

10. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Tverdokhvalova, I., Mannapova, K., & Prontenko, K. (2020). Formation of the professionally significant skills and competencies of future police officers during studying at higher educational institutions. Revista Românească pentru Educație Multidimensională, 12(3), 246-267. doi: <https://doi.org/10.18662/rrem/12.3/320>.

#### Reference

1. "Bazovi polozhennia ta osnovni elementy pidhotovky za Boiovoiu armiiskoiu systemoiu (BArS)". Chastyna 1 ; za zah. red. I. S. Ovcharuka. Odesa: Viiskova akademiia, 2016. 95 s.
2. "Metodychni rekomendatsii z vykorystannia elementiv Boiovoi armiiskoi systemy (BArS) na zaniattiakh z vohnevoi, taktychnoi, fizychnoi pidhotovky ta taktychnoi medytsyna"; za zah. red. I. S. Ovcharuka. Odesa: Viiskova akademiia, 2017. 134 s.
3. "Metodychni rekomendatsii z orhanizatsii fizychnoi pidhotovky v osoblyvyi period"; za red. Yu. S. Fenohenova. Kyiv: NUOU im. Ivana Cherniakhovskoho, 2015. 68 s.
4. "Osoblyvosti orhanizatsii navchalno-trenavalnykh zaniat u viiskovykh pidrozdilakh : metodychni rekomendatsii". V. V. Prontenko, K. V. Prontenko, A. O. Khabchuk ta in.: Zhytomyr, 2016. 48 s.
5. "Orhanizatsiia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky u vyshchykh viiskovykh navchalnykh zakladakh z urakhuvanniam dosvidu ATO : metod. rekomendatsii". A. O. Khabchuk, O. O. Starchuk, K. V. Prontenko ta in. Zhytomyr : ZhVI, 2016. 72 s.
6. Bondarenko V., Reshko S., Didkovskiy V. ta in. "Spetsialna fizychna pidhotovka". Kyiv: Nats. akad. vnutr. sprav. FOP Kanduba T.P., 2021. 341 s.
7. "Tymchasova nastanova z fizychnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy". Kyiv : Ministerstvo oborony Ukrainy, 2014. 158 s.
8. "Fizyчне vykhovannia viiskovosluzhbovtiv : navch. posib". / M. F. Pichuhin ta in. ; za red. H. P. Hrybana. Zhytomyr, 2011. 820 s.
9. "Formuvannia psykho-fizychnoi hotovnosti kursantiv zasobamy spetsialnoi fizychnoi pidhotovky : navch.-metod. posibnyk". A. O. Khabchuk, I. A. Shchebryna, A. V. Diatel ta in. : Zhytomyr : ZhVI, 2020. 100 s.
10. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Tverdokhvalova, I., Mannapova, K., & Prontenko, K. (2020). Formation of the professionally significant skills and competencies of future police officers during studying at higher educational institutions. Revista Românească pentru Educație Multidimensională, 12(3), 246-267. doi: <https://doi.org/10.18662/rrem/12.3/320>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).23

**Пронтенко К. В.,**  
**доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова**  
**Андрейчук В. Я.,**  
**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,**  
**Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного**  
**Кісілюк О. М.,**  
**кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії**  
**Грибан С. П.,**  
**старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,**  
**Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова**  
**Полозенко Д. П.,**  
**старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії**  
**Стасюк В. М.,**  
**викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії**  
**Діуца І. В.,**  
**викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії**  
**Підпригора М. В.,**  
**викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового інституту**  
**Київського національного університету імені Тараса Шевченка**

#### ДОСЯГНЕННЯ ЖІНОК У РІЗНИХ ДИСЦИПЛІНАХ ГИРЬОВОГО СПОРТУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Стаття присвячена дослідженню сучасного стану підготовки спортсменок у гирьовому спорті. Проаналізовано динаміку виконання нормативів майстра спорту України жінками у всіх дисциплінах гирьового спорту у період з 2016 по 2021 роки. У дослідженні взяли участь спортсменки (жінки віком 18-35 років) збірних команд областей України у вагових категоріях: до 58 кг, до 63 кг, до 68 кг та понад 68 кг. Було проаналізовано протоколи чемпіонатів України за вказаний період. Виявлено, що у ривку класичному за досліджуваний період норматив майстра спорту підкорився усього трьом спортсменкам, у двоборстві та поштовху за довгим циклом – жодній. Поряд із цим, у ривку з довільною зміною рук впродовж 12 хв (P-12), який було введено у 2019 році з метою залучення більшої кількості жінок до занять гирьовим спортом та популяризації гирьового спорту серед жінок, за три роки норматив майстра спорту підкорився 27 спортсменкам. Це дозволяє стверджувати, що на сучасному етапі розвитку гирьового спорту спостерігається високий рівень підготовленості спортсменок у дисципліні P-12 та популярності вправ з гирями серед жінок. Також підтверджено необхідність удосконалення підготовки спортсменок у інших дисциплінах гирьового спорту.

**Ключові слова:** гирьовий спорт, жінки, спортсменки.

**Prontenko K. V., Andreychuk V. Ya., Kisilyuk O. M., Griban S. P., Polozenko D. P., Stasuk V. M., Diutsa I. V., Pidopyrgora M. V. Achievements of female athletes in different disciplines of kettlebell lifting at the present stage.** The article is devoted to the study of the current state of female athletes' training in kettlebell lifting. The dynamics of fulfillment of standards of the master of sports of Ukraine by female athletes in all disciplines of kettlebell lifting in the period from 2016 to 2021 is analyzed. Female athletes (women aged 18-35 years) of national teams of regions of Ukraine in weight categories up to 58 kg, up to 63 kg, up to 68 kg and over 68 kg took part in the study. The protocols of the championships of Ukraine for the specified period were analyzed. Research methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature and documentary method (study of competition protocols). It was found that in the snatch for the period under study the standard of the master of sports obeyed only three athletes, but in the jerk and long cycle no one female athletes have not fulfill the standarts. In addition, in a snatch with an arbitrary change of hands for 12 minutes (R-12), which was introduced in 2019 to attract more women to kettlebell lifting and popularize kettlebell lifting among women, in three years the standard of master of sports obeyed 27 female athletes. This allows us to say that at the present stage of development of kettlebell lifting there is a high level of preparedness of female athletes in the discipline of R-12 and the popularity of exercises with kettlebells among women. The need to improve the training process of female athletes in other disciplines of kettlebell lifting was also confirmed.

**Keywords:** kettlebell lifting, women, female athletes.

**Постановка проблеми.** Гирьовий спорт є відносно молодим видом спорту, оданк сьогодні він отримав широкого розвитку у багатьох країнах світу як серед чоловіків, так і жінок [2, 3]. З 2019 року на офіційних змаганнях жінки змагаються у всіх дисциплінах гирьового спорту, що й чоловіки, але з гирями 24 кг [4]. Це вимагає врахування особливостей жіночого організму під час побудови тренувального процесу жінок. Крім того, введення нової дисципліни гирьового спорту Р-12 вимагає наукових досліджень щодо вдосконалення тренувального процесу жінок та проведення порівняльного аналізу досягнень спортсменок у різних дисциплінах гирьового спорту (за показником кількості жінок, які вперше виконали норматив майстра спорту України (МСУ)).

**Аналіз літературних джерел.** Перший чемпіонат України серед жінок був проведений 14-15 жовтня 2001 року в м. Южне, Одеської області (усього 6 учасниць), а перший чемпіонат світу – 10-12 жовтня 2003 року в м. Вентспілс (Латвія). Змагання серед жінок проводились тільки в одній дисципліні (ривок гирі вагою 16 кг) [1]. У 2004 році в Україні були розроблені та затверджені перші нормативи з гирьового спорту для жінок, які передбачали присвоєння звання МСУ, а у 2008 році – майстра спорту України міжнародного класу (МСМК) [2]. З 2019 року жінки змагаються в тих самих дисциплінах, що й чоловіки (двоборство (поштовх і ривок), поштовх довгим циклом, Р-12), у чотирьох вагових категоріях (до 58 кг, до 63 кг, до 68 кг, понад 68 кг). Чемпіонати України, Європи та світу серед жінок проводяться виключно з гирями 24 кг [5].

Аналіз літературних джерел показав, що проблемам підготовки спортсменів у гирьовому спорті присвячено низку досліджень, однак усі вони стосуються тренувального процесу та змагальної діяльності чоловіків [6, 7, 8]. Питання підготовки жінок, особливостей організму спортсменок у гирьовому спорті залишилися поза увагою дослідників.

**Мета роботи:** З'ясувати рівень досягнень жінок у гирьовому спорті на сучасному етапі.

**Завдання:** 1). Розкрити особливості жіночого організму, порівняно із чоловічим, для їх врахування під час побудови тренувального процесу. 2). Дослідити динаміку виконання жінками нормативу майстра спорту України у різних дисциплінах гирьового спорту. 3). Провести порівняльний аналіз результатів чемпіонки України у Р-12 з нормативами МСУ.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літератури, документальний метод (вивчення протоколів змагань).

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Залучення дівчат та жінок до занять гирьовим спортом вимагає від тренерів та самих спортсменок знань щодо особливостей функціонування систем жіночого організму під час тренувальних та змагальних навантажень. Статева диференціація людини є обов'язковою передумовою специфіки спортивного тренування. На теперішній час підготовка тренерів для жіночого гирьового спорту не задовольняє запитів спортивної практики.

Порівнюючи функціональні можливості жінок і чоловіків, необхідно враховувати різницю у розмірах тіла, можливості м'язової системи, а також ритмічність функціонування оваріально-менструального циклу (ОМЦ). ОМЦ характеризується циклічними змінами, які супроводжуються коливаннями функціонального стану та працездатності жіночого організму.

Відмінності у силових можливостях жінок і чоловіків головним чином залежать від різниці в об'ємі м'язової маси. Сумарна м'язова сила у жінок становить близько 70% цього показника у чоловіків. У жінок відносно слабкі м'язи верхніх кінцівок та тулуба, їх максимальна сила становить 40-70% сили цих м'язів у чоловіків. Водночас сила м'язів ніг у жінок лише на 2,7% менша, ніж у чоловіків.

Робоча гіпертрофія м'язів у жінок проявляється слабше, ніж у чоловіків. Це пояснюється тим, що м'язова гіпертрофія регулюється головним чином статевими гормонами, нормальна концентрація яких у чоловіків значно вища, ніж у жінок. Тому силові тренування більше впливають на зменшення жирової тканини і порівняно менше – на збільшення об'єму м'язів у жінок порівняно з чоловіками. Склад тіла у жінок відрізняється від чоловічого більш значним вмістом жирової тканини. У чоловіків м'язи становлять близько 40-50% маси тіла, у жінок близько 30%; кількість жирової тканини у чоловіків становить близько 20%, у жінок – 30% маси тіла. У тренуваних спортсменок склад жирової тканини значно менший, ніж у нетренуваних, але він може сягати тільки рівня, характерного для нетренуваних чоловіків. Жінки переважають чоловіків у точності і координації рухів. Вони більш витриваліші до тривалої ритмічної роботи, їм властиві високорозвинуті швидкість та спритність рухів малих м'язових груп.

Серцево-судинна, дихальна та інші системи жінки суттєво різняться від відповідних систем чоловічого організму. Серце за об'ємом та вагою менше за чоловіче на 10-15 %, і тому в момент його скорочення у судини викидається менша кількість крові, а серцевий м'яз скорочується частіше. Життєва ємність легень у чоловіків становить 3800-4500 мл, у жінок – 3000-3500 мл; частота серцевих скорочень у спокою у чоловіків становить 62-72 уд./хв, у жінок – 70-80 уд./хв; серце у жінок

за об'ємом менше чоловічого на 10-20%. Крім частішого пульсу, вищого артеріального тиску, відмічається підвищена збудливість нервової системи жінок та швидка втрата спортивної форми в разі припинення тренувань.

Таким чином, жінкам притаманні менші функціональні резерви, ніж чоловікам. Тому будь-яке фізичне навантаження викликає у них прискорення пульсу, незначне підвищення кров'яного тиску, а період відновлення цих показників триває дещо довше. Статеві відмінності між жінкою та чоловіком стають ще більш вираженими з початком статевого дозрівання. Обов'язково слід враховувати, що реакція організму жінки на ОМЦ може бути різною. Слід відзначити, що оптимальний тренувальний процес повинен будуватись таким чином, щоб не порушувались циклічність ОМЦ, а величина тренувального навантаження повинна підбиратись з урахуванням фаз ОМЦ.

Гирьовий спорт, маючи ряд переваг перед іншими видами спорту, може ефективно застосовуватись жінками для зменшення зайвої ваги, формування естетичної фігури, зміцнення м'язів спини, ніг, рук, що повинно приваблювати дівчат та жінок. У роботах низки вчених відзначаються переваги гирьового спорту: простота і доступність, змістовність, оздоровча спрямованість, мінімальний рівень травматизму, економічна ефективність та інші. Систематичні заняття з гирями сприяють розвитку силових якостей, витривалості, координації рухів; покращують та зберігають фігуру; сприяють зростанню впевненості у собі, у своїх силах, вихованню таких волевових якостей, як наполегливість, цілеспрямованість. Підтвердженням цього є широке застосування у останні роки в багатьох країнах світу у індивідуальних та групових оздоровчих фітнес-програмах вправ з гирями для жінок різного віку та тілобудови. Швидкий приріст результатів є відмінним стимулом, що формує позитивну мотивацію у жінок до занять гирьовим спортом.

Аналіз динаміки показників виконання нормативу МСУ жінками у ривку (з 2016 по 2021 роки), двоборстві та поштовху за довгим циклом (2020-2021 роки) показав, що норматив МСУ за вказаний період підкорився лише 3 жінкам тільки у класичному ривку (по одній жінці у 2017, 2018 та 2019 роках відповідно у категоріях до 63 кг, до 68 кг та до 58 кг). У категорії понад 68 кг за вказаний період жодна спортсменка не виконала норматив МСУ у зазначених дисциплінах. Це негативно відбилосся на показнику масовості – за вказаний період відбулося зменшення учасниць офіційних змагань на 20 %. Зазначена тенденція змусила керівництво спортивної федерації здійснити пошук ефективних напрямків залучення жінок до занять гирьовим спортом. Так, після низки експериментальних змагань у 2016-2018 роках було створено та впроваджено у тренувальний процес і змагальну діяльність нову дисципліну гирьового спорту – «Р-12». Перший чемпіонат України, де серед інших дисциплін було включено Р-12, відбувся у 2019 році. Аналіз динаміки показників виконання нормативу МСУ жінками у ривку (з 2019 по 2021 роки) у Р-12 показав суттєве підвищення як кількості учасниць змагань серед жінок (на 40 %), так і значне збільшення кількості жінок, які вперше виконали норматив МСУ з гирьового спорту (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка показників виконання нормативу МСУ з гирьового спорту серед жінок у дисципліні Р-12 (2019-2021 рр.)

Роки	Вагові категорії, кг				Усього
	58	63	68	+68	
2019	1	-	-	1	2
2020	4	2	3	3	12
2021	2	3	5	3	13
Усього	7	5	8	7	27

Відмічається рівномірний розподіл кількості жінок, які вперше виконали норматив МСУ за ваговими категоріями.

Необхідно відзначити, що крім збільшення кількості жінок, які беруть участь у змаганнях з гирьового спорту та кількості жінок, які вперше виконали норматив МСУ, значно зросли результати учасниць змагань. Порівняльний аналіз результатів чемпіонки України у 2019-2021 роках з нормативами МСУ за ваговими категоріями наведено у таблиці 2.

Таблиця 2

Зміни результатів чемпіонки України у Р-12 за ваговими категоріями, порівняно з класифікаційними вимогами до виконання МСУ (2019-2021 рр.), у підйомах гирі 24 кг

Роки	Вагові категорії, кг			
	58	63	68	+68
Норматив МСУ	130	140	150	155
2019	130	118	140	173
2020	153	145	156	225
2021	191	188	186	222

Так, у категорії до 58 кг кращий результат чемпіонату України за три роки покращився на 61 підйом, у категорії до 63 кг – на 48 підйомів, у категорії 68 кг – на 36 підйомів, у категорії понад 68 кг – на 67 підйомів.

**Висновок.** Виявлено, що у ривку класичному за досліджуваний період норматив майстра спорту підкорився усього трьом спортсменкам, у двоборстві та поштовху за довгим циклом – жодній. Поряд із цим, у ривку з довільною зміною рук впродовж 12 хв (Р-12), який було введено у 2019 році з метою залучення більшої кількості жінок до занять гирьовим спортом та популяризації гирьового спорту серед жінок, за три роки норматив майстра спорту підкорився 27 спортсменкам. Це дозволяє стверджувати, що на сучасному етапі розвитку гирьового спорту спостерігається високий рівень підготовленості спортсменок у дисципліні Р-12 та популярності вправ з гирями серед жінок. Також підтверджено необхідність удосконалення підготовки спортсменок у інших дисциплінах гирьового спорту. **Перспективи подальших досліджень** полягають у дослідженні показників фізичної підготовленості спортсменок різної кваліфікації.

#### Література

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посібник. Львів : Тріада плюс, 2007. 500 с.
2. Грибан Г.П. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч.-метод. посібник. / Г. П. Грибан, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко [та ін.]: Вид-во «Рута», 2014. 400 с.

3. Неолімпійські силові види спорту : підручник / Мартин В. Д., Андрейчук В. Я., Іваницький Б. В., Безпаленко В. І., Шеремета С. Р., Кувалдіна О. В., Портах В. С. Львів : ЛДУФК. 2017. 628 с.
4. Пронтенко К. В., Андрейчук В. Я., Юр'єв С. О., Романів І. В., Воробійов Д. М., Домінюк М. М., Данилюк М. М. Ефективність підготовки спортсменів у ривку з довільною зміною рук без постановки гирі на поміст // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 1 (129) 21. С. 93–97.
5. Maulit, M. R., Archer, D. C., Leyva, Wh. D., Munger, C. N., Wong, M. A., Brown, L. E., et al. (2017). Effects of kettlebell swing vs. explosive deadlift training on strength and power. *International Journal of Kinesiology & Sports Science*, 5(1), 1-7. doi:10.7575/aiac.ijkss.v.5n.1p.1.
6. Prontenko, K., Griban, G., Tymoshenko, O., Bezpaliy, S., Kalynovskiy, B., Kulyk, T. et al. (2019). Methodical system of kettlebell lifting training of cadets during their physical education. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(3.1), 240-248. <https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i3.1.656>.
7. Prontenko, K., Griban, G., Prontenko, V., Andreychuk, V., Tkachenko, P., Kostyuk, Yu., et al. (2017). Kettlebell lifting as a means of physical training cadets in higher military educational institution. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), 2685-2689. doi:10.7752/jpes.2017.04310.
8. Prontenko, K., Andreychuk, V., Martin, V., Prontenko, V., Romaniv, I., Bondarenko, V., Bezpaliy, S. (2016). Improvement of physical preparedness of sportsmen in kettlebell sport on the stage of the specialized base preparation. *Journal of Physical Education and Sport.*, 16 (2), 540-545. doi:10.7752/jpes.2016.02085.

#### Reference

1. Andreychuk V. Ya. "Metodichni osnovi girovogo sportu: navch. posibnik". Lviv: Triada plyus, 2007. 500 s.
2. Griban G. P. "Giroviy sport u vischih navchalnih zakladah: navch.-metod. posibnik" / G. P. Griban, K. V. Prontenko, V. V. Prontenko [ta in.]: Vid-vo «Ruta», 2014. 400 s.
3. "Neolimpiyski silovi vidi sportu: pidruchnik" / Martin V. D., Andreychuk V. Ya., Ivanitskiy B. V., Bezpalenko V. I., Sheremeta S. R., Kuvaldina O. V., Portah V. S. Lviv: LDUFK. 2017. 628 s.
4. Prontenko K. V., Andreychuk V. Ya., Yur'ev S. O., Romaniv I. V., Vorobyov D. M., Dominyuk M. M., Danilyuk M. M. "Efektivnist pidgotovki sportsmeniv u rivku z dovilnoyu zminoyu ruk bez postanovki giri na pomist" // Naukoviy chasopis Natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoyi kulturi (fizichna kultura i sport). 2021. Vip. 1 (129) 21. S. 93-97.
5. Maulit, M. R., Archer, D. C., Leyva, Wh. D., Munger, C. N., Wong, M. A., Brown, L. E., et al. (2017). Effects of kettlebell swing vs. explosive deadlift training on strength and power. *International Journal of Kinesiology & Sports Science*, 5(1), 1-7. doi:10.7575/aiac.ijkss.v.5n.1p.1.
6. Prontenko, K., Griban, G., Tymoshenko, O., Bezpaliy, S., Kalynovskiy, B., Kulyk, T. et al. (2019). Methodical system of kettlebell lifting training of cadets during their physical education. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(3.1), 240-248. <https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i3.1.656>.
7. Prontenko, K., Griban, G., Prontenko, V., Andreychuk, V., Tkachenko, P., Kostyuk, Yu., et al. (2017). Kettlebell lifting as a means of physical training cadets in higher military educational institution. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), 2685-2689. doi:10.7752/jpes.2017.04310.
8. Prontenko, K., Andreychuk, V., Martin, V., Prontenko, V., Romaniv, I., Bondarenko, V., Bezpaliy, S. (2016). Improvement of physical preparedness of sportsmen in kettlebell sport on the stage of the specialized base preparation. *Journal of Physical Education and Sport.*, 16 (2), 540-545. doi:10.7752/jpes.2016.02085.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).24  
УДК 796/373.51

**Пруднікова М.С.**  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму  
Харківська державна академія фізичної культури м. Харків  
**Мулик К.В.**  
доктор педагогічних наук, професор,  
завідуюча кафедрою зимових видів спорту, велоспорту та туризму  
Харківська державна академія фізичної культури м. Харків

#### ПОКАЗНИКИ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ 10-11 РОКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (МОДУЛЬ ВЕЛОСИПЕДНИЙ СПОРТ)

У статті розглядаються життєвий, відтворювальний і трудовий потенціал країни – здоров'я дітей 10-11 років, в складову якого входять динамічний процес росту та біологічного дозрівання, Показники серця дитини сумарний індикатор стану здоров'я, а показники дітей раннього віку – критерій оцінки демографічного стану окремого регіону або країни.

Проаналізовано показники резерву серцево-судинної системи дітей 10-11 років, які займалися велосипедним спортом на уроках фізичної культури. Згідно навчальної програми з фізичної культури для закладів середньої освіти для 5-6 класів (модуль «Велосипедний спорт») проведені уроки ф/к та отримані зміни у показниках серцево-судинної системи дітей 10-11 років за даними проби Руф'є Таким чином, було визначено динаміку показників фізичної працездатності дітей 10-11 років основної і підготовчої медичних груп.

**Ключові слова:** модуль «велосипедний спорт», група здоров'я, школа, діти 10-11 років.