

2025

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ: СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

*Збірник тез доповідей І Всеукраїнської науково-
практичної конференції з міжнародною участю*



Прикарпатський національний університет імені
Василя Стефаника



Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Кафедра теорії та методики фізичної культури

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ: СТАН І
ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ**

*Збірник тез доповідей
І Всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю
(23–25 травня 2025 року)*

**Івано-Франківськ–Микуличин
2025**

УДК 796/372.8

Редакційна колегія

Зіновій ОСТАПЯК – доктор медичних наук, професор, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (**голова редакційної колегії**)

Ігор ВИПАСНЯК – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Ірина ІВАНИШИН – кандидат хімічних наук, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Ярослав ЯЦІВ – кандидат педагогічних наук, професор, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Віктор ШАНДРИГОСЬ – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Юрій ЮРЧИШИН – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Лідія КОВАЛЬЧУК – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Сергій КУРИЛЮК – кандидат психологічних наук, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Інна ТКАЧІВСЬКА – кандидат педагогічних наук, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Фізична культура в закладах освіти: стан і перспективи розвитку [Текст]: зб. тез доп. І Всеукр. наук. конф. з міжнар. участю (23–25 травня 2025 р.) / уклад.: І.М. Іванишин. Івано-Франківськ: Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника, 2025. 224 с.

Збірник містить наукові роботи учасників І Всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю. Матеріали представляють узагальнені результати досліджень з організаційно-управлінських та соціально-гуманітарних аспектів фізичної культури в закладах освіти; з питань сучасних тенденцій безперервної освіти у сфері фізичної культури та форм організації фізичної культури; психолого-педагогічного супроводу фізичної культури в закладах освіти; розглядаються проблеми інклюзивної та корекційної фізичної культури в закладах освіти, а також шляхи використання фітнес-програм, спортивної анімації й активного туризму в організації дозвілля різних груп населення.

За достовірність фактів, статистичних та інших даних, точність формулювань і висновки несуть відповідальність автори матеріалів.

© Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника, 2025

© Іванишин І.М. (укладання), 2025

ДЗЮДОЇСТІВ

<u>ДАНИЩУК СЕРГІЙ, ДАНИЩУК АНДРІЙ.</u> РЕКОМЕНДАЦІЇ ФАХІВЦІВ З КОНТРОЛЮ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У ТАЕКВОН-ДО ІТФ	89
<u>ПОДРІГАЛО ЛЕОНІД, ПОДРІГАЛО ОЛЬГА.</u> ЗАСТОСУВАННЯ ХАРЧУВАННЯ У СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМАХ ДЛЯ СТУДЕНТІВ	91
<u>ГОРОДИНСЬКА ІННА, СТЕПАНЮК СВІТЛАНА, ГРАБОВСЬКИЙ ЮРІЙ, КОВАЛЬ ВІКТОРІЯ.</u> ІНТЕГРАЦІЯ СПОРТИВНИХ ІГОР У ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ	94
<u>БЕРЕЖОК СЕРГІЙ, СТРУЦ АЛІНА.</u> РУХ БЕЗ БАР'ЄРІВ: ІНКЛЮЗИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СУЧАСНІЙ ШКОЛІ	97
<u>МЕЛЕНКО ВІКТОРІЯ.</u> ВПРОВАДЖЕННЯ МОДУЛІВ «ТУРИЗМ» ТА «СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ» З МЕТОЮ ВСЕБІЧНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ	101
<u>МИКИТИН ЛЮБОВ, ДІДОХА ІВАННА.</u> РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У РОЗВИТКУ МОТОРИКИ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ	102
<u>ПЕТРО ЛАДИКА.</u> ІННОВАЦІЙНІ ФОРМАТИ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЛЕННЯ НАСЕЛЕННЯ	104
<u>СОМОВ ІВАН.</u> ВИКОРИСТАННЯ ВІРТУАЛЬНИХ І ДОПОВНЕНИХ РЕАЛЬНОСТЕЙ У СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАННЯХ	105
<u>ГУЛЬКА ОЛЬГА, ГРАБИК НАДІЯ, ГРУБАР ІРИНА, АМБРОЗ ВІТАЛІЙ.</u> РОЛЬ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОФЕСІЙНОМУ САМОВИЗНАЧЕННІ СТАРШОКЛАСНИКІВ	107
<u>ЦИБАНЮК ОЛЕКСАНДРА, ГНЕСЬ НАТАЛІЯ, ДАРІЙЧУК СЕРГІЙ.</u> ВІДПОВІДАЮЧИ НА ВИКЛИКИ ЧАСУ: ЕВОЛЮЦІЯ ПРОЄКТУ «КЛИЧ ДРУЗІВ – ГРАЙМО РАЗОМ!» KLITSCHKO FOUNDATION	111
<u>ЧЕПІЛЬ МАРІЯ.</u> ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕСУ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	114
<u>П'ЯТНИЧУК ГАЛИНА, П'ЯТНИЧУК ДМИТРО.</u> СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ В МОДЕЛЮВАННІ І ПРОГНОЗУВАННІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ	116
<u>СТРІЛЯНА АНАСТАСІЯ, ПАВЛОВ РОМАН, ШУТЯК ІРИНА.</u> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК СКЛАДОВА СЛУЖБОВОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ	119
<u>ШУМАКОВА КАТЕРИНА, ШУТЯК ІРИНА, ІНШЕКОВ МИХАЙЛО.</u> ВІДНОВЛЕННЯ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ	121
<u>ДЯЧОК ЯРОСЛАВ, БУТЕНКО КОСТЯНТИН, ШУТЯК ІРИНА.</u> ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ УПРАВЛІННЯ ВЛАСНИМ ЕМОЦІЙНИМ СТАНОМ	123
<u>САМОХВАЛОВА ІРИНА.</u> РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ ГРАВЧИНЬ У ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ	126
<u>БАБЕНКО КИРИЛО.</u> ОБГРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ АВТОРСЬКОЇ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	128

Зокрема, С. Гвоздецька, В. Савченко і Р. Турчанінов (2024) підкреслюють, що VR-середовища дозволяють без ризику травм відпрацьовувати складні рухові дії та аналізувати помилки в режимі реального часу [1]. Таким чином, інтеграція VR і AR у спортивну підготовку не є лише інноваційним доповненням, а поступово стає важливим елементом сучасної методики тренувань.

Висновок. Віртуальна та доповнена реальність мають великий потенціал для інтеграції в спортивний тренувальний процес. Вони дозволяють створювати безпечні та ефективні тренувальні середовища, які допомагають спортсменам удосконалювати свої навички без необхідності постійно перебувати на спортивному майданчику або в залі. Технології VR і AR не тільки покращують техніку та фізичну підготовленість, але й забезпечують нові можливості для розвитку психологічних навичок, таких як концентрація і стресостійкість. Однак, хоча ці технології мають значний потенціал, їх широке впровадження в тренувальний процес потребує додаткових досліджень і вдосконалення інтерфейсів та програмного забезпечення для досягнення максимальної ефективності.

Список використаних джерел

1. Гвоздецька, С. В., Савченко, В. В., & Турчанінов, Р. Д. (2024). Ефективність використання віртуальної реальності в навчальних програмах із фізичної культури. *Академічні візії*, (38). <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1525>.
2. Ярмоленко, М. А., Шинкарук, О. А., & Максименко, В. В. (2022). Особливості використання технології віртуальної реальності у підготовці спортсменів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2(146), 143–147. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).31](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).31).

РОЛЬ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОФЕСІЙНОМУ САМОВИЗНАЧЕННІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

ОЛЬГА ГУЛЬКА, НАДІЯ ГРАБИК, ІРИНА ГРУБАР, ВІТАЛІЙ АМБРОЗ

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Актуальність теми. Освітня реформа «Нова українська школа» (НУШ), яка впроваджується в Україні з 2018 року з метою створення сучасної, компетентісно орієнтованої системи освіти, покликана змінити підходи до навчання, зробити його практичнішим, цікавим і наближеним до реального життя, а також сформувати в учнів ключові навички й цінності, необхідні для успішної самореалізації в сучасному світі [6].

Компетентнісний підхід є одним із ключових принципів НУШ, згідно якого учні навчаються критично мислити, працювати в команді, приймати рішення. Школярам надається більше свободи у виборі навчального матеріалу, поглибленого вивчення предметів, що сприяє ранньому виявленню інтересів і здібностей, а отже і професійних нахилів. Одним із важливих завдань НУШ є створення середовища, в якому профорієнтація стане невід'ємною складовою освітнього процесу, допомагаючи учням поступово й усвідомлено обирати свою майбутню професію [7].

Реформування системи освіти спонукає до змін ролі вчителя: з передавача знань він перетворюється на наставника, партнера у процесі навчання [6]. Вчитель повинен створити умови, за яких учень відчує себе суб'єктом навчальної діяльності, здатним до саморозвитку. Таким чином, сучасний педагог працює на майбутнє, формуючи особистість, готову до сучасних викликів ринку праці [3].

Мета – з'ясувати роль вчителя фізичної культури у профорієнтації школярів.

Особливе місце у профорієнтації школярів належить вчителю фізичної культури, оскільки саме цей фахівець має змогу безпосередньо впливати на особистісний розвиток учня через активну практичну діяльність, формування мотивації до здорового способу життя, розвиток вольових якостей та командної роботи [2].

Вчитель фізичної культури може допомогти старшокласникам зрозуміти, наскільки близькими для них є професії як у сфері фізичної культури і спорту, так і ті, які вимагають прояву певних фізичних та морально-вольових якостей, або високий рівень їхнього розвитку. До перших належать такі професії як вчитель фізичної культури, тренер, керівник танцювального гуртка, спортивний лікар, інструктор з фітнесу, фізичний реабілітолог та інші, що безпосередньо пов'язані із фізичною культурою та вимагають спеціальної підготовки за відповідними освітніми програми. Успішна реалізація у багатьох професіях, таких як поліцейський, військовий, пожежник, монтажник-висотник та інші, залежить від рівня розвитку психофізичних якостей, які формуються і розвиваються у шкільному віці на заняттях фізичною культурою.

Профорієнтаційна функція вчителя реалізується через цілеспрямовану педагогічну діяльність, що включає індивідуальні консультації, тестування, розповіді про особливості спортивних і суміжних професій, а також залучення учнів до організації різних фізкультурно-спортивних і навчально-виховних заходів [3]. При цьому зміст профорієнтаційної роботи має відповідати віковим особливостям учнів, їх інтересам, здібностям та психофізичному розвитку [7].

У процесі фізичного виховання створюються умови для виявлення інтересів та здібностей учнів до певних видів професійної діяльності. Під час участі в спортивних заходах, учні отримують досвід організації, планування, самостійної діяльності, що сприяє формуванню усвідомленого професійного вибору [4].

А.В. Макаренко із спів., описуючи професіограму вчителя фізичної культури, зауважують, що спортивний педагог повинен володіти особистісними

якостями, які дозволять йому не лише бути хорошим фахівцем, але й мати авторитет серед школярів. Педагог має бути ерудованою, інтелігентною особистістю, відкритою до усього нового, готовою постійно оновлювати знання у сфері освітньої і здоров'язбережувальної діяльності [5]. Такий комплекс особистісних і професійних якостей дозволяє вчителю ефективно реалізувати себе та стати справжнім наставником для учнів. Це буде основою його успішної профорієнтаційної роботи, оскільки діти будуть довіряти такому вчителю.

Особливої цінності набуває співпраця вчителя фізичної культури з іншими учасниками освітнього процесу: класними керівниками, батьками, шкільним психологом [6]. Оскільки скоординовані дії дозволяють ефективніше впливати на професійне самовизначення учнів, а також створювати для них ситуації успіху, що сприяють формуванню впевненості у власних силах [1].

Участь учнів у фізкультурно-спортивній діяльності сприяє формуванню відповідального ставлення до праці, розвитку лідерських якостей, самоорганізації. Залучаючи дітей до в змагань, гуртків і секцій, вчитель сприяє набуттю школярами досвіду міжособистісної взаємодії, здатності долати труднощі, аналізувати власні можливості та отримані результати, що є важливою передумовою професійного самовизначення [2].

Успішна профорієнтаційна робота можлива завдяки партнерству із закладами вищої освіти, спортивними федераціями, професійними тренерами, а також із підприємствами та установами, які функціонують на території громад. Спільні заходи дозволяють розширити уявлення школярів про майбутнє професійне середовище, ознайомити з умовами навчання та роботи в обраній сфері [6]. Вчитель фізичної культури може і повинен виступати активним суб'єктом профорієнтації. Для цього необхідне методичне забезпечення, системна підготовка, підтримка адміністрації закладу освіти та міжвідомча співпраця [7].

Одним з ефективних засобів профорієнтації є залучення школярів до рольових ігор, моделювання професійних ситуацій, організації фізкультурно-спортивних свят, де учні виступають не лише як учасники, а й як ведучі, судді, організатори. Такі форми роботи сприяють розвитку ініціативності, самостійності, відповідальності [8].

У контексті освітнього процесу з фізичного виховання вчитель відіграє ключову роль як посередник між змістом навчальної програми та особистісним досвідом учнів. Завдяки постійному та безпосередньому контакту з учнями під час занять фізичною культурою, педагог формує соціально-психологічний клімат у групі, що впливає на ставлення школярів до фізичної активності. Педагогічна майстерність учителя проявляється у способах подання навчального матеріалу, мотиваційних техніках, ефективному використанні зворотного зв'язку, а також у вмінні надихати та підтримувати учнів у процесі фізичного самовдосконалення [1].

Вчитель, який демонструє комплексне розуміння теми здоров'я і активно транслює його в освітньому середовищі, стає прикладом для учнів та мотивує їх розглядати професії, пов'язані з фізичною культурою і здоров'ям, як реальний і важливий шлях для реалізації свого потенціалу. Такий підхід сприяє

глибшому усвідомленню значення здоров'я в будь-якій професії, а також підсилює мету профорієнтаційної діяльності – підготувати мотивованого випускника, здатного до усвідомленого професійного вибору [4].

Висновки. Вчитель фізичної культури виступає важливою фігурою у формуванні професійного самовизначення старшокласників. Завдяки практичному характеру предмета «Фізична культура», створюються умови для раннього виявлення інтересів і здібностей учнів до різних професій. Співпраця вчителя з батьками, колегами, закладами вищої освіти, громадськими організаціями, підприємствами та іншими установами сприяє формуванню усвідомленого вибору професії старшокласниками. Важливо, щоб сучасний вчитель фізичної культури виступав наставником і прикладом, надихаючи учнів на самореалізацію в різних сферах, а особливо тих, які пов'язаних із фізичною активністю та здоров'ям. Системна профорієнтаційна робота, інтегрована в уроки та позакласну діяльність, дозволяє педагогові впливати не лише на вибір учнями професійної траєкторії, а й на формування ціннісних орієнтирів і віри у власні можливості.

Список використаних джерел

1. Kim, H., & Cruz, A. (2024). Leadership practices of physical education teachers and student-related outcomes: A systematic mixed method review and analysis. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1442014. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1442014> (Accessed May 13, 2025).
2. Гулька, О. В., Грабик, Н. М., & Грубар, І. Я. (2023). Профорієнтаційна діяльність вчителя фізичної культури. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді*, 74–80.
3. Жайворонок, Л. (2024). Визначення учасників профорієнтаційної системи закладу освіти та їх роль у формуванні професійно орієнтованого здобувача освіти. В О. Фасоля (Ред.), *Як розпочати професійний вибір та професійне становлення* (с. 14–16).
4. Закатнов, Д. О. (2012). *Організаційно-педагогічні умови формування готовності учнівської молоді до вибору професії*. К.: Педагогічна думка. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/2192/1/монографія_Технології_професійного_самовизначення.pdf (Accessed May 13, 2025).
5. Макаренко, А. В., Буров, Ю. В., & Шайда, О. Г. (2022). Професіограма майбутнього вчителя фізичної культури. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: Реалії та перспективи*, (89), 101–106.
6. Інститут модернізації змісту освіти. (2016). *Нова українська школа*. <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf> (Accessed May 13, 2025).
7. Нова українська школа. (2020). *Професійна орієнтація у Новій українській школі*. https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2021/01/konczepczija-proforiyentaczii-dlya-gromadskogo-obgovorenniya-16_12_20-.pdf (Accessed May 13, 2025).
8. Хома, Т. (2020). Специфіка діяльності вчителя фізичної культури в контексті освітніх реформ. *Актуальні питання гуманітарних наук*, 5(27), 183–187.