

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. 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

($p < 0.001$), 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,

збереження здоров'я та поліпшення якості життя українців — завдань, що набувають ще більшої ваги в умовах дефіциту ресурсів через війну.

Одним із загальнонаціональних трендів є заклик до створення системи моніторингу фізичної активності та рівня фізичної підготовленості дітей і молоді (Боднар та ін., 2024; Боднар та ін., 2025). Проте відсутність ініціатив на державному рівні та недостатня участь України в міжнародних проєктах у цій сфері збільшують розрив між сучасними світовими підходами та потенційними рішеннями на національному рівні.

Мета дослідження. Проаналізувати особливості та підходи проєкту Global Matrix 5.0 та його потенціал щодо побудови цілісної системи моніторингу за руховою поведінкою українських дітей та підлітків.

Методи дослідження. Застосовано системний огляд наукових публікацій, урядових звітів і моніторингових програм України. Проведено аналіз представленості різних вікових і соціальних груп, оцінено участь України в міжнародних проєктах і визначено основні методологічні та інформаційні бар'єри.

Результати дослідження. Ініціатива Global Matrix об'єднує експертів із багатьох країн для уніфікованого вивчення рухової поведінки дітей та підлітків, а також чинників, що впливають на неї. Експерти кожної країни-учасниці готують національний звіт — документ із синтезом найліпших даних національного рівня (досліджень, моніторингових програм, політик тощо) за низкою індикаторів: загальна активність, організований спорт, активна гра, переміщення, малорухомий спосіб життя, фізична підготовленість, а також вплив родини, школи, громади й уряду на рухову активність. Оцінювання кожного індикатора проводять за шкалою від А до F за гармонізованими пороговими значеннями. Проєкт координує Active Healthy Kids Global Alliance — некомерційна організація з головним офісом в Оттаві. На сьогодні було реалізовано чотири ітерації ініціативи Global Matrix: 1.0 (2014), 2.0 (2016), 3.0 (2018) та 4.0 (2022). До Global Matrix у 5.0 у 2025 році доєдналися 71 країна/юрисдикція, серед них 14, зокрема і Україна візьмуть участь у проєкті уперше. Особливості реалізації проєкту передбачатимуть: формулювання мети та завдань з врахуванням національних та культурних особливостей, створення національних експертних груп, розроблення стандартизованих звітів за індикаторами, оцінювання кожного індикатора за шкалою від А+ до F, аналіз та порівняння даних різних країн.

Global Matrix 4.0 — це наймасштабніше зібрання даних про показники рухової активності дітей та підлітків у світі. У його підготовці взяли участь 682 експерти, які створили 57 національних звітів. Проведений експертами аналіз дозволив підсумувати нові виклики та їх вплив на рухову поведінку, зокрема — охарактеризувати рухову звичку дітей та підлітків у «новій нормальності» екранно-орієнтованого життя в закритих приміщеннях, посиленої пандемією COVID-19, глобальними конфліктами та аномальними погодними явищами. Саме індикатор «Загальна фізична активність» отримав найнижчу середню оцінку (D) — лише 27–33 % молодих людей у середньому дотримуються рекомендацій стосовно рівня фізичної активності. Експерти виявили

розбіжності в оцінках та даних спостережень між різними геокультурними регіонами, нерівномірне відстеження рівня фізичної активності та її стимулювання у різних країнах. Загалом, низька представленість окремих груп (діти до 10 років, мешканці сільської місцевості, особи з інвалідністю, корінні народи та ін.) обмежує повноту даних та вимагає уваги до потенційно невидимих груп населення. Серед країн-учасниць Global Matrix 5.0 14 % (8 із 57) зазначили, що війна або локальні конфлікти можуть негативно впливати на фізичну активність дітей та підлітків у їхніх державах.

Висновок. Запровадження стандартизованих методик збору й аналізу даних та активізувати участь України в міжнародних дослідницьких ініціативах може стати важливою передумовою розбудова національної системи спостереження за фізичною активністю дітей і підлітків. Використання гармонізованих індикаторів та врахування досвіду інших країн стимулюватиме пошук оптимальних, доказових рішень та розроблення ефективних політик та програм.

Список використаних джерел

1. Боднар, І., Белікова, Н., Дьоміна, Ж., Индика, С., Москаленко, Н., Огнистий, А., ... & Павлова, Ю. (2025). Від системи тестування до системи спостереження за рівнем фізичної підготовленості: завдання та функції оцінювання фізичної підготовленості дітей та молоді на національному рівні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (1 (186)), 24-29.
2. Боднар, І. Р., Белікова, Н. О., Дьоміна, Ж. Г., Индика, С. Я., Москаленко, Н. В., Огнистий, А. В., ... & Павлова, Ю. О. (2024). Критерії, які необхідно враховувати при доборі тестів для оцінювання рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти: думки експертів. *Олімпійський та паралімпійський спорт*, (3), 5-10.

ЗНАЧЕННЯ ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ЗАСТОСУНКІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

ВАСИЛЬ ТКАЧУК

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Актуальність теми. У сучасному освітньому середовищі цифрові технології стають невід'ємною складовою навчального процесу, що зумовлює необхідність їх інтеграції у всі освітні напрями, зокрема у фізичне виховання. Школярі нині зростають в умовах цифрового суспільства, де інформаційні технології відіграють ключову роль у формуванні світогляду, навичок та стилю життя. У зв'язку з цим виникає потреба в оновленні підходів до фізичного виховання, адаптації його змісту й форм організації до умов цифровізації освіти.

Використання цифрових застосунків (мобільних додатків, фітнес-трекерів, інтерактивних платформ тощо) у фізичному вихованні дозволяє підвищити