Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка

Луцький національний технічний університет

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної конференції

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

28 листопада 2025 року

Кременець – 2025

УДК 376:57.02:796:615.825.1(477)
М42
Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення: матеріали XI наук. практ. конф. (28 листопада 2025 року) / ред. В. В. Чижик, В. А. Голуб. Кременець, 2025. 152 с.

Збірник розкриває актуальні фізіологічні, медичні та психолого-педагогічні проблеми фізичного виховання та спорту у різних типах навчальних закладів.. Розглянуто окремі аспекти фізичної терапії, ерготерапії, фізичної реабілітації різних груп населення.

Матеріали публікуються в авторській редакції.

Рецензенти:

Козачук Н. О. доктор біологічних наук, доцент, професор кафедри фізіології людини і тварин Волинського національного університету імені Лесі Українки

Курач М. С. доктор педагогічних наук, професор, проректор із стратегічного планування та наукової роботи Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка

Видається за рішенням кафедри теорії та методики фізичного виховання Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка (протокол № 7 від 04 грудня 2025 року)

© Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка, 2025

ЗМІСТ

МОНІТОРИНГ РІВНЯ СИЛОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ І.О. АНГЕЛЮК, Г.З. ЛАВРІН, Т.В. КУЧЕР, А.Є. МАР'ЯШ..... 8

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВИКОРИСТАННЯМ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «КРОСФІТ» І.О. АНГЕЛЮК, Г.З. ЛАВРІН, О.М. ДОВГАНЬ, Т.Б. ЛИЛИК..... 14

ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ІДЕНТИФІКАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ СПОРТИВНОГО ВИГОРАННЯ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ О.В. БАЛАНЧУК, Л.Ю. ЛЕВАНДОВСЬКА..... 22

ОСОБЛИВОСТІ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ О.О. БЕРЕЖАНСЬКИЙ, І. Б. ВОЗНЮК, В.М. ТРИФОНЮК..... 25

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА КОМПЕНСАТОРНІ ФУНКЦІЇ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ Н.М. БЕЗПАЛОВА..... 28

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП І. В. БОГДАНОВСЬКИЙ, Ю.Б. БОЙЧЕНКО..... 31

ДОСВІД МЕДИКО-БІОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ, ЩО МЕШКАЮТЬ У ЕКОЛОГІЧНО НЕСПРИЯТЛИВИХ РАЙОНАХ Н. В. БОГДАНОВСЬКА..... 35

КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ СУЧАСНИХ СПОРТИВНИХ ІГОР А.В. ВЕРЦІМАГА..... 41

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТАРШОКЛАСНИКІВ Ю. Д. ВІННІЧУК, О. В. КУЗБИТ..... 43

ІНТЕГРАЦІЯ СУЧАСНИХ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ (НА ПРИКЛАДІ ЗАСОБУ WHOOP) У СИСТЕМУ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ТА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ Р. В. ГАХ..... 47

ОСОБЛИВОСТІ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ВАЖКІЙ АТЛЕТИЦІ М. В. ГУМЕНЮК..... 50

МОНІТОРИНГ РІВНЯ СИЛОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

І.О. Ангелюк, Г.З. Лаврін, Т.В. Кучер, А.Є. Мар'яш
HTTPS://ORCID.ORG/0000-0002-1517-5618, HTTPS://ORCID.ORG/0000-0001-6750-8421, HTTPS://ORCID.ORG/0000-0001-9806-2821
E-mail: SEREDA@TNPU.EDU.UA
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка, м. Кременець

Сучасні умови розвитку суспільства визначають одне з пріоритетних завдань діяльності педагога, зокрема, вчителя фізичної культури – забезпечення високого рівня фізичної досконалості підростаючого покоління. Лише систематичне й правильно організоване використання фізичних вправ створює умови для усунення як природжених, так і набутих фізичних недоліків. Фізичний розвиток дітей передбачає гармонійне формування всіх основних фізичних якостей, серед яких важливе місце, на нашу думку, посідають силові здібності, адже їх розвиток є одним із завдань фізичного виховання школярів.

Силова підготовка розглядається як цілеспрямований процес фізичного вдосконалення учнів, спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток силової витривалості, формування атлетичної будови тіла та гармонійний розвиток інших рухових здібностей [2; 5; 9].

Підвищення рівня силової підготовки школярів є непростим завданням. Складність зумовлена віковими особливостями підлітків. У цей період розміри тіла збільшуються швидше, ніж м'язова сила, що призводить до незначного зростання показників абсолютної сили та навіть зниження відносної. Практика фізичного виховання свідчить про недостатній рівень розвитку сили й силової витривалості в учнів середнього шкільного віку. Це актуалізує необхідність підвищення ефективності силової підготовки учнів вже з 12-13 років, що можливе завдяки регулярним й цілеспрямованим заняттям із використанням ефективних методів фізичної культури [1].

Мета статті – виявити оптимальні способи реалізації моніторингу рівня силових можливостей учнів у процесі уроків фізичної культури в НУШ.

Ефективність навчально-виховного процесу значною мірою зумовлюється наявністю системного, цілеспрямованого та організованого

контролю за всіма складовими освітньої діяльності. Своєчасний і науково обґрунтований контроль забезпечує вчителю можливість коригувати педагогічні методи та засоби впливу відповідно до досягнень і потреб учнів, сприяючи підвищенню якості навчання та розвитку індивідуальних можливостей кожного здобувача освіти.

У структурі фізичного виховання закладів загальної середньої освіти контроль посідає провідне місце як механізм зворотного зв'язку, що дозволяє об'єктивно оцінювати рівень сформованості основних фізичних якостей і рухових умінь школярів.

Відповідно до Державного стандарту базової середньої освіти [4] та Закону України «Про повну загальну середню освіту» [6], формувальне оцінювання визначається як один із ключових видів сучасного оцінювання навчальних досягнень учнів. Його головна мета — не фіксація результату, а підтримка процесу навчання, спрямована на розвиток кожного здобувача освіти відповідно до його індивідуальних можливостей, темпу й освітніх потреб.

Формувальне оцінювання — це динамічна взаємодія між учителем, учнем і батьками, заснована на прозорих критеріях та спільному розумінні навчальних цілей. На відміну від підсумкового, воно зосереджується не на оцінці факту досягнення результату, а на аналізі прогресу, виявленні труднощів і корекції освітнього процесу.

У центрі формувального оцінювання — постійний зворотний зв'язок, який дає змогу вчителю своєчасно змінювати методику навчання, а учням — усвідомлювати власні сильні сторони й напрями для вдосконалення. Для його ефективної реалізації необхідно створити навчальне середовище, у якому школярі не бояться помилятися, активно ставлять запитання, висловлюють власні думки та беруть участь у самооцінюванні.

До основних складових формувального оцінювання належать: чітке формулювання навчальних цілей і критеріїв успішності; організація постійного та конструктивного зворотного зв'язку; залучення учнів до спільного аналізу навчальних результатів; формування вміння здійснювати рефлексію власної діяльності; корекція освітнього процесу на основі результатів спостережень і самооцінювання.

Таким чином, формувальне оцінювання виступає інструментом педагогічної підтримки, що сприяє розвитку мотивації до навчання, підвищенню рівня самостійності учнів і формуванню в них відповідальності за власні освітні результати.

У Модельній навчальній програмі «Фізична культура. 5-9 класи» для

закладів загальної середньої освіти [7] формувальне оцінювання розглядається як невід'ємний компонент освітнього процесу, який поєднується з поточним і підсумковим контролем. Його головна мета — забезпечення ефективного зворотного зв'язку між учителем та учнем, що дає змогу відстежувати індивідуальні досягнення, аналізувати рівень складності виконуваних завдань, визначати подальші освітні орієнтири й своєчасно коригувати навчання відповідно до потреб здобувачів освіти.

Таблиця 1.

Рівні розвитку силових якостей

Рівень засвоєння	**Методика оцінювання силових якостей**	**Опис**
Початковий	Оцінюється кількість грубих помилок під час виконання вправ	Учень допускає більше трьох грубих помилок; техніка виконання значно відрізняється від стандарту
Середній	Оцінюється кількість та характер помилок під час виконання рухових дій	Учень виконує вправу в цілому правильно, допускаючи одну грубу або кілька незначних помилок
Достатній	Оцінюється правильність техніки та точність виконання	Учень виконує вправу переважно вірно, допускаючи до трьох незначних помилок; основні рухові елементи дотримані
Високий	Оцінюється відповідність технічним вимогам та допоміжним критеріям	Учень виконує вправу повністю відповідно до технічних вимог; рухи злиті, впевнені, вільні; допущені незначні відхилення (до однієї допоміжної вимоги)

Таблиця 2.

Моніторинг силових якостей учнів 8 класу згідно програми НУШ

Вправа	**Оціночний показник**	**Мета тесту**	**Рівні засвоєння / методика оцінювання / опис**	**Прикладні норми (для орієнтиру)**
Згинання розгинання рук в упорі лежачи	Кількість правильних повторень	Розвиток сили рук, плечового поясу та грудних м'язів	Початковий: часті грубі помилки; Середній: одна груба або кілька незначних помилок; Достатній: до трьох незначних помилок; Високий: повне дотримання техніки	Хлопці: Початковий: 7–10; Середній: 11–14; Достатній: 15–19; Високий: >20. Дівчата: Початковий: 4–6; Середній: 7–9; Достатній: 10–12; Високий: >13.
Підтягування на перекладині	Кількість правильних повторень	Сила спини та рук	Початковий: часті грубі помилки; Середній: одна груба або кілька незначних помилок; Достатній: техніка майже правильна; Високий: рухи плавні та контрольовані	Хлопці: Початковий: 1–2; Середній: 3–5; Достатній: 6–8; Високий: ≥9. Дівчата: Початковий: 3–5; Середній: 6–12; Достатній:13–15; Високий: ≥16.
Стрибки у довжину з місця	Довжина стрибка + техніка	Вибухова сила ніг	Початковий: грубі помилки; Середній: одна груба або кілька незначних помилок; Достатній: основні елементи дотримані; Високий: рухи плавні, контроль амортизації	Хлопці: Початковий: <1,5 м; Середній: 1,51–1,70 м; Достатній: 1,71–1,85 м; Високий: >1,86 м. Дівчата: Початковий: <1,3 м; Середній: 1,31–1,45 м; Достатній: 1,46–1,65 м; Високий: >1,66 м.
Піднімання тулуба в сід за 30 с	Кількість правильних повторень за визначений час	Визначення рівня сили м'язів живота	Початковий: часті грубі помилки; Середній: одна груба або кілька незначних помилок; Достатній: до трьох незначних помилок; Високий: повне дотримання техніки	Хлопці: Високий – >24 повторень Достатній – 19–23 Середній – 14–18 Низький – <13 Дівчата: Високий – >23 повторень Достатній – 18–22 Середній – 13–17 Низький – <12

Педагог самостійно обирає форми, зміст і способи формувального оцінювання, узгоджуючи їх із дидактичною метою, структурою заняття та

рівнем підготовленості учнів. Комплексне поєднання формувального, поточного та підсумкового оцінювання у фізичному вихованні передбачає використання таких основних підходів: аналіз динаміки фізичного розвитку та функціонального стану учнів, який здійснюється шляхом порівняння результатів поточного та підсумкового тестування, оцінки поступу й досягнення запланованих цілей; оцінювання вдосконалення техніки виконання фізичних вправ у різних видах діяльності — навчальній, ігровій, тренувальній і змагальній; оцінювання рівня виконання освітніх завдань під час уроків фізичної культури, участі у позакласних заходах і спортивно-масових подіях, а також рівня залученості до самостійної рухової активності; ведення особистого портфоліо, яке може містити творчі проєкти, комплекси вправ, індивідуальні програми занять, щоденники самоконтролю та результати застосування цифрових технологій або фітнес-гаджетів для моніторингу власної активності.

Таким чином, формувальне оцінювання у середній школі уможливлює глибше усвідомлення учнями власного прогресу, сприяє розвитку саморегуляції та мотивації до занять фізичною культурою, а також формує ціннісне ставлення до здорового способу життя як складника загальної культури особистості.

Для отримання вихідних показників, необхідних для формувального оцінювання динаміки фізичної підготовленості учнів, на початку навчального року (у вересні–жовтні) доцільно проводити діагностичне тестування рівня розвитку основних фізичних якостей — швидкості, витривалості, гнучкості, сили, спритності, координації та швидкісно-силових здібностей.

Поточне оцінювання може здійснюватися кілька разів упродовж навчального року за ініціативою вчителя, з метою відстеження індивідуальної динаміки функціонального стану та фізичного розвитку школярів. При цьому важливо уникати орієнтації учнів на досягнення певного «оцінкового» результату: тестування не повинно сприйматися як контрольна перевірка.

Завдання тестів мають органічно інтегруватися у структуру уроку, виконуватися природно, без надмірного психологічного напруження, черг очікування чи зниження моторної активності. Результати вимірювань фіксуються у персональних таблицях спостереження або портфоліо учня, використовуються виключно для аналізу індивідуального прогресу, і не можуть бути підставою для порівняння чи ранжування учнів між собою.

Враховуючи вимоги до оцінювання рівня фізичних якостей згідно

програмою НУШ, моніторинг розвитку силових якостей учнів 8 класу передбачає лише визначення рівня засвоєння, без конкретних числових нормативів (Табл.1.).

Для розширеного моніторингу силових якостей учнів 8 класу згідно програми НУШ, де кожен рівень засвоєння пов'язаний із конкретними типами силових вправ у кваліфікаційному дослідженні ми поєднуємо: формальне оцінювання за рівнями засвоєння (початковий, середній, достатній, високий); опис методики оцінювання; прикладні числові норми для відстеження індивідуального прогресу школярів у розвитку силових здібностей. Останні показники представлені згідно існуючих орієнтовних нормативів для оцінювання розвитку фізичних якостей, безпосередньо сили. Користувалися даними найпопулярнішого освітнього сайту України [27] та Державною програмою розвитку фізичної культури і спорту в Україні [9]. Запропоновані орієнтовні нормативи для оцінювання сили учнів 8 класу включають такі вправи, як підтягування, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця, піднімання тулуба в сід за 30 с з відповідними кількісними показниками для кожного рівня навчальних досягнень (початковий, середній, достатній, високий) (Табл. 2.).

Такий підхід, на нашу думку, найкраще відображатиме об'єктивність оцінювання згідно вимог програми та буде зрозумілим для кожного школяра.

Література

1. Асалюк С., Корбачов Р. Дослідження силових здібностей у підлітків 11 та 15 років. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві.* Вінниця: Планер, 2017. С. 3–5.

2. Білецька, В. В. Силова підготовка школярів середнього шкільного віку у процесі фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2018. № 2 (42). С. 45–49.

3. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Київ: Освіта, 1996. 26 с.

4. Державний стандарт базової середньої освіти: затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 р. №898. Київ: Міністерство освіти і науки України, 2020. 96 с. URL: HTTPS://MON.GOV.UA/UA/OSVITA/SEREDNYA-OSVITA/DERZHAVNI-STANDARTI/DERZHAVNIY-STANDART-BAZOVOYI-SEREDNOYI-OSVITI.

5. Дудник, О. В. Силова підготовка як засіб гармонійного фізичного розвитку школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2019. № 9. С. 65–69.

6. Закон України «Про повну загальну середню освіту»: ухвалений Верховною Радою України 16 січня 2020 року №463-IX. Відомості Верховної Ради України. 2020. №20. С. 124. URL: HTTPS://ZAKON.RADA.GOV.UA/LAWS/SHOW/463-20.

7. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В.) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 року № 1185. URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf.

8. Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей. URL: HTTPS://NAUROK.COM.UA/ORIENTOVNI-NAVCHALNI-NORMATIVI-DLYA-OCINYUVANNYA-ROZVITKU-FIZICHNIH-YAKOSTEY-292754.HTML.

9. Тимчик, М. В. *Основи фізичного виховання школярів: навчально-методичний посібник.* Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2020. 184 с.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВИКОРИСТАННЯМ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «КРОСФІТ»

І.О. Ангелюк, Г.З. Лаврін, О.М. Довгань, Т.Б. Лилик
HTTPS://ORCID.ORG/0000-0002-1517-5618, HTTPS://ORCID.ORG/0000-0001-6750-8421, HTTPS://ORCID.ORG/0000-0001-9409-2492
E-mail: SEREDA@TNPU.EDU.UA
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка, м. Кременець

Фізична культура відіграє визначальну роль у підвищенні фізичних і функціональних можливостей організму, зміцненні здоров’я підростаючого покоління на різних вікових етапах [1, С.35–39; 6, С.264–269; 11, С.345–350]. Незважаючи на це сучасна фізична освіта є недосконалою, оскільки вона постійно стикається з чисельними викликами та проблемами.

З 2018 року здійснено перші спроби урізноманітнити процес фізичного виховання запроваджуючи реформу Нової української школи. Сьогодні у програмах «Фізична культура» пропонується понад 70 варіативних модулів і вони постійно додаються. Основною формулою досягнення успіху в умовах