



Фізична культура і спорт

УДК 796.015:613(045)

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.19437850>

Персональний тренінг у системі здоров'язбереження: теоретичні та практичні основи

Бойченко Артем Васильович

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного
виховання та спортивного вдосконалення,

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради,

провулок Руставелі, 7, м. Харків, 61000,

e-mail: bojcenkgoa@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-3143-7008>

Прийнято: 11.03.2026 | Опубліковано: 30.03.2026

***Анотація:** У статті обґрунтовано теоретико-методичні засади персонального тренінгу в системі здоров'язбереження людини. Проаналізовано сучасний стан проблеми індивідуалізації фізичної підготовки в умовах цифровізації освітнього середовища та зростання ролі здоров'язбережувальних технологій. Визначено основні підходи до організації персоналізованого тренувального процесу, зокрема принципи індивідуалізації, поступовості, систематичності, адаптації та контролю фізичних навантажень. Розкрито ключові показники оцінювання фізичного стану, включаючи рівень розвитку силових і швидко-силових якостей, показники витривалості, частоту серцевих скорочень, функціональний стан серцево-судинної системи, а також обсяг та інтенсивність фізичного навантаження.*



Методи дослідження включали аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування фізичної підготовленості, а також методи кількісної оцінки функціонального стану організму та математичної обробки даних (середні значення, варіаційний аналіз, кореляційні залежності).

Розроблено структурно-логічну модель персонального тренінгу, що передбачає поетапне планування, реалізацію та корекцію індивідуальних програм фізичної підготовки відповідно до адаптаційних можливостей організму. Обґрунтовано критерії ефективності персоналізованого тренувального процесу та визначено підходи до контролю і самоконтролю фізичного стану в процесі занять фізичними вправами.

У результаті дослідження встановлено, що застосування персонального тренінгу сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, покращенню функціонального стану організму, оптимізації фізичних навантажень та зниженню ризику перевтоми і травматизму. Доведено доцільність використання індивідуалізованого підходу як ефективного інструменту формування здоров'язбережувальної поведінки та підвищення мотивації до систематичних занять фізичною активністю. Отримані результати можуть бути використані у практиці фізичного виховання, фітнесу та оздоровчого тренування.

Ключові слова: *персональний тренінг, здоров'язбереження, індивідуалізація, фізична підготовка, фізичне навантаження, фізичний стан, контроль, самоконтроль.*



Personal training in the health preservation system: theoretical and practical foundations

Artem V. Boichenko,

PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor,

Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports

Improvement,

Municipal Establishment “Kharkiv Humanitarian-Pedagogical Academy” of the

Kharkiv Regional Council,

7 Rustaveli Lane, Kharkiv, 61000, Ukraine,

e-mail: bojcenkgoa@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-3143-7008>

Abstract. *The article substantiates the theoretical and methodological foundations of personal training within the system of human health preservation. The current state of the problem of individualization of physical training under conditions of digitalization of the educational environment and the growing role of health-preserving technologies is analyzed. The main approaches to organizing a personalized training process are defined, including the principles of individualization, gradual progression, systematicity, adaptation, and load control. Key indicators for assessing physical condition are described, including the level of development of strength and speed-strength abilities, endurance indicators, heart rate, functional state of the cardiovascular system, as well as the volume and intensity of physical load. Research methods included analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical observation, physical fitness testing, as well as quantitative methods for assessing the functional state of the body and mathematical data processing (mean values, variance analysis, correlation analysis).*



A structural-logical model of personal training has been developed, which provides for the phased planning, implementation, and adjustment of individual physical training programs in accordance with the adaptive capabilities of the human body. Criteria for evaluating the effectiveness of the personalized training process are substantiated, and approaches to monitoring and self-monitoring of physical condition during exercise are determined.

The study found that the use of personal training contributes to improving physical fitness levels, enhancing the functional state of the body, optimizing physical loads, and reducing the risk of overtraining and injuries. The expediency of applying an individualized approach as an effective tool for forming health-preserving behavior and increasing motivation for regular physical activity has been demonstrated. The obtained results can be applied in the practice of physical education, fitness, and health-oriented training.

Keywords: *personal training, health preservation, individualization, physical training, physical load, physical condition, monitoring, self-monitoring.*

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується суттєвими трансформаціями в організації освітнього процесу, зокрема у сфері фізичного виховання здобувачів освіти [15]. Зростання навчального та психоемоційного навантаження, поширення малорухливого способу життя, цифровізація освітнього середовища зумовлюють необхідність пошуку ефективних підходів до збереження та зміцнення здоров'я молоді [10-13]. Тож, система здоров'язбереження набуває особливої актуальності як інтегративна основа формування фізичного, психічного та соціального благополуччя людини.

Одним із ключових напрямів модернізації фізичного виховання є впровадження персоналізованого підходу до організації тренувального процесу. Традиційні моделі фізичної підготовки, орієнтовані на групові форми занять і



стандартизовані навантаження, не в повній мірі враховують індивідуальні особливості організму, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я та адаптаційні можливості кожної людини. У зв'язку з цим зростає потреба у розробці та впровадженні персонального тренінгу як ефективного інструменту індивідуалізації фізичної активності в системі здоров'язбереження.

Аналіз науково-методичної літератури [1; 2; 4] свідчить, що питання персоналізації фізичного тренування розглядаються у контексті загальних підходів до індивідуалізації навчання, застосування сучасних фітнес-технологій та оздоровчих програм. Водночас існуючі підходи часто не забезпечують належного рівня об'єктивності контролю фізичних навантажень, що ускладнює своєчасну корекцію тренувального процесу та знижує його ефективність. Недостатньо розробленими залишаються питання системного поєднання педагогічного контролю з об'єктивними методами оцінювання функціонального стану організму, а також методичні засади побудови індивідуальних програм тренувань з урахуванням динаміки адаптаційних змін.

У сучасних умовах особливого значення набуває використання цифрових технологій, які відкривають нові можливості для моніторингу фізичного стану, автоматизації процесів збору та аналізу даних, а також оперативного управління тренувальним навантаженням [9]. Проте ефективне застосування таких технологій потребує науково обґрунтованого методичного супроводу, зокрема чітко визначених критеріїв оцінювання, принципів інтерпретації показників та алгоритмів корекції тренувального процесу.

Таким чином, виникає суперечність між необхідністю індивідуалізації фізичної підготовки в системі здоров'язбереження та недостатньою розробленістю теоретико-методичних засад організації персонального тренінгу, що враховує індивідуальні особливості, функціональний стан організму та сучасні можливості контролю фізичних навантажень. Актуальність дослідження зумовлена потребою в науковому обґрунтуванні ефективної



моделі персонального тренінгу, яка забезпечує оптимізацію фізичного навантаження, підвищення рівня фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науковій літературі останніх років значна увага приділяється проблемам індивідуалізації фізичної підготовки, впровадження персоналізованих підходів та використання інноваційних технологій у системі фізичного виховання здобувачів освіти [6; 7; 10-12; 14]. У працях вітчизняних і зарубіжних дослідників обґрунтовується необхідність модернізації традиційних моделей організації рухової активності з урахуванням сучасних освітніх викликів, зокрема цифровізації освітнього середовища, зростання навчального навантаження та зниження рівня фізичної активності студентської молоді [1; 3-5; 15].

Окремий напрям досліджень пов'язаний із застосуванням цифрових технологій, носимих пристроїв та систем моніторингу для контролю фізичного стану і параметрів фізичного навантаження. У наукових роботах розглядаються можливості використання фітнес-трекерів, мобільних застосунків та інтелектуальних платформ для збору й аналізу даних про частоту серцевих скорочень, рівень рухової активності та процеси відновлення організму [1; 6]. Зазначені технології розширюють можливості об'єктивізації оцінювання функціонального стану та створюють передумови для більш точного управління тренувальним процесом.

У ряді досліджень акцентується увага на впровадженні оздоровчо-рекреаційних та фітнес-технологій як засобів підвищення мотивації здобувачів освіти до регулярної рухової активності та формування здоров'язбережувальної поведінки [8; 11]. Підкреслюється значення розвитку функціональної підготовленості та адаптаційних можливостей організму як ключових чинників ефективності фізичного тренування [14].



Важливим аспектом сучасних досліджень є формування здоров'язбережувальних компетентностей майбутніх фахівців, що передбачає оволодіння методами контролю, аналізу та планування фізичних навантажень, а також інтеграцію педагогічних, медико-біологічних і технологічних підходів у процесі фізичного виховання [2].

Разом із тим, незважаючи на значний науковий доробок, питання системної організації персонального тренінгу на основі об'єктивних кількісних показників фізичного стану та їх комплексного використання в управлінні тренувальним процесом залишаються недостатньо дослідженими. Існуючі підходи здебільшого зосереджені на окремих аспектах індивідуалізації або використанні цифрових засобів контролю без належної інтеграції у цілісну методичну систему.

У зв'язку з цим постає необхідність подальшого наукового обґрунтування персонального тренінгу як складової системи здоров'язбереження, що поєднує сучасні технології моніторингу, педагогічні методи управління та індивідуалізовані підходи до організації фізичної активності.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Аналіз наукових джерел [1-15] свідчить, що, попри наявність значної кількості досліджень у сфері фізичного виховання, індивідуалізації тренувального процесу та використання цифрових технологій, низка теоретичних і методичних аспектів залишається недостатньо розробленою.

Зокрема, відсутній цілісний підхід до організації персонального тренінгу в системі здоров'язбереження, який би забезпечував інтеграцію педагогічних, функціональних і технологічних компонентів у єдину модель управління фізичною активністю. Існуючі наукові напрацювання не завжди враховують взаємозв'язок між показниками фізичної підготовленості, функціонального стану організму та параметрами тренувального навантаження в межах єдиної системи.



Недостатньо розробленими залишаються критерії відбору інформативних показників для об'єктивного оцінювання фізичного стану та визначення їх порогових значень, що ускладнює процес корекції інтенсивності та обсягу навантаження. Відсутність уніфікованих підходів до інтерпретації результатів вимірювань знижує ефективність управління тренувальним процесом.

Потребують подальшого удосконалення методичні підходи до побудови індивідуальних програм фізичної підготовки з урахуванням адаптаційних реакцій організму та їх динаміки. Зокрема, недостатньо обґрунтованими залишаються алгоритми оперативної корекції тренувального навантаження на основі поточних даних контролю. Також у науковій літературі фрагментарно розглядаються питання поєднання традиційних педагогічних методів контролю з інструментальними засобами вимірювання, а також критерії надійності, валідності та відтворюваності отриманих показників у процесі використання цифрових технологій.

Таким чином, невирішеною залишається проблема розробки комплексної теоретико-методичної моделі персонального тренінгу в системі здоров'язбереження, яка б забезпечувала інтеграцію об'єктивних даних, цифрових засобів моніторингу та алгоритмізованих підходів до індивідуалізації фізичного навантаження.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування персонального тренінгу як складової системи здоров'язбереження та визначення методичних підходів до індивідуалізації фізичної підготовки на основі об'єктивних показників фізичного стану та функціональних можливостей організму людини.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до організації персоналізованого тренувального процесу в системі фізичного виховання та здоров'язбереження.



2. Узагальнити основні принципи та методичні підходи до індивідуалізації фізичної підготовки з урахуванням функціонального стану та адаптаційних можливостей організму.

3. Визначити комплекс інформативних показників для оцінювання фізичного стану та рівня фізичної підготовленості в процесі персонального тренінгу.

4. Обґрунтувати підходи до контролю та самоконтролю фізичних навантажень у межах індивідуальних тренувальних програм.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасні умови розвитку системи освіти, що характеризуються цифровізацією освітнього середовища, зростанням інформаційного навантаження та зміною способу життя здобувачів освіти, зумовлюють необхідність переосмислення підходів до організації фізичного виховання. У цьому контексті персональний тренінг розглядається як ефективний інструмент забезпечення індивідуалізації фізичної підготовки та реалізації принципів здоров'язбереження.

Теоретичний аналіз показує, що персональний тренінг базується на врахуванні індивідуальних особливостей організму, рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я, а також цільових установок людини. Його основою є поєднання принципів індивідуалізації, систематичності, поступовості та адекватності фізичних навантажень, що забезпечує оптимальні умови для адаптації організму до тренувального впливу.

У межах дослідження було визначено, що ефективна організація персонального тренінгу передбачає поетапну побудову тренувального процесу, яка включає: первинну діагностику фізичного стану, планування індивідуальної програми, реалізацію тренувальних занять, поточний контроль навантаження та корекцію програми відповідно до отриманих результатів. Такий підхід забезпечує безперервний зворотний зв'язок між станом організму та параметрами фізичного навантаження.



Особливе значення у системі персонального тренінгу має об'єктивізація контролю фізичного стану. З цією метою застосовуються показники, що характеризують силові, швидко-силові якості, витривалість, а також функціональний стан серцево-судинної системи. Серед них: частота серцевих скорочень у стані спокою та під час навантаження, час відновлення після фізичного навантаження, показники максимальної та відносної сили, рівень вибухової потужності, а також обсяг і інтенсивність виконаної роботи.

Використання зазначених показників дозволяє не лише оцінити поточний рівень фізичної підготовленості, але й визначити адаптаційні можливості організму, що є основою для індивідуалізації тренувального процесу. Важливим елементом є також регулярний моніторинг динаміки змін, який дає змогу своєчасно вносити корективи до програми занять.

У процесі дослідження було обґрунтовано, що ефективність персонального тренінгу значною мірою залежить від правильного дозування фізичного навантаження. Недостатнє навантаження не забезпечує необхідного тренувального ефекту, тоді як надмірне може призводити до перевтоми, зниження працездатності та підвищення ризику травматизму. У зв'язку з цим особливого значення набуває використання принципів варіативності та адаптивності тренувальних програм.

Важливим компонентом персонального тренінгу є контроль і самоконтроль. Контроль здійснюється на основі об'єктивних показників, тоді як самоконтроль передбачає оцінювання суб'єктивних відчуттів, рівня втоми, самопочуття та готовності до виконання фізичних навантажень. Поєднання цих підходів забезпечує більш повну картину функціонального стану організму та сприяє підвищенню безпеки тренувального процесу.

Результати теоретичного узагальнення дозволили сформувати структурно-логічну модель персонального тренінгу в системі здоров'язбереження, яка включає взаємопов'язані етапи: діагностику фізичного



стану, аналіз отриманих даних, планування індивідуальної програми, реалізацію тренувального процесу, контроль та корекцію навантаження. Така модель забезпечує цілісність і безперервність управління фізичною підготовкою.

Застосування персонального тренінгу в системі здоров'язбереження сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, покращенню функціонального стану організму, оптимізації тренувальних навантажень та формуванню стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами. Крім того, індивідуалізований підхід дозволяє зменшити ризик перевантаження та підвищити ефективність оздоровчого впливу фізичної активності.

Отже, персональний тренінг виступає як науково обґрунтована технологія організації фізичної активності, що забезпечує реалізацію принципів здоров'язбереження шляхом індивідуалізації навантажень, системного контролю та адаптивного управління тренувальним процесом.

Висновки. У ході проведеного дослідження обґрунтовано теоретичні засади персонального тренінгу як складової системи здоров'язбереження та визначено його роль у забезпеченні індивідуалізації фізичної підготовки здобувачів освіти. Встановлено, що сучасні умови цифровізації освітнього середовища та зростання вимог до якості фізичного виховання зумовлюють необхідність переходу від уніфікованих до персоналізованих підходів організації рухової активності. Узагальнення науково-методичних джерел дозволило визначити комплекс інформативних показників оцінювання фізичного стану, до яких належать силові, швидкісно-силові характеристики, показники витривалості, а також функціональні параметри серцево-судинної системи. Використання цих показників забезпечує об'єктивність контролю фізичних навантажень і створює передумови для їх науково обґрунтованої корекції. Отримані результати підтверджують доцільність використання персонального тренінгу як ефективної технології здоров'язбереження у системі



фізичного виховання та можуть бути використані у практиці організації фізичної підготовки здобувачів освіти.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з удосконаленням методів моніторингу фізичного стану, розробкою адаптивних алгоритмів корекції тренувального навантаження та інтеграцією сучасних цифрових технологій для підвищення точності та ефективності індивідуалізації фізичної підготовки.

Список використаних джерел

1. Гончарова Н., Денисова Л., Усиченко В. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Волин. НУ ім. Лесі Українки. Луцьк, 2012. Вип. 2. С. 163-167.

2. Євтушенко В.В., Бабачук Ю.М., Чепелюк А.В. Адаптивні алгоритми персоналізації навантажень у фізичному вихованні здобувачів освіти з різним рівнем фізичної підготовленості на основі носимих пристроїв. *Педагогічна Академія: наукові записки*. ГО «Інститут стратегій інноваційного розвитку і трансферу знань», 2026. № 27. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18790055>

3. Корносенко О.К. Специфіка й функції професійної діяльності фітнестренера. *Педагогічні аспекти професійної підготовки майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту*. 2015. С. 173-177.

4. Носко М.О. Мотиваційні чинники персоналізації фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах сучасних викликів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2025. № 29(4). С. 226-233. DOI: [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29\(4\).226-233](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(4).226-233)

5. Хрипко І.В., Довгич О.О., Садовський О.О., Жовтенко Є.О., Плахотній В.В. Ефективність персональних фітнес-програм у корекції маси тіла



клієнток віком 21-35 років. *Педагогічна Академія: наукові записки*, 2025. № 23.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17389318>

6. Школа О.М. Особливості застосування оздоровчо-рекреаційної рухової активності як засобу мотивації студентів до занять фізичними вправами. *Педагогічна Академія: наукові записки*. ГО «Інститут стратегій інноваційного розвитку і трансферу знань», 2026. № 26.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18315158>

7. Школа О.М., Макотченко О.А., Сичов Д.В. Особливості методик навчання з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій в процесі занять зі здобувачами освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт. *Спортивна наука та здоров'я людини*. Київ: Київський столичний університет імені Бориса Гринченка, 2025. № 1(13). С. 235-249. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.120> <http://sportealth.kubg.edu.ua/article/view/324878>

8. Школа О.М., Макотченко О. А., Сичов Д. В., Пелешенко І. М. Підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів з використанням фітнес-технологій. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ. № 1. 2025. С.172-177. DOI: <https://spppc.com.ua/index.php/journal>.

9. Школа О.М., Фоменко О.В. Застосування оздоровчо-анімаційних технологій у підготовці майбутніх учителів фізичної культури до організації рекреаційної діяльності школярів. *Педагогічна Академія: наукові записки*. ГО «Інститут стратегій інноваційного розвитку і трансферу знань», 2026, № 27. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18778576>

10. Donchenko V., Zhamardiy V., Shkola O., Fomenko O., Khlus N., Kabatska O., Heta A. Formation of readiness of future occupational therapists to use modern rehabilitation technologies in professional activities. *Acta Balneologica*.



Aluna Publishing. 2024; VOL. LXVI,ISSUE 6 (184). P.392-399. doi: 10.36740/ABAL202406104

11. Grynova, M., Zhamardiy, V., Kravchenko, I., Shkola, O., Donchenko, V., Peleshenko I., Lyvatskyi, O. (2023). Pedagogical Conditions for the Formation of the Readiness of Future Specialists in Physical Rehabilitation to Work with Athletes of Water Sports in the Process of Professional Training. *Acta Balneologica*. Vol. LXV, 6(178): 392-400. DOI: 10.36740/ABAL202306108.

12. Kalinichenko O. O., Hryban H. P. Teoretyko-metodolohichni osnovy vykorystannia tekhnolohii sztuchnoho intelektu u fizychnomu vykhovanni uchniv starshykh klasiv. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. Kyiv, 2025. № 11(198). С. 74-77. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11\(198\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).14)

13. Otravenko O., Shkola O., Zhamardiy V., Dubovoi O., Cherednychenko I., Halashko V., Lopuga A. Stress resistance as a professionally significant trait of the future rehabilitators in the system of physical education. *Acta Balneologica. Journal of the polish balneology and physical medicine association*. Aluna Publishing. 2025; VOL. LXVII ISSUE 1 (185). P. 29-44. doi: 10.36740/ABAL202501103

14. Otravenko O. V., Shkola O. M., Zhamardiy V. O., Pavliuk O. M., Radchenko A. V., Donchenko V. I., Myronenk S. G. Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of health-preservation. *Acta Balneologica*. Aluna Publishing. 2024; VOL. LXVI, 1(179). P.40-48. doi: 10.36740/ABAL202401107

15. Shkola O. M., Zhamardiy V. O., Donchenko V. I., Zolochovskyi V.V., Poluliashchenko T. L., Sokolenko O. I., Pavliuk O. M. Preparation of future specialists in physical culture and sports with an aim of preserving and restoring physical and mental health of individuals. *Acta Balneologica*. Aluna Publishing. VOL. LXV. № 6 (178). 2023. P.401-406. doi: 10.36740/ABAL202306110