

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
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

ЗМІСТ

<u>НАУМЧУК Володимир.</u> СУТНІСНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ГРИ У КУЛЬТУРОЛОГІЧНОМУ ВИМІРІ	11
<u>ЄРМАКОВ СЕРГІЙ.</u> РЕПРЕЗЕНТАТИВНЕ ОЦІНЮВАННЯ НАУКОВИХ ЖУРНАЛІВ УКРАЇНИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	14
<u>ХАРЧЕНКО СЕРГІЙ.</u> ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГРАВЦІВ У МІНІФУТБОЛ	14
<u>ДАНИЛЕВИЧ Мирослава, ГРИБОВСЬКА Ірина, ЧЕХОВСЬКА Любов, СОЛОВЕЙ АЛЛА.</u> МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ДОЗВІЛЛІ	17
<u>ВАСКАН ІВАН, ЛОГВИНЕНКО АНАСТАСІЯ.</u> ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД АДАПТАЦІЇ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗЗСО	19
<u>ГУДА Мар'яна, ПІТИН Мар'ян, ГУДА Ярослав.</u> ТЕМПЕРАМЕНТ І СУБ'ЄКТИВНА ВИТРИВАЛИСТЬ У ШАХАХ	21
<u>ПЕТРИЦА ПЕТРО, ПЕТРИЦА ЮЛЯ.</u> ГРАМОТНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ЯК ОСНОВА БЕЗПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	24
<u>БОЙЧУК РОМАН, ВІНТОНЯК ОЛЕГ, ТИМКОВИЧ Володимир, ГРАБЧУК Андрій.</u> ПАУЕРЛІФТИНГ ЯК ЗАСІБ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ НАФТОГАЗОВОЇ ГАЛУЗІ	26
<u>БОДНАР АЛІНА, СТАСЮК ІВАН, МИСІВ Володимир.</u> ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ТРЕНІНГ З ВИКОРИСТАННЯМ ПІДВІСНОГО ОБЛАДНАННЯ (ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПЕТЛІ) НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	29
<u>ОГНИСТИЙ Андрій, ОГНИСТА КАТЕРИНА, ВЛАСЮК РОМАН.</u> ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛЯ	33
<u>ЄДНАК ВАЛЕРІЙ, ЄДНАК ДМИТРО.</u> ЛЕГКА АТЛЕТИКА – СКЛАДОВА ЧАСТИНА ПРОЄКТУ «ПЛІЧ-О-ПЛІЧ ВСЕУКРАЇНСЬКІ ШКІЛЬНІ ЛІГИ»	35
<u>МОРОЗ ОЛЕНА, ВЕРЕНЧУК ІГОР.</u> КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ РЕГУЛЮВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ У ФОРМАТІ ОНЛАЙН НАВЧАННЯ	38
<u>ЗУБЧЕНКО ЛЮДМИЛА.</u> ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЧЕРЕЗ ВИКОРИСТАННЯ БОДІФІТНЕСУ	40
<u>МИРОНЮК ЯРОСЛАВ.</u> РОЛЬ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ	43
<u>ДРУЧОК ВАСИЛЬ.</u> ЕТАПИ ФОРМУВАННЯ УПРАВЛІНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	46
<u>ГУМЕНЮК МИХАЙЛО.</u> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ ТЕХНІКИ ПІДЙОМУ ШТАНГИ НА ГРУДИ У ВАЖКІЙ АТЛЕТИЦІ	49

галузі фізичної культури і спорту. *Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення: Матеріали всеукр. наук. конф.* (с. 86–98). Тернопіль: Видавництво ТНПУ ім. В. Гнатюка.

2. Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (2024). https://register.nqa.gov.ua/uploads/0/646-ilovepdf_merged.pdf

ЛЕГКА АТЛЕТИКА – СКЛАДОВА ЧАСТИНА ПРОЄКТУ «ПЛІЧ-О-ПЛІЧ ВСЕУКРАЇНСЬКІ ШКІЛЬНІ ЛІГИ»

ВАЛЕРІЙ ЄДНАК, ДМИТРО ЄДНАК

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Актуальність теми. «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги» – це наймасштабніші змагання серед учнів України під гаслом «РАЗОМ ПЕРЕМОЖЕМО». Історія шкільних ліг розпочалася у 2014 році у Харкові, а у 2022 році ідею підхопили і реалізували у Львові. Львівські спортивні шкільні ліги проводяться щорічно серед учнів закладів загальної середньої освіти Львівської міської територіальної громади і складаються з трьох етапів: шкільний, районний і міський.

У 2023 році Львівський проєкт масштабувався у «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги». Наказом Міністерства молоді та спорту України від 15.12.2023 №7594 було затверджено організаційний комітет з питань підготовки, проведення та розвитку змагань «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги» серед учнів закладів загальної середньої освіти у 2023-2024 навчальному році. Всеукраїнські змагання складаються з п'яти етапів: шкільний, територіальний, районний (міський), обласний, всеукраїнський.

За сприяння Офісу Президента України, Міністерства освіти і науки, Міністерства молоді та спорту і «Спорту для всіх», наприкінці грудня 2023 року офіційно стартувало впровадження програми Президента «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги» в систему закладів середньої освіти України. У першому дебютному сезоні 2023/2024, враховуючи безпекову ситуацію, проєкт реалізовували у 21 регіоні.

У 2024-2025 році змагання стартували з таких видів спорту серед юнаків та дівчат: баскетбол, футзал, волейбол та спортивне орієнтування; а змішаними командами учні виступатимуть у гандболі, регбі-5 та черліденгу.

23 січня 2025 року було ухвалено рішення про включення легкої атлетики та шахів до переліку видів спорту з яких проводяться змагання у даному проєкті, дозволить охопити більше школярів. Змагання з цих видів спорту будуть тестовими і їх проведуть у чотири етапи включно з обласним рівнем [2].

Розширення переліку видів спорту сприятиме реалізації основних цілей проєкту: [3]

- Популяризація спорту і здорового способу життя.
- Залучення максимальної кількості учнів до занять фізичною культурою та спортом.

- Створення умов для розвитку спорту серед учнів.
- Підтримка системи фізичного виховання у школах.
- Формування у молоді традицій і мотивації до фізичного виховання.
- Залучення талановитих дітей до спеціалізованих спортивних закладів.
- Покращення спортивного іміджу України.

Мета дослідження. Проаналізувати програму змагань з легкої атлетики у загальнонаціональному проєкті «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги».

Методи дослідження. Синтез та аналіз науково-методичної літератури, документальних джерел, систематизація та узагальнення.

Результати дослідження. Одним із основних пріоритетів Федерації легкої атлетики України на 2025 і наступні роки є залучення до занять королевою спортом якомога більшої кількості дітей та учнівської молоді, розвиток дитячої легкої атлетики і суттєве збільшення кількості спортсменів та тренерів, задіяних у легкій атлетиці у системі дитячого та резервного спорту. Президентка ФЛАУ Ольга Саладуха неодноразово наголошувала на важливості активної діяльності у цьому напрямку, оскільки діти – майбутнє українського спорту. Результатом такої діяльності стало включення легкої атлетики до проєкту «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги».

У лігах з легкої атлетики команди шкіл зможуть взяти участь у двох окремих вікових категоріях – серед учнів 5 класів та серед учнів 6-7 класів. Слід звернути увагу на те, що це мають бути різні команди, і школа може бути представлена різними командами одночасно в двох категоріях, або в одній будь-якій з них.

Для п'ятикласників заплановано шість випробувань із «Дитячої легкої атлетики». Слід зазначити, що «Дитяча легка атлетика» – це концепція і правила змагань з елементами легкої атлетики для дітей, яка чітко відрізняється від дорослої моделі легкої атлетики. Змагання проводяться у формі цікавої пригоди, яка орієнтована на командний дух та особистий внесок кожного учасника до здобутку команди. Усі члени команди роблять свій власний внесок у загальний результат команди під час кожного випробування. Індивідуальна участь сприяє командному результату та зміцнює концепцію того, що участь кожної дитини має бути цінною.

Запропоновані випробування включатимуть елементи спринту, слалому, подолання низьких бар'єрів, стрибків та метань, а також бігу на витривалість. (табл. 1) [1]

Таблиця 1

Види випробувань для учнів 5-х класів

Командне багатоборство	юнаки та дівчата
	• човникова естафета (спринт / біг з бар'єрами); • стрибок у довжину з місця; • метання на дальність спеціального снаряду для метань вортекс (Wortex); • естафета «Формула 1»; • метання медболу з колін вперед;

• гонка «5 хв. Витривалості»

Змагання проводяться в 1 день. Послідовність та черговість проведення видів встановлюється організаторами, залежно від наявних особливостей та умов у місці проведення, кількості команд-учасниць, тощо.

Команда має складатися із восьми основних учасників (чотири хлопчики та чотири дівчинки) та двох запасних (один хлопчик та одна дівчинка). Залік – командний.

Учні 6-7 класів змагатимуться за програмою класичного шкільного чотириборства, до програми якого входять дисципліни легкої атлетики, що дозволяють проявити швидкість, силу, витривалість, координацію. (табл. 2). [1]

Таблиця 2

Види випробувань для учнів 6-7-х класів

	юнаки	дівчата
шкільне легкоатлетичне чотириборство	• біг 60 м, • стрибки у довжину, • метання м'яча вагою 150 г, біг 600 м	• біг 60 м, • стрибки у довжину, • метання м'яча вагою 150 г, біг 500 м

У цій віковій категорії команда школи формується із шести учнів (трьох хлопчиків і трьох дівчаток). Залік – командний. До заліку команди увійдуть два кращих результати серед хлопців і два – серед дівчат. Очки за кожен вид програми нараховуватимуться за спеціальною таблицею.

Залежно від кількості учасників та особливостей спортивної споруди програма змагань 1-4 етапів може бути проведена за 1 або 2 змагальні дні.

Свідченням важливості прийнятого рішення про долучення до проєкту легкої атлетики є кількість зареєстрованих учасників. Для участі у Всеукраїнських шкільних лігах з легкої атлетики «Пліч-о-пліч» на 2024-2025 навчальний рік зареєструвалось:

6-7 класи: 1972 заклади загальної середньої освіти; 2101 команда; 15997 учнів.

5 класи: 1149 заклади загальної середньої освіти; 1198 команда; 10570 учнів.

Висновок. Долучення до проєкту Всеукраїнські шкільні ліги «Пліч-о-пліч» легкої атлетики розширює можливості для розвитку талантів школярів, зміцнює командний дух, сприяє формуванню здорового способу життя, надає можливість кожному учню відчувати радість від участі у спортивних змаганнях та отримати максимальну користь від занять легкою атлетикою з точки зору здоров'я, освіти та самореалізації.

Список використаних джерел

1. Регламент фізкультурно-оздоровчих заходів та змагань «Пліч-о-пліч» всеукраїнські шкільні ліги» з легкої атлетики серед учнів та учениць закладів загальної середньої освіти у 2024–2025 навчальному році під гаслом «РАЗОМ ПЕРЕМОЖЕМО». (2024). Отримано з

<https://scl.gov.ua/uploads/media/default/0001/53/f8786d9f26847f37ac648d9bbe88ff15a5e49e40.pdf>

2. Проведено організаційний комітет проєкту «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги». (б. д.). Отримано з <https://mms.gov.ua/news/provedeno-orhanizatsiinyi-komitet-proiektu-plich-o-plich-vseukrainski-shkilni-lihy>
3. «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги». (б. д.). Отримано з <https://scl.gov.ua/pro-proiekt/pro-proiekt-1>

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ РЕГУЛЮВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ У ФОРМАТІ ОНЛАЙН НАВЧАННЯ

ОЛЕНА МОРОЗ, ІГОР ВЕРЕНЧУК

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Актуальність теми. У сучасних умовах цифровізації освіти та широкого впровадження онлайн навчання виникла низка нових викликів, зокрема – помітне зниження рівня рухової активності школярів [1]. Зменшення обсягу рухів, довготривале сидіння за комп'ютером та відсутність організованих фізичних вправ у розкладі призводять до погіршення як фізичного, так і психічного здоров'я дітей [3]. За результатами сучасних досліджень, відсутність адекватної рухової активності сприяє розвитку гіподинамії, ожиріння, постуральних порушень, а також зниженню мотивації до навчання [2]. Це обумовлює необхідність глибокого аналізу чинників, що впливають на фізичну активність дітей у дистанційній формі навчання, і пошуку практичних рішень для її стимулювання [4].

Мета дослідження – проаналізувати концептуальні механізми, які визначають рівень рухової активності школярів у процесі онлайн навчання, та обґрунтувати підходи до її збереження і підвищення.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової літератури, соціологічні методи (анкетування, опитування), спостереження, порівняльний аналіз.

Результати дослідження. У ході теоретичного аналізу було виокремлено основні концептуальні механізми, що обумовлюють рівень рухової активності школярів у процесі онлайн навчання. Їх поділено на чотири групи: організаційні, психологічні, соціальні та технологічні.

Організаційні механізми. Організаційний аспект онлайн навчання характеризується відсутністю чітко регламентованих фізкультурних пауз, активних перерв або рухових блоків у розкладі занять. Така ситуація сприяє зростанню гіподинамії серед школярів, зниженню загальної рухової активності та підвищенню статичного навантаження. В якості компенсаторного заходу доцільним є впровадження обов'язкових динамічних пауз, фізкультхвилинок, рухливих ігор і міні-комплексів оздоровчої гімнастики, інтегрованих у структуру онлайн уроків.