Було виявлено низку суперечностей, що характерні для підліткового віку. Також було приділено увагу соціально-педагогічній характеристиці тренерів, батьків та спортсменів [2].

У дослідженнях О. Митчик (2023) висвітлюються особливості розвитку дитячо-юнацького спорту, автор звертає увагу на тому, що «аналізуючи результати досліджень, простежується порушення системи відбору до спортивних шкіл та втрачається позитивний досвід селекційного відбору. Оздоровчий та виховний компоненти дитячо-юнацького спорту формують здоровий спосіб життя своїх вихованців. Виконання завдань, покладених на ДЮСШ державою, включає три взаємопов'язані аспекти: спортивний, фізкультурний і виховний» [3].

Колективом авторів з'ясовано основні завдання та функції системи оцінювання фізичної підготовленості школярів та студентів. Звертається увага на те, що «реалізація завдань, які повинна вирішувати система тестування фізичної підготовленості молоді, може лише у певній мірі забезпечити запити освітньої галузі, зокрема фізичного виховання. Зважаючи на запити сьогодення доцільним є поглиблення розуміння оцінювання фізичної підготовленості як комплексного явища, тісно пов'язаного зі здоров'ям та обумовленого чинниками способу життя і середовища. Це вимагає напрацювання системи спостереження за фізичною підготовленістю та запрошення до обговорення цієї концепції фахівців». [4].

У науковій праці колективу авторів Dumith SD., Van Dusen D., Kohl HW. (2012) досліджено взаємозв'язки між різними компонентами фізичної підготовки та антропометричними показниками у дітей та підлітків. Більшість фізичних якостей у дітей

та підлітків взаємопов'язані, за винятком гнучкості. Попередні дослідження вказують на кардіореспіраторну витривалість як на потенційно найкращий показник загального рівня фізичної підготовки. Це дослідження підкреслює важливість удосконалення тестування фізичної підготовки у дітей та підлітків, що може сприяти ефективнішому моніторингу та покращенню їхнього здоров'я та фізичного розвитку [5].

Колективом авторів обґрунтовано можливості військово-спортивних ігор як ефективного інструменту для формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей та учнівської молоді, зокрема «визначено ряд характеристик військово-спортивних ігор у контексті здоров'язбережувальної компетентності (наявність вимог до фізичних та морально-вольових (професійно-прикладних) якостей учасників; ціннісна складова; широкий спектр форм та методів роботи (для розвитку когнітивної, фізичної та морально-вольової сфер особистості); варіативність використання засобів і методів у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності; прикладний характер завдань, досвід при виконанні яких легко інтегрується у практичну діяльність поза грою; змагальна складова; імітаційний характер окремих елементів гри, наближених до реальних ситуацій)» [6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій дозволив врахувати дослідження авторів Данишук С., Яців Я., Гнатчук Я., Данишук А. (2024) зокрема звертається увага, «що не для усіх проявів фізичних якостей притаманні лінійні покращення результатів у різних вікових групах юних таеквондистів. Це більш характерно для результатів тестів на прояви швидкісних, силових, швидкісно-силових якостей, та меншою мірою – проявів координаційних здібностей та гнучкості» [7].

У дослідженнях Архипова О. (2024) «на основі узагальненого аналізу програм та методик запропонований сучасний підхід у розробці методики занять з оздоровчого бігу дітей та підлітків, який сприяє підвищенню їх ефективності. Вправи самоконтролю значно полегшені і відповідають головним дидактичним принципам педагогічного процесу з фізичного виховання: доступності, систематичності, послідовності. Вищенаведені заняття оздоровчим бігом

повністю відповідають Європейським стандартам і дають можливість добре розвивати Силу витривалість (аеробні можливості) людини в будь-якому віці, що є найкращою перспективою розвитку здоров'я та фізичного стану» [8].

У наукових публікаціях також зроблені акценти на важливості «комплексного підходу до тренувань та індивідуальної реалізації потенціалу футболістів з самого початку їх кар'єри. Аналіз показує, що якісна підготовка вимагає врахування багатьох факторів. Дослідження охоплюють стан нервово-м'язової системи, розвиток спритності у дітей, методики навчання та тренування, техніко-тактичну діяльність тощо» [9].

Результати дослідження Маланій Ю., Пітин М. (2025) вказують на «необхідність використання тестів для оцінки координаційних здібностей та фізичних якостей у навчально-тренувальному процесі юних гімнастів першого року початкової підготовки, з урахуванням індивідуальних показників готовності. Це забезпечить більш об'єктивне оцінювання та ефективне планування тренувальних навантажень» [10].

Отримані результати у науковій роботі Апанасенко А., Тищенко В. (2025) висвітлюють «коректність експериментального дизайну та обґрунтованість висновків щодо впливу різних методик на фізичний стан спортсменів, та можуть бути використані для подальшої розробки диференційованих тренувальних програм, що враховують вихідний рівень фізичної підготовленості, сприяють підвищенню результативності гандболістів та оптимізації навантажень у процесі підготовки» [11].

У наукових дослідженнях Базильчук В., Базильчук О., Ківерник О. (2025) «з'ясовано, що особливе місце в системі тренування у гандболі, належить фізичній підготовці, яка визначає можливості ефективного і раціонального виконання кожним гравцем прийомів гри в змаганнях. Висвітлено, що головна проблема оцінювання фізичної підготовленості в гандболі полягає в необхідності розробки об'єктивної, комплексної та доступної системи, яка б відповідала потребам сучасного спорту і сприяла ефективному розвитку гандболістів. З'ясовано, що для оцінки рівня фізичної

підготовленості гандболістів використовують різні методики, що охоплюють як загальні, так і спеціальні аспекти підготовленості спортсменів. Застосування даних методик дозволяє тренерам виявляти сильні та слабкі сторони фізичного стану гандболістів, а також планувати індивідуальні чи групові корективи в тренувальному процесі» [12].

### 3. ФОРМУВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою статті є дослідження та обговорення сучасних підходів до фізичної підготовки дітей і підлітків у спорті.

### 4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Вищенаведений аналіз останніх досліджень і публікацій дозволяє зробити наступні узагальнення. Сучасні наукові дослідження у сфері дитячо-юнацького спорту висвітлюють багатовекторність та комплексність підходів до професійної підготовки тренерів-викладачів, формування здоров'язбережувальної компетентності молоді та оцінювання фізичної підготовленості спортсменів. Визначено, що професійна підготовка тренера має ґрунтуватися на інтеграції педагогічних, психологічних, медико-біологічних та інноваційних компонентів, що відповідають викликам сучасного суспільства та науково-технічного прогресу [1]. Окрему увагу приділено соціально-педагогічним аспектам взаємодії тренера, спортсмена та батьків, а також психологічним особливостям підлітків, що впливають на ефективність спортивної підготовки [2]. Комплексний підхід до формування професійної компетентності тренерів, що охоплює як традиційні, так і інноваційні аспекти, є ключовим для забезпечення ефективності навчально-тренувального процесу. Підготовка має враховувати не лише фізіологічні особливості дітей і підлітків, а й психоемоційні характеристики, мотиваційні чинники та соціальний контекст.

Результати досліджень (Боднар І. та ін., 2025) підтверджують важливість переходу від стандартного тестування до системи спостереження за рівнем фізичної підготовленості, що дозволяє комплексно оцінити стан дитини та відстежувати

динаміку її розвитку у взаємозв'язку з чинниками способу життя. Це відкриває нові перспективи для персоналізації тренувальних програм та підвищення ефективності тренувального процесу [4].

Низка досліджень акцентує на кризових явищах у системі відбору до спортивних шкіл, позитивному досвіді селекції та необхідності збереження оздоровчого і виховного потенціалу ДЮСШ [3]. Також обґрунтовано потребу переходу від суто тестових методик оцінювання фізичної підготовленості до більш комплексної системи спостереження, що враховує спосіб життя, стан здоров'я та індивідуальні характеристики молоді [4, 5].

Позитивно оцінюються військово-спортивні ігри як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності, оскільки вони поєднують фізичну, морально-вольову, когнітивну складові та наближені до реального досвіду життєдіяльності [6]. Особливу роль у формуванні навичок здорового способу життя відіграють військово-спортивні ігри, які, згідно з дослідженнями (Ребрина А. та ін., 2024), забезпечують розвиток морально-вольових якостей, фізичної витривалості, кмітливості, командної взаємодії. Такі заняття не лише розвивають тіло, а й формують ціннісні орієнтири й життєві навички [6].

Разом із цим дослідження підкреслюють значення диференційованого підходу до тренування у різних видах спорту (футбол, гандбол, гімнастика, тхеквондо), що передбачає використання індивідуальних тестів та методик з урахуванням вікових та фізіологічних особливостей [7, 9, 10, 11, 12].

У роботах Митчик О. (2023) та Данишук С. та ін. (2024) акцентовано увагу на проблемах існуючої системи відбору до спортивних шкіл, зокрема, втраті належної селекції та недостатній адаптації тренувальних програм до вікових можливостей дітей. Важливим є урахування чутливих періодів розвитку фізичних якостей, особливо при побудові довготривалого планування підготовки юних спортсменів [3, 7].

Архипов О. (2024) пропонує новітні підходи до занять оздоровчим бігом, що відповідають європейським стандартам і сприяють розвитку силової витривалості з урахуванням індивідуального рівня підготовленості. Подібні методики,

побудовані на принципах доступності й послідовності, слугують основою формування загальної фізичної культури у дітей [8].

Питання об'єктивного оцінювання фізичного стану спортсменів розглядається в роботах Апасненка А., Тищенко В. (2025) та Базильчука В. та ін. (2025), які наголошують на доцільності використання адаптованих тестів, розробки індивідуалізованих тренувальних програм і вдосконалення методів контролю фізичної підготовленості. Застосування таких підходів забезпечує не лише підвищення спортивних результатів, а й збереження здоров'я та профілактику травматизму [11, 12].

Також важливо відзначити, що в процесі фізичної підготовки дітей і підлітків слід використовувати цілісні програми, які поєднують розвиток основних рухових якостей, навчання техніко-тактичним діям і виховання моральних цінностей. В дослідженнях Оклієвич Н., Гнатчук Я. (2025) підкреслено, що результативна підготовка у футболі починається з фундаментального розвитку нервово-м'язової системи та індивідуалізації підходів ще на етапі початкової підготовки [9].

Аналіз позитивних практик щодо сучасних підходів до фізичної підготовки дітей і підлітків у спорті підтверджує необхідність комплексного, інтегрованого та адаптивного підходу до розвитку дитячо-юнацького спорту, в якому ключовими чинниками є міждисциплінарність підготовки кадрів, соціальна взаємодія, індивідуалізація тренувального процесу та впровадження сучасних методик оцінювання і розвитку фізичних якостей.

Загалом, сучасні наукові підходи до фізичної підготовки дітей і підлітків засвідчують, що найвищу ефективність мають саме ті програми, які комплексно враховують вік, стать, стан здоров'я, рівень підготовленості, інтереси дитини та впроваджують інтеграцію традиційних і новітніх методик, включно з біомеханічним аналізом, функціональним моніторингом та самоконтролем.

Таким чином, систематизація результатів досліджень дозволяє стверджувати, що майбутнє фізичної підготовки дітей і підлітків має ґрунтуватися на принципах індивідуалізації, наукової обґрунтованості,

інноваційності та безперервного вдосконалення професійної компетентності фахівців у галузі фізичної культури і спорту. Фізичну підготовку дітей і підлітків потрібно планувати з урахуванням сенситивних періодів, щоб максимізувати ефективність і уникнути перевантаження. Такий підхід дозволяє не лише краще розвивати фізичні якості, а й формує позитивне ставлення до фізичної активності на все життя.

## **5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ**

Отже, у сучасних умовах зниження фізичної активності дітей та підлітків зумовлює необхідність удосконалення підходів до їхньої фізичної підготовки. Особливої уваги потребує врахування вікових та індивідуальних особливостей, сенситивних періодів розвитку, а також інтеграція інноваційних методик тренувань. У фізичній підготовці молоді важливе місце посідає комплексний підхід, що поєднує фізкультурні, оздоровчі, виховні та спортивні аспекти. Особливу роль відіграє професійна компетентність тренера, яка включає педагогічні, психологічні, медико-біологічні та інноваційні знання. Індивідуалізовані програми підготовки є головним фактором до ефективності. Вони мають враховувати рівень фізичної підготовленості, психоемоційний стан, фізіологічні характеристики та спортивний досвід кожної дитини. Тестування і спостереження за фізичним станом юних спортсменів повинні здійснюватися системно та комплексно. Це дозволяє об'єктивно оцінювати досягнення та планувати навантаження відповідно до можливостей спортсменів. Інтеграція сучасних засобів – зокрема, біомеханічного аналізу, технологій самоконтролю, цифрового моніторингу – є важливим чинником підвищення ефективності навчально-тренувального процесу. Потребує подальшого розвитку система відбору та навчання в дитячо-юнацькому спорті, зокрема з урахуванням специфіки виду спорту. Проведений аналітичний аналіз доводить необхідність комплексного підходу до фізичної підготовки дітей і підлітків у спорті шляхом науково обґрунтованих, адаптивних і технологічних підходів, що

забезпечують як ефективність тренувального процесу, так і збереження здоров'я молодого покоління.

### Література

1. Павлюк Є., Тостановський Я., Киданчук М., & Сірий В. (2024). Сучасні вимоги до тренера-викладача в дитячому та юнацькому спорті. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (4), 207–214. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.4.29>
2. Павлюк О., Павлюк Є., Решітник О., & Олійник К. (2024). Соціально-педагогічні характеристики тренерів, батьків та спортсменів у дитячому та юнацькому спорті. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (3), 136–141. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.3.22>
3. Митчик О. (2023). Особливості розвитку дитячо-юнацького спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (7(167)), 132–134. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).27](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).27)
4. Боднар І., Белікова Н., Дьоміна Ж., Індіка С., Москаленко Н., Огністий А., Петрица П., & Павлова, Ю. (2025). Від системи тестування до системи спостереження за рівнем фізичної підготовленості: завдання та функції оцінювання фізичної підготовленості дітей та молоді на національному рівні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (1(186)), 24–29. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).04)
5. Dumith SD, Van Dusen D, Kohl HW. (2012). Physical fitness measures among children and adolescents: are they all necessary? *J Sports Med Phys Fitness.*; 52(2):181–189.
6. Ребрина А., Коломоєць Г., & Деревянко В. (2024). Формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей та учнівської молоді засобами військово-спортивних ігор. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (3), 7–12. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.3.1>
7. Данишук С., Яців Я., Гнатчук Я., & Данишук А. (2024). Загальна фізична підготовленість юних спортсменів у таеквон-до ітф. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 2(1), 144–152. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.62>
8. Архипов О. (2024). Оздоровчий біг як засіб занять з розвитку силової витривалості для дітей та підлітків. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (9(182)), 9–13. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).011](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).011)
9. Оклієвич Н., & Гнатчук Я. (2025). Фізична і технічна підготовленість футболістів першого року навчання на етапі початкової підготовки. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 2(1), 29–35. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).66](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).66)
10. Маланій Ю., & Пітин М. (2025). Показники координаційної підготовленості гімнастів першого року навчання на етапі початкової підготовки. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 2(1), 283–289. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).102](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).102)
11. Апанасенко А., & Тищенко В. (2025). Аналіз вихідних показників фізичної підготовленості гандболістів на етапі попередньої базової підготовки як основа експериментального дослідження. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 2(1), 65–73. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).71](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).71)
12. Базильчук В., Базильчук О., & Ківерник О. (2025). Система оцінювання рівня фізичної підготовленості у гандболі. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 2(1), 153–157. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).83](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).83)

### References

1. Pavliuk Ye., Tostanovskyi Ya., Kydanchuk M., & Siryi V. (2024). Suchasni vymohy do trenera-vykladacha v dytiachomu ta yunatskomu sporti. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (4), 207–214. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.4.29>
2. Pavliuk O., Pavliuk Ye., Reshitnyk O., & Oliinyk K. (2024). Sotsialno-pedahohichni kharakterystyky treneriv, batkiv ta sportsmeniv u dytiachomu ta yunatskomu sporti. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (3), 136–141. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.3.22>
3. Mytchyk O. (2023). Osoblyvosti rozvytku dytiacho-yunatskoho sportu. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15*, (7(167)), 132–134. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).27](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).27)
4. Bodnar I., Bielikova N., Domina Zh., Indyka S., Moskalenko N., Ohnystyi A., Petrytsa P., & Pavlova, Yu. (2025). Vid systemy testuvannia do systemy sposterezhennia za rivnem fizychnoi pidhotovlenosti: zavdannia ta funktsii otsiniuvannia fizychnoi pidhotovlenosti ditei ta molodi na natsionalnomu rivni. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15*, (1(186)), 24–29. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).04)
5. Dumith SD, Van Dusen D, Kohl HW. (2012). Physical fitness measures among children and adolescents: are they all necessary? *J Sports Med Phys Fitness.*; 52(2):181–189.
6. Rebryna A., Kolomoiets H., & Derevianko V. (2024). Formuvannia zdoroviazberezhuvainoi kompetentnosti u ditei ta uchnivskoi molodi zasobamy viiskovo-sportyvnykh ihor. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (3), 7–12. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.3.1>
7. Danyshchuk S., Yatsiv Ya., Hnatchuk Ya., & Danyshchuk A. (2024). Zahalna fizychna pidhotovlenist yunykhn sportsmeniv u taekwon-do itf. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 2(1), 144–152. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.62>

8. Arkhypov O. (2024). Ozdorovchii bih yak zasib zaniat z rozvytku sylovoi vytryvalosti dlia ditei ta pidlitkiv. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15, (9(182), 9-13.* [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).011](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).011)
9. Okliievych N., & Hnatchuk Ya. (2025). Fizychna i tekhnichna pidhotovlenist futbolistiv pershoho roku navchannia na etapi pochatkovoї pidhotovky. *Physical culture and sport: scientific perspective, 2(1), 29–35.* [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).66](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).66)
10. Malanii Yu., & Pityn M. (2025). Pokaznyky koordynatsiinoi pidhotovlenosti himnastiv pershoho roku navchannia na etapi pochatkovoї pidhotovky. *Physical culture and sport: scientific perspective, 2(1), 283–289.* [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).102](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).102)
11. Apanasenko A., & Tyshchenko V. (2025). Analiz vykhidnykh pokaznykiv fizychnoi pidhotovlenosti handbolistiv na etapi poperednoi bazovoї pidhotovky yak osnova eksperymentalnoho doslidzhennia. *Physical culture and sport: scientific perspective, 2(1), 65–73.* [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).71](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).71)
12. Bazylchuk V., Bazylchuk O., & Kivernyk O. (2025). Systema otsiniuvannia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti u handboli. *Physical culture and sport: scientific perspective, 2(1), 153–157.* [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).83](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).83)

### Abstract

**PAVLYUK Yevgen, FERENCHUK Bohdan, MELNYK Maksym**

Khmelnytskyi National University

### MODERN APPROACHES TO PHYSICAL TRAINING OF CHILDREN AND ADOLESCENTS IN SPORTS

*The relevance of the topic is also due to the need to improve the educational and training process to prevent overload, injuries, and foster sustainable motivation for sports. Among modern approaches, special attention should be given to the analysis of physical training of children and adolescents, considering sensitive periods, which is key to the effective and safe formation of motor skills and the development of physical qualities at different ages. The purpose of the article is to study and discuss modern approaches to the physical training of children and adolescents in sports. The analysis of positive practices regarding modern approaches to physical training of children and adolescents in sports confirms the need for a comprehensive, integrated, and adaptive approach to the development of children's and youth sports, where the key factors are interdisciplinary training, social interaction, individualization of the training process, and the introduction of modern methods of assessment and development of physical qualities.*

*In general, modern scientific approaches to the physical training of children and adolescents demonstrate that the most effective programs are those that comprehensively consider age, gender, health status, fitness level, and interests of the child, integrating traditional and modern techniques, including biomechanical analysis, functional monitoring, and self-control.*

*Thus, the systematization of research results suggests that the future of physical training for children and adolescents should be based on the principles of individualization, scientific validity, innovation, and continuous improvement of the professional competence of specialists in the field of physical culture and sports. Physical training for children and adolescents should be planned with consideration of sensitive periods to maximize efficiency and avoid overload. This approach not only allows for better development of physical qualities but also fosters a positive attitude toward physical activity for life.*

*In modern conditions, the decline in physical activity among children and adolescents necessitates the improvement of approaches to their physical training. Particular attention should be paid to age and individual characteristics, sensitive periods of development, and the integration of innovative training methods. An integrated approach that combines physical culture, health, educational, and sports aspects plays an important role in the physical training of young people. A special role is played by the professional competence of the trainer, which includes pedagogical, psychological, medical and biological, and innovative knowledge. Individualized training programs are a key factor in effectiveness. They should consider the level of physical fitness, psycho-emotional state, physiological characteristics, and sports experience of each child. Testing and monitoring the physical condition of young athletes should be carried out systematically and comprehensively. This enables an objective assessment of achievements and planning of workloads according to the athletes' capabilities. The integration of modern tools, such as biomechanical analysis, self-monitoring technologies, and digital monitoring, is an important factor in improving the efficiency of the training process. The system of selection and training in children's and youth sports requires further development, particularly considering the specifics of each sport. Analytical analysis demonstrates the necessity of an integrated approach to the physical training of children and adolescents in sports through scientifically grounded, adaptive, and technological methods that ensure both the effectiveness of the training process and the preservation of the younger generation's health.*

*Keywords: physical training of children and adolescents, research, sports.*

**Стаття надійшла до редакції / Received 11.05.2025**

**Прийнята до друку / Accepted 13.06.2025**