

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

Як бачимо з рис. 1, юним футзалістам властива нормальна крива розподілу уваги з вираженим стійким періодом впрацьованості, проте вони мають тенденцію до деякого підвищення концентрації уваги в кінці роботи [4].

Висновок. Результати оцінювання психічних процесів у юних футзалістів показали, що серед них немає жодного з низьким рівнем механічної, логічної чи оперативної пам'яті, що, на нашу думку, обумовлено специфікою обраного виду спорту.

Список використаних джерел

1. Коробейніков, Г. В., Коробейнікова, Л. Г., & Козіна, Ж. Л. (2013). *Оцінка психофізіологічних станів у спорті*. Харків: ХНПУ.
2. Коробейнікова, Л. Г. (2014). Дослідження когнітивних стратегій сприйняття та переробки інформації у елітних спортсменів. *Вісник проблем біології і медицини*, (4, т. 1), 344–348.
3. Токарева, Н. М., Шамне, А. В., & Макаренко, Н. М. (2014). *Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: Монографія*. Кривий Ріг: Інтерсервіс.
4. Paśko, W., Śliż, M., Paszkowski, M., Zieliński, J., Polak, K., Huzarski, M., & Przednowek, K. (2021). Characteristics of cognitive abilities among youths practicing football. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1371. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041371>

ПАУЕРЛІФТИНГ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ВІКТОР ШАНДРИГОСЬ, ТАРАС ПОТІШНИЙ

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Актуальність теми. Сучасне підростаюче покоління дедалі частіше стикається з проблемами гіподинамії, зниженням фізичної активності та мотивації до занять фізичною культурою і спортом. У такому контексті пауерліфтинг – силовий вид спорту, що включає присідання, жим лежачи та станову тягу – набуває все більшої популярності в Україні. Його цінність полягає не лише у розвитку м'язової сили, а й у формуванні витривалості, дисципліни, психологічної стійкості та соціальних навичок [2, 5, 7, 8].

Мета дослідження. Метою дослідження є аналіз пауерліфтингу як ефективного засобу фізичного виховання підростаючого покоління. Особливу увагу приділено вивченню фізіологічного, психологічного та соціального впливу занять силовим триборством на гармонійний розвиток молоді, формування здорових звичок, витривалості та самодисципліни.

Методи дослідження. Для написання статті було проведено аналіз науково-методичної літератури, а також сучасних інтернет-джерел, що стосуються розвитку підлітків, спортивної медицини, педагогіки і тренувальної методики.

Результати дослідження. Розглянемо, як пауерліфтинг може стати ефективним засобом фізичного виховання.

Фізіологічний аспект пауерліфтингу. Пауерліфтинг є ефективним засобом розвитку базових м'язових груп, зокрема м'язів спини, ніг, грудей, плечей та рук. Така активність сприяє гармонійному розвитку тіла, зміцненню опорно-рухового апарату, покращенню метаболізму, зменшенню жирової маси та підвищенню щільності кісток. Регулярні тренування сприяють профілактиці остеопорозу, особливо у віці активного росту [4, 8].

Крім того, зміцнення сухожиль і зв'язок знижує ризик травм не лише у пауерліфтингу, а й у командних видах спорту, популярних серед школярів – футболі, волейболі, баскетболі.

Розвиток фізичних якостей. Силowe триборство стимулює зростання максимальної сили, що є базою для витривалості й функціональної здатності організму. Систематичне тренування покращує роботу серцево-судинної системи, підвищує загальний тонус і рівень енергії.

Заняття пауерліфтингом сприяють розвитку координації, гнучкості та мобільності суглобів [2, 8]. Від правильності техніки виконання вправ значною мірою залежить ефективність тренування і профілактика травм. Саме тому гнучкість у стегнах, плечах, колінах є важливим чинником для успішного виконання базових рухів [3, 6].

Техніка виконання вправ у пауерліфтингу вимагає високого рівня координації та уваги до деталей. Правильне виконання присідань, жиму та тяги знижує ризик травм і підвищує ефективність тренувань. Вдосконалення техніки сприяє кращому розумінню роботи окремих ланок власного тіла і забезпечує оптимальне використання енергії. Ці навички можуть бути корисними і в інших видах фізичної активності, а також у повсякденному житті.

Гнучкість дозволяє спортсмену виконувати рухи з повним діапазоном, що є критично важливим для правильної техніки виконання таких вправ, як присідання, жим лежачи та станова тяга [6]. Наприклад, для присідань необхідна значна гнучкість у стегнах, колінах та гомілках, що дозволяє опускатися нижче паралелі та підніматися з мінімальним навантаженням на суглоби. У жимі лежачи важлива гнучкість плечових суглобів, щоб забезпечити стабільність та уникнути надмірного навантаження на плечовий пояс. Статичне розтягування після тренування допомагає розслабити м'язи, зменшити м'язове напруження та покращити відновлення. Спеціальні вправи на мобільність суглобів, такі як колові рухи стегнами та плечима, також сприяють підтримці здоров'я суглобів і покращують їх функціональність.

Ментальне здоров'я і самодисципліна. Силowe тренування потребують не лише фізичної сили, а й значної психологічної витривалості. Перед кожним підходом спортсмен має налаштувати себе ментально, подолати страх перед вагою, зосередитися і зберегти концентрацію [1, 8]. Вміння контролювати дихання, візуалізувати успіх і керувати емоціями – це ті навички, що формуються у процесі регулярних тренувань.

Пауерліфтинг також формує самодисципліну [1, 5]. Дотримання режиму харчування, відпочинку, плану тренувань і технічної грамотності потребує високої організованості. Для молодшої людини це – школа відповідальності й стабільності.

У пауерліфтингу особлива дисципліна приділяється харчуванню, коли спортсмену потрібно скинути вагу або навпаки набрати. Атлет повинен мати чіткий план харчування, дотримуватися його і бути готовим до постійного самоконтролю. Але це стосується не лише харчування. До списку самодисципліни у пауерліфтингу можемо ще додати відновлення, достатній сон та відпочинок.

Роль тренера. Велике значення у формуванні психологічної стійкості має тренер. Саме він навчає дитину аналізувати помилки, використовувати невдачі як мотивацію до вдосконалення [4]. Крім тренувального процесу, тренер виступає наставником і психологічною підтримкою. Ефективна взаємодія тренера й учня допомагає формувати довіру, впевненість у власних силах та комунікативні навички.

Соціальна взаємодія. Хоча пауерліфтинг сприймається як індивідуальний вид спорту, тренування часто відбуваються у колективі. Це створює атмосферу взаємопідтримки, розвиває командний дух і дружні відносини. Змагання стають платформою для здорової конкуренції, взаємоповаги, встановлення нових соціальних зв'язків.

Колективні заняття в секції чи клубі формують вміння працювати в команді, підтримувати інших, розв'язувати конфлікти – що є важливими навичками для успішної соціалізації підлітків. Це сприяє розвитку командного духу, взаємопідтримки та співпраці. Підтримка з боку однодумців, обмін досвідом і спільне досягнення спортивних цілей створюють позитивне соціальне середовище, яке сприяє зростанню мотивації і прихильності до спорту. Спільні тренування розвивають комунікативні навички і вміння працювати в команді, що є важливим аспектом соціальної адаптації.

Участь у змаганнях з пауерліфтингу є важливим соціальним аспектом, який дозволяє спортсменам демонструвати свої досягнення, отримувати визнання і встановлювати нові зв'язки. Змагання також сприяють розвитку здорової конкуренції, що стимулює спортсменів постійно покращувати свої результати. Зустрічі з іншими спортсменами, обмін досвідом і взаємна підтримка під час змагань створюють атмосферу взаємоповаги і спортивного товариства.

Висновки. Пауерліфтинг – це не просто засіб зміцнення тіла, а потужний інструмент фізичного, ментального і соціального розвитку підростаючого покоління. Він навчає відповідальності, формує витривалість, сприяє гармонійному розвитку організму і особистості.

Саме тому впровадження силових елементів у шкільні програми та молодіжні секції варто розглядати як ефективний напрям у системі фізичного виховання.

Список використаних джерел

1. Воронова, В. І. (2017). *Психологія спорту: навчальний посібник*. Київ.
2. Корягін, В. М., & Линець, М. М. (2019). *Засоби та методи розвитку фізичних якостей: методичні рекомендації*. Львів.
3. Макаручук, М. Ю., & Гришук, С. М. (2019). *Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту: навчальний посібник*. Житомир.
4. Мичка, І. В. (2019). *Методика розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу: дисертація*. Київ.
5. Розторгуй, М. С., Товстоног, О. Ф., Мельник, Т. Г., Шандригось, В. І., Попович, О. І., & Оліярник, В. І. (2022). Особливості формування мотивації до спортивної діяльності у пауерліфтерів високої кваліфікації. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (5(150)), 88–92. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(150\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).18)
6. Харламов, В. А. (n.d.). *Розвиток фізичних якостей у курсантів вищих навчальних закладів МВС України засобами пауерліфтингу*. <http://example.com/Харламов%20В.А..pdf> (дата звернення: 04.05.2025)
7. Шандригось, В. І., Шандригось, Г. А., Богославець, М. Я., & Потішний, Т. І. (2023). До питання змісту фізичної підготовки спортсменів на початковому етапі занять пауерліфтингом. У *Інноваційні підходи до процесу спортивного тренування: Матеріали регіонального науково-практичного семінару* (с. 194–203). Тернопіль: Видавництво СМТ «ТАЙП».
8. Shandryhos, V., Vynnychuk, O., Shandryhos, H., & Mostova, D. (2024). Powerlifting as a means of physical activity of the younger generation. In *Фізична активність і якість життя людини: Збірник тез доповідей VIII Міжнародної науково-практичної конференції (13–14 червня 2024 р.)* (pp. 98–99). Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки.

МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН М'ЯЗОВОГО АПАРАТУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

ДМИТРО ТРЕТЯК¹, ЯРОСЛАВ ІВАНИШИН², АНДРІЙ ГАП'ЯК²,
ДМИТРО ДМИТРИШИН³

¹Приватний вищий заклад освіти «Університет Короля Данила», Івано-Франківськ

²Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Івано-Франківськ

³Івано-Франківський національний медичний університет, Івано-Франківськ

Актуальність теми. Заняття футболом, особливо у віці до 19-ти років, є надзвичайно важливими, оскільки вони, окрім розвитку фізичних здібностей, дають низку переваг для здоров'я молодшої людини [1], наприклад, гармонізацію фізичного розвитку [1, 3], підвищення основного метаболізму [4], створюють кращий імідж і покращують форму тіла [2, 6].

Мета дослідження – дослідити ефективність впливу позааудиторних занять футболом на рівень морфофункціонального стану м'язового апарату юнаків 15–17-ти років.