



2026



# ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ: СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

*Збірник тез доповідей II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю*



Карпатський національний університет імені Василя  
Стефаника



Карпатський національний університет імені Василя Стефаника  
Кафедра теорії та методики фізичної культури

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ: СТАН І  
ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ**

*Збірник тез доповідей  
II Всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю  
(22–24 травня 2026 року)*

**Івано-Франківськ–Стара Гута  
2026**

УДК 796/372.8

*Редакційна колегія*

**Ірина ІВАНИШИН** – кандидат хімічних наук, доцент, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника (**голова редакційної колегії**)

**Ігор ВИПАСНЯК** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

**Ярослав ЯЦІВ** – кандидат педагогічних наук, професор, Карпатський 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, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

**Сергій КУРИЛЮК** – кандидат психологічних наук, доцент, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

**Інна ТКАЧІВСЬКА** – кандидат педагогічних наук, доцент, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

Фізична культура в закладах освіти: стан і перспективи розвитку [Текст]: зб. тез доп. II Всеукр. наук. конф. з міжнар. участю (22–24 травня 2026 р.) / уклад.: І.М. Іванишин. Івано-Франківськ: Карпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника, 2026. 244 с.

Збірник містить наукові роботи учасників II 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.

© Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2026

© Іванишин І.М. (укладання), 2026

3. Гейміфікація: перетворення тренування на гру з нарахуванням балів, рейтингами та нагородами, що стимулює регулярність занять.

Щоб фітнес став ефективним складником дозвілля, він має будуватися на таких принципах:

1. Принцип індивідуалізації: моделювання навантаження на основі функціонального стану (використання проб Руф'є, тестів на гнучкість).

2. Принцип варіативності: постійна зміна вправ та форматів для підтримки інтересу (уникнення «тренувального плато» та психологічної втоми).

3. Принцип доступності: географічна та фінансова доступність об'єктів фітнесу.

Слід зазначити, що організація дозвілля через фітнес стає прибутковим бізнесом, що потребує:

- висококваліфікованих кадрів (тренерів-універсалів, менеджерів).
- сучасної інфраструктури та сервісу.
- маркетингових стратегій, орієнтованих на персоналізацію послуг.

**Висновки.** Фітнес в організації дозвілля – це не просто мода, а необхідна умова виживання та функціонування сучасної людини. Він забезпечує баланс між фізичним навантаженням та психологічним розвантаженням. Ефективна модель організації дозвілля має базуватися на науково обґрунтованих інноваційних технологіях та індивідуальному підході до кожного клієнта.

### *Список використаних джерел*

1. Чеховська, Л.Я. (2020). Теоретико-методичні основи організаційного та кадрового забезпечення системи оздоровчого фітнесу в Україні [дисертація]. Львів. держ. ун-т фіз. культури ім. Івана Боберського. Львів.
2. Ребрина, А. (2024). Залучення населення до активного дозвілля (на прикладі соціального проекту «активні парки»). *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*,. Серія 15, 3К(176), 400–403. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).88](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).88)

## **ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ТРЕНЕРІВ У ПРОЦЕСІ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З МЕТРОЛОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ**

Надія ГРАБИК, Ольга ГУЛЬКА, Ірина ГРУБАР

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Україна*

**Актуальність теми.** Сучасні тенденції модернізації системи вищої освіти та професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури і тренерів передбачають спрямування освітнього процесу на формування професійних компетентностей [4].

У професійній діяльності вчителів фізичної культури та тренерів важливе місце займає метрологічний контроль, який забезпечує отримання об'єктивних,

надійних та інформативних даних про ефективність освітнього і тренувального процесів, а також аналіз і оцінювання показників фізичного розвитку, функціонального стану й фізичної підготовленості здобувачів освіти та спортсменів [1]. У зв'язку з цим майбутні фахівці повинні володіти практичними вміннями проведення вимірювань, тестування, обробки та інтерпретації результатів контролю, використовувати методи математичної статистики, а також уміти оцінювати достовірність та інформативність отриманих показників.

Особливого значення набуває практична складова навчання, оскільки формування професійних компетентностей найефективніше відбувається у процесі виконання практичних завдань, роботи з вимірювальними приладами, проведення функціональних проб, педагогічного тестування, аналізу показників фізичного стану та графічного представлення результатів досліджень. Практичні заняття з метрологічного контролю сприяють розвитку професійного мислення, формуванню дослідницьких умінь та здатності приймати обґрунтовані рішення у сфері фізичного виховання і спортивної підготовки [2; 3].

Актуальність дослідження також зумовлена потребою у підготовці конкурентоспроможних фахівців, здатних використовувати сучасні методи контролю, цифрові технології та інструменти моніторингу у професійній діяльності [1; 4].

**Мета дослідження** – розкрити роль практичних занять з дисципліни «Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті» у формуванні професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури та тренерів.

**Матеріали та методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, нормативних документів, систематизація практичного досвіду викладання дисципліни «Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті».

**Результати дослідження.** Метрологічний контроль є важливою складовою професійної діяльності вчителя фізичної культури та тренера, оскільки забезпечує об'єктивне оцінювання фізичного розвитку, функціонального стану організму, рівня фізичної підготовленості та ефективності освітнього і тренувального процесів [1; 3]. У сучасних умовах підготовка майбутніх фахівців потребує не лише засвоєння теоретичних знань, а й формування практичних умінь і навичок здійснення педагогічного контролю, аналізу та інтерпретації отриманих результатів.

Важливу роль у формуванні фахових компетентностей відіграють практичні заняття з дисципліни «Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті», під час яких здобувачі освіти набувають досвіду проведення вимірювань, тестування та обробки результатів досліджень. У процесі практичної підготовки студенти виконують антропометричні

вимірювання, визначають показники серцево-судинної та дихальної систем, проводять функціональні проби, оцінюють рівень розвитку фізичних якостей, аналізують показники фізичної працездатності та функціонального стану.

Особливе значення має формування навичок роботи з методами математичної статистики та цифровими технологіями, що дозволяє здійснювати об'єктивний аналіз результатів дослідження, визначати достовірність отриманих даних, будувати таблиці, графіки та здійснювати моніторинг змін показників у процесі фізичного виховання і спортивної підготовки.

У процесі вивчення дисципліни «Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті» формуються ключові професійні компетентності майбутніх учителів фізичної культури та тренерів, зокрема:

- метрологічна – здатність здійснювати вимірювання з урахуванням точності та похибок;
- діагностична – уміння оцінювати фізичний і функціональний стан організму;
- аналітична – здатність інтерпретувати результати вимірювання та контролю і формувати обґрунтовані висновки;
- дослідницька – здатність планувати та проводити дослідження.

Формування зазначених компетентностей потребує інтеграції теоретичних знань із практичною діяльністю. З цією метою у процесі викладання дисципліни розроблено систему практико-орієнтованих завдань, структурованих відповідно до логіки професійної діяльності фахівця у сфері фізичної культури і спорту.

Організаційно-діагностичний блок спрямований на формування навичок збору та первинної фіксації даних і передбачає:

- розробку та ведення щоденника самоконтролю;
- метрологічний контроль фізичної підготовленості;
- метрологічний контроль фізичного розвитку школярів;
- використання інструментальних методів оцінювання функціонального стану організму.

Метрологічно-аналітичний блок забезпечує формування здатності оцінювати точність і достовірність результатів контролю:

- визначення абсолютної та відносної похибки вимірювань;
- оцінювання точності вимірювальних приладів;
- визначення інформативності та надійності тестів.

Статистично-обробний блок спрямований на розвиток аналітичного мислення та навичок обробки результатів контролю:

- розрахунок середніх величин і показників варіації;
- статистична обробка результатів досліджень;
- оцінювання достовірності отриманих даних.

Оціночно-нормативний блок передбачає формування здатності до прийняття обґрунтованих професійних рішень:

- розробку нормативів оцінювання;
- переведення результатів у бали за різними шкалами;
- визначення узгодженості думок експертів.

Контрольно-регулятивний блок орієнтований на застосування отриманих знань у професійній діяльності:

- контроль обсягу та інтенсивності фізичних навантажень;
- оцінювання реакції організму на фізичне навантаження;
- корекцію освітнього і тренувального процесів відповідно до результатів контролю.

Запропонована система практико-орієнтованих завдань забезпечує поетапний перехід від засвоєння базових метрологічних знань до їх практичного застосування, що сприяє формуванню цілісної професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури та тренерів.

**Висновки.** Практичні заняття з дисципліни «Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті» є важливим засобом формування професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури та тренерів. Використання системи практико-орієнтованих завдань забезпечує інтеграцію теоретичних знань у практичну площину та сприяє розвитку метрологічної, діагностичної, аналітичної й дослідницької компетентностей. Структурування завдань за функціональними блоками забезпечує системне формування професійно важливих умінь і навичок, підвищує практичну готовність здобувачів освіти до здійснення педагогічного контролю, організації моніторингу фізичного стану та ефективного використання засобів метрологічного контролю у професійній діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

### Список використаних джерел

1. Грабик, Н.М. (2024). *Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті*: навчальний посібник. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка.
2. Грабик, Н. & Грубар, І. (2020). Інноваційні підходи до контролю фізичного стану школярів. *Фізична культура в школі: стан та перспективи розвитку*: Збірник матеріалів І регіональної науково-практичної конференції. Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (сс. 14–16).
3. Костюкевич, В.М., Шевчик, Л.М. & Соколькова, О.Г. (2017). *Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті* : навч. посіб. Київ: КНТ.
4. Пеньковець, В., Максименко, О. & Пеньковець, Д. (2025). Шляхи формування професійних компетенцій у майбутніх вчителів фізичної культури. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*, 189(33), 121–127. URL: <https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/925> (дата звернення: 10.05.2026).