

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. 217 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

ВИКОРИСТАННЯ АТЛЕТИЧНИХ БУЛАВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

ВІКТОР ШАНДРИГОСЬ¹, ГАЛИНА ШАНДРИГОСЬ²

¹Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка

²Тернопільська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 28

Актуальність теми. В даний час досить актуальною є проблема фізичного розвитку і фізичної підготовленості школярів [2, 9]. У сучасному фізичному вихованні школярів спостерігається тенденція до впровадження нетрадиційних засобів і методів [1, 3], це пов'язано з кількома важливими чинниками:

1. *Мотивація учнів:* традиційні заняття фізкультурою часто сприймаються як одноманітні або нецікаві. Нетрадиційні методи дозволяють зробити уроки більш динамічними, інтерактивними й захопливими.

2. *Індивідуальний підхід:* використання нових засобів допомагає краще адаптувати заняття під рівень підготовки, інтереси та фізичні можливості кожного учня.

3. *Різнобічний розвиток:* сучасні методики сприяють розвитку не лише сили чи витривалості, а й координації, гнучкості, швидкості реакції.

4. *Інтеграція інновацій:* розвиток фітнес-технологій, прикладних видів спорту та реабілітаційних практик дає змогу виводити уроки фізичного виховання на новий рівень.

З нетрадиційних засобів найчастіше використовують: атлетичні булав, фітболи (гімнастичні м'ячі); батутні вправи; слінг-тренажери; TRX-петлі; босо-платформи, балансборди; інтерактивні ігрові комплекси тощо.

Серед нетрадиційних методів використовують: фітнес-комплекси та вправи з аеробіки, зумбі, табати; ігрові методи (імітаційні ігри, квести, рухливі ігри нового формату); йогу, пілатес, елементи східних практик; інтеграцію музики та ритму (ритміка).

Переваги використання даних засобів і методів є: підвищення зацікавленості дітей у заняттях; формування позитивного ставлення до фізичної активності; зменшення навантаження на опорно-руховий апарат за рахунок варіативності рухів; підвищення психоемоційного комфорту.

Мета дослідження. Проаналізувати використання атлетичних булав в якості засобу фізичного виховання.

Методи дослідження. В дослідженні застосовувались такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та інтернет-джерел.

Результати дослідження. Атлетичні булав – це спортивні прилади, схожі на подовжені гіри або кийки, зазвичай виготовлені з дерева або металу. Їхня вага може варіюватися (від 0,5 до 5 кг і більше), залежно від рівня підготовки учасників [4, 5, 7].

Використання атлетичних булав у фізичному вихованні – це цікавий і ефективний метод розвитку координації, сили, гнучкості та загальної моторики. Цей інструмент, який має історичне коріння ще в античних культурах, сьогодні

активно застосовується в фізичній культурі, особливо у вправах для розвитку плечового поясу, рук і тулуба.

Основні переваги використання булав:

1. *Розвиток координації рухів.* Виконання вправ із булавами вимагає точності та контролю, що покращує міжм'язову координацію.
2. *Зміцнення м'язів рук, плечей та спини.* Постійні обертальні рухи навантажують м'язи верхньої частини тіла.
3. *Покращення гнучкості та рухливості суглобів.* Особливо корисно для плечових і ліктьових суглобів.
4. *Підвищення витривалості.* Динамічні вправи з булавами активізують серцево-судинну систему.
5. *Розвиток ритмічного та просторового відчуття.* Це важливо як для дітей, так і для дорослих.

Приклади вправ: Оберти булав навколо тіла; «вісімки» перед тілом і за спиною; різноспрямовані махи двома булавами; вправи в парах – передача булави по колу тощо [6, 8].

Застосування в освітньому процесі:

Для учнів початкової школи – легкі булави (до 1 кг), прості ритмічні вправи під музику.

Для підлітків – складніші комплекси, розвиток симетрії та ритму.

У фізичній реабілітації – покращення дрібної моторики, контроль рухів.

Методичні рекомендації: перед заняттям обов'язково провести розминку; слідувати за поставою і технікою безпеки; використовувати музику – для кращої мотивації та ритмічності; дозування навантаження відповідно до віку та фізичної підготовки.

Наводимо **базовий комплекс вправ із атлетичними булавами**, який можна використовувати для уроку фізичної культури в середній школі або на секційних заняттях. Комплекс сприяє розвитку сили, координації та гнучкості, і може бути адаптований до рівня фізичної підготовки учнів.

Комплекс вправ із булавами (тривалість: 10–15 хв)

1. Розминка з булавами (2–3 хв)

Мета: підготувати м'язи і суглоби до основної частини.

В.п.: ноги на ширині плечей, булави в опущених руках.

1. Піднімання булав вгору – вдих, опускання – видих (6–8 разів).
2. Колові рухи плечима з булавами – вперед і назад (по 5 разів).
3. Махи булавами в сторони (як «крила») – 8 разів.

2. Основна частина (8–10 хв)

Вправа 1: «Колові рухи перед собою». Обертай булаву в одній руці по колу перед тілом (5–8 разів), потім зміни руку. Мета: розвиток координації та рухливості плеча.

Вправа 2: «Вісімки за спиною». Передай булаву з однієї руки в іншу за спиною, описуючи фігуру вісімки. 8 повторень в одну сторону, потім у зворотному напрямку.

Вправа 3: «Махи булавами через сторони вгору». Обидві булави через сторони вгору — вдих, вниз — видих. 8 повторень.

Вправа 4: «Коло в горизонтальній площині». Тримай булави перед собою горизонтально та описуй обидвома кола в протилежні сторони. 6–8 разів.

Вправа 5: «Передача булав у парі» (для групової роботи). Станьте в коло. Передавайте булаву один одному — вперед, назад, через голову. Мета: розвиток уваги, ритму, командної взаємодії.

3. *Заминка (2–3 хв)*

1. М'яке обертання булав в сторони (розслаблення рук).
2. Нахили тулуба з булавами в сторони.
3. Глибоке дихання — вдих через ніс, видих через рот (3 рази).

Поради: необхідна починати заняття із легких булав (0,5–1 кг); потрібно використовувати ритмічну музику для створення настрою; заохочувати учнів до синхронного виконання — це тренує дисципліну.

Висновки. Використання атлетичних булав у фізичному вихованні школярів справді можна вважати сучасним (або відновленим) засобом фізичного розвитку, який відповідає сучасним педагогічним тенденціям:

1. Відповідає принципам варіативності – включення нового інвентаря урізноманітнює уроки.
2. Сприяє розвитку координації, гнучкості, сили рук і плечового поясу – особливо важливо у молодшому і середньому шкільному віці.
3. Має ігровий і творчий потенціал – можна використовувати в естафетах, вправах на уяву (імітації), танцювальних вправах.
4. Безпечний (при правильному підборі ваги та матеріалу) – з пластиковими або легкими дерев'яними булавами можна працювати навіть з дітьми молодшого віку.
5. Сприяє вихованню інтересу до історичних або незвичних форм фізичної активності – що також має освітній та виховний ефект.

Педагогічна цінність: розвиває двосторонню координацію (бо вправи часто виконуються одночасно обома руками, що стимулює міжпівкульну взаємодію); зміцнює опорно-руховий апарат; допомагає у формуванні правильної постави та рухової культури.

Отже, атлетичні булави цілком вписуються в сучасну концепцію фізичного виховання, де робиться акцент на інноваційність, мотивацію учнів та всебічний фізичний розвиток.

Список використаних джерел

1. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту (2024): навч. посіб. Укладач: О. В. Юденко. К., 360 с.
2. Матвієнко І. (2020). Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом у закладах загальної середньої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, №3, С. 81–85.
3. Шандригось, В.І., & Шандригось, Г.А. (2024). Використання «болгарського мішка» у фізичній підготовці борців. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. Збірник статей міжнародної XX наукової конференції, С. 57-65.
4. https://en.wikipedia.org/wiki/Indian_club

5. <https://publicdomainreview.org/essay/eastern-sports-and-western-bodies/>
6. <https://simplifaster.com/articles/introduce-maces-clubs-strength-training/>
7. <https://vahvafitness.com/the-benefits-of-steel-mace/>
8. *Modern Club Swinging and Pole Spinning: Free Downloadable Book*
<http://www.semlyen.net/cosmosjugglers/lib/contents.htm>
9. Shandryhos Viktor, Shandryhos Halyna, & Petrytsa Petro (2024). Physical training of senior school age pupils by means of sports wrestling. *Фізична культура в закладах освіти: стан і перспективи розвитку*: зб. тез доп. V Регіональної наук.-практ. конф. Івано-Франківськ: Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника, С. 8-12.

FUNCTIONAL DEVELOPMENT OF ADOLESCENTS 14-16 YEARS OLD WHO PLAY VOLLEYBALL

**VIKTOR CHIZHYK, VIKTOR GOLUB, VOLODYMYR KOVALCHUK,
SERHIY VOITOVYCH**

*Kremenets Taras Shevchenko Regional Academy of Humanities and Pedagogy
Lutsk National Technical University*

Relevance of the study. The cardiorespiratory system is one of the key in the formation of the body's adaptive capabilities during active growth. That is why the study of its functioning in adolescents involved in sports, in particular volleyball, is of great importance. The results obtained make it possible to scientifically substantiate the dosage of physical activity, taking into account the age and functional characteristics of the developing organism. This contributes not only to the harmonious development of adolescents, but also to strengthening the functional reserves of the organism and increasing its adaptive potential.

Purpose of the study. To analyze the features of the functional development of tall adolescents who regularly play volleyball.

Methods used. The work used medical and biological research methods, in particular: anthropometry, pulse rate measurement, dynamometry, blood pressure analysis (sphygmomanometry), spirometry, pneumotachometry, bicycle ergometry, caliperometry.

Main results. Analysis of age-related changes in functional indicators of the cardiovascular system of schoolchildren revealed a certain phasic nature: periods of decrease and increase in heart rate, as well as changes in systolic, diastolic and pulse blood pressure. In volleyball players, blood pressure indicators increased with age with a greater increase compared to their peers who do not play sports.

The largest changes in functional indicators in athletes were recorded at the age of 15–16. In adolescents who do not play sports, more uniform dynamics were observed, with noticeable changes at the age of 15. At the same age, non-athletes had higher systolic and stroke indices - with a significant statistical difference.

Regarding vital capacity (VC) and vital index (VI), volleyball players had higher values of VC at 15–16 years, which is explained by their greater body length. In contrast, GI indicators, which are considered informative for assessing the state of the respiratory system, were significantly lower in volleyball players at 14 years of age

($p < 0.001$), and at 15–16 years of age they practically did not differ from the indicators of their peers-non-athletes. This may indicate that regular volleyball training does not provide the expected functional effect for the respiratory system of adolescents.

Age dynamics of functional performance and maximum oxygen consumption (VO_{2max}) in young volleyball players showed a tendency to a significant decrease. On the contrary, in non-athletes at 15 years of age, a statistically significant increase in performance indicators was observed (by 7.4%, $p < 0.05$). The decrease in VO_{2max} per unit of body weight in volleyball players was 25.4%, while in non-athletes it was only 4.6%.

During the studied period (14–16 years), both groups of adolescents demonstrated a certain tension of the compensatory and regulatory mechanisms of the cardiovascular system, which indicates an increased load on adaptive resources.

Conclusions. The results of the study indicate the need to improve approaches to the development of physical performance in young volleyball players. Particular attention requires individualization of the training process, taking into account the age and functional characteristics of adolescents, which will allow more effectively developing adaptive capabilities in sports training.

ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ЇЇ ВІДСТЕЖЕННЯ: ДОСВІД GLOBAL MATRIX 5.0

Юлія ПАВЛОВА¹, Іванна БОДНАР¹, Ірина ІВАНИШИН²,
ПЕТРО ЛАДИКА³, ВОЛОДИМИР НАУМЧУК³, АНДРІЙ ОГНИСТИЙ³,
ПЕТРО ПЕТРИЦА³, ВІКТОР ШАНДРИГОСЬ³, ІННА ТКАЧІВСЬКА²

¹Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

²Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

³Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Актуальність теми. Незважаючи на значний потенціал у сфері фізичної активності та спорту в Україні, цінні наукові роботи вітчизняних дослідників з питань рухової поведінки дітей та підлітків не були повною мірою використані для пошуку оптимальних політичних рішень. Передусім це зумовлено несистемністю досліджень рухової поведінки українських дітей та молоді: відсутні усталені підходи чи стандарти синтезу таких даних, глобальні тенденції та найкращі практики часто не враховуються. Як наслідок, не існує єдиної чіткої оцінки наявних труднощів, а також куди й чому слід концентрувати ресурси для досягнення помітних змін.

Обмежене представлення українських досліджень фізичної активності на світовому рівні призводить до невидимості країни та недостатнього розуміння її унікальних особливостей і викликів. Це ускладнює розробку ефективних довгострокових політик, спрямованих на підвищення рівня активності,