

ШЛЯХИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ УКРАЇНИ

— ••• —
МАТЕРІАЛИ
VII ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ



14 травня 2026 року

*Міністерство освіти і науки України
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
Хмельницький національний університет
Пернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
Дрогобицький фаховий коледж нафти і газу*

**МАТЕРІАЛИ
VII ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**ШЛЯХИ РОЗВИТКУ
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
МОЛОДІ УКРАЇНИ**

14 травня 2026 р.

УДК 796.015.6:613.7-053.6

Ш70

Організаційний комітет:

Кондрацька Галина Дмитрівна – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я факультету здоров'я людини та природничих наук Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (голова оргкомітету);

Лук'янченко Микола Іванович – доктор педагогічних наук, професор, декан факультету здоров'я людини та природничих наук Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка;

Павлюк Євген Олександрович – доктор педагогічних наук, професор, декан факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту Хмельницького національного університету;

Шандригось Віктор Іванович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, декан факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка;

Чепелюк Анна Вікторівна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту факультету здоров'я людини та природничих наук Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка;

Шляхи розвитку рухової активності молоді України: матеріали Ш 70 VII Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 14 травня 2026 р. Дрогобич : Посвіт, 2026. 538 с.

У збірнику представлено виклад статей (результати дослідження), поданих на VII Всеукраїнську науково-практичну конференцію «Шляхи розвитку рухової активності молоді України».

УДК 796.015.6:613.7-053.6

ISBN 978-617-7835-70-6

© Автори статей, 2026

© Посвіт, 2026

ЗМІСТ

Передмова. Рухова активність складова здорового способу життя сучасної молоді.....	10
--	----

НАПРЯМ І

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Веселовський А., Рудий Н., Алексєєв О. Розвиток фізичних здібностей учнів початкової школи під час занять футболом у межах системи позакласної діяльності	12
Чепелюк А., Філь Н., Марко Н. Вплив ранкової гімнастики на працездатність школярів.....	21
Гулька О., Грабик Н., Грубар І., Гриньків В. Ефективність комплексного застосування аеробних і дихальних вправ для покращення функціонального стану дихальної системи підлітків.....	30
Борисевич Л., Жданова Ю., Шукатка О. Мотиваційні чинники занять оздоровчими фізичними вправами студентів із порушеннями постави.....	40
Слімаковський О., Пишкович Н. Українські народні види боротьби та їх оздоровчий вплив на фізичний розвиток студентської молоді.....	45
Наумчук В., Костка В. Шляхи формування інтересу школярів до уроків фізичної культури.....	51
Самойлик С., Нанівський О., Самойлик С. Застосування рухливих ігор у процесі навчання молодших школярів елементів баскетболу.....	61
Проць Р., Мірзаджанов А., Проць Л. Рухові ігри як засіб покращення рухової активності.....	73
Слімаковський О., Борисевич Л., Дякович Д. Історичні традиції та особливості застосування засобів	

10.Сергієнко Л.П. Основи спортивної метрології. Київ: Кондор, 2010. 776 с.

11.Худолій О.М Основи методики викладання гімнастики: *навч. посібник у 2-х томах. – 4-е вид., випр. і доп.* Харків: «ОВС», 2008. Т. 2. 464 с.

12.Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): *навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання.* Чернівці: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. 264 с.

13.Чепелюк А.В., Комарницька М. Фізична культура – як засіб збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді. *Сучасний стан та основні пріоритети розвитку економіки: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Одеса, 23 грудня 2022 р).* Одеса: Східноєвропейський центр наукових досліджень, 2022. 52-56.

**Ольга Гулька¹, Надія Грабик², Ірина Грубар³,
Вікторія Гриньків⁴**

¹*асистент кафедри теоретичних основ і методики
фізичного виховання*

^{2,3}*доцент кафедри теоретичних основ і методики
фізичного виховання*

⁴*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти*

¹⁻⁴*Тернопільський національний педагогічний
університет ім. В. Гнатюка
Тернопіль, Україна*

ЕФЕКТИВНІСТЬ КОМПЛЕКСНОГО ЗАСТОСУВАННЯ АЕРОБНИХ І ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ПІДЛІТКІВ

Анотація. У статті досліджено ефективність комплексного застосування аеробних і дихальних вправ у підвищенні функціональних резервів дихальної системи дівчат-підлітків. Метою дослідження було визначення впливу запропонованої програми на показники ЖЄЛ, проб Штанге та Генча. У дослідженні взяли участь учениці 13-14 років, які були розподілені на контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) групи. ЕГ виконувала

програму, що поєднувала аеробні навантаження помірної інтенсивності та спеціальні дихальні вправи. Після експерименту в ЕГ спостерігали суттєве покращення показників функціонального стану дихальної системи порівняно з КГ. Отримані результати підтверджують ефективність запропонованої методики для покращення стану дихальної системи та адаптаційних можливостей організму підлітків.

Ключові слова: аеробні вправи, дихальні вправи, ЖСЛ, проби із затримкою дихання, підлітки.

Abstract. *The article examines the effectiveness of the integrated application of aerobic and breathing exercises in enhancing the functional reserves of the respiratory system in adolescent girls. The aim of the study was to determine the impact of the proposed program on vital capacity (VC), as well as Stange and Genchi breath-holding tests. The study involved 13–14-year-old schoolgirls who were divided into a control group (CG) and an experimental group (EG). The EG followed a program combining moderate-intensity aerobic exercise with specialized breathing exercises. After the intervention, the EG demonstrated a significant improvement in respiratory system functional indicators compared to the CG. The obtained results confirm the effectiveness of the proposed methodology for improving respiratory function and enhancing the adaptive capacity of the adolescent organism.*

Key words: *aerobic exercises, breathing exercises, vital capacity, breath-holding tests, adolescents.*

Вступ. Умови середовища, в якому перебувають сучасні підлітки, негативно впливають на рівень їх рухової активності, що позначається на функціональному стані дихальної системи та загальній кардіореспіраторній витривалості організму [11]. Дослідження підтверджують, що регулярна фізична активність є ключовим чинником покращення ефективності зовнішнього дихання дітей та підлітків [7]. Особливо ефективними для розвитку респіраторної системи є аеробні навантаження помірної та високої інтенсивності, які сприяють покращенню вентиляції легень і газообміну [2]. Наукові дані свідчать, що поєднання фізичних і дихальних вправ сприяє зниженню проявів респіраторної недостатності та підвищенню толерантності до фізичних навантажень [3]. Використання дихальних вправ у комплексі з тренуванням фізичних якостей сприяє зміцненню дихальних м'язів і

підвищенню функціональних резервів дихальної системи [5; 13].

У підлітковому віці, завдяки високій пластичності функціональних систем організму, створюються сприятливі умови для розвитку резервних респіраторних можливостей при цілеспрямованому фізичному впливі [2; 12]. У цей період відбувається збільшення об'єму легень і вдосконалення функції зовнішнього дихання, однак розвиток дихальної системи може бути нерівномірним і залежить від темпів статевого дозрівання та фізичного розвитку [1; 4; 7; 9].

Стан дихальної системи підлітків тісно пов'язаний з рівнем рухової активності: збільшення її тривалості та інтенсивності сприяє покращенню параметрів легеневої функції [2]. Недостатня фізична активність у цьому віці може обмежувати розвиток дихальних резервів і знижувати адаптаційні можливості організму.

Таким чином, дослідження ефективності комплексного застосування аеробних і дихальних вправ є актуальним для профілактики функціональних порушень дихальної системи та підвищення рівня фізичного здоров'я дітей та підлітків.

Мета – визначити ефективність комплексного застосування аеробних і дихальних вправ у підвищенні функціональних резервів дихальної системи учнів 13-14 років.

Завдання дослідження:

- оцінити вихідний рівень функціонального стану дихальної системи підлітків за показниками життєвої ємності легень, проб Штанге та Генча;
- розробити та впровадити програму комплексного застосування аеробних і дихальних вправ, спрямовану на підвищення функціональних резервів дихальної системи школярів;
- визначити ефективність запропонованої програми шляхом порівняння показників функціонального стану дихальної системи до та після експерименту.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь учні 8 класів ЗЗСО с. Стінка Тернопільської області – 24 дівчини. Учениці були поділені на 2 групи: контрольна (КГ), до якої увійшло 14 дівчат, які відвідували лише уроки фізичної культури, та експериментальна (ЕГ) – 10 дівчат, які крім уроків фізичної культури додатково займалися за експериментальною програмою.

Розроблена методика передбачала комплексне поєднання аеробних навантажень помірної інтенсивності з дихальними

вправами, спрямованими на розвиток функціональних резервів дихальної системи, та вправами для покращення біомеханіки дихання.

Програма комплексного застосування аеробних навантажень та дихальних вправ реалізувалась 8 тижнів. Перші 4 тижні дівчата ЕГ відвідували 2 уроки фізичної культури та 1 додаткове заняття. З 5-го тижня вводили 2 додаткових заняття.

Додаткові заняття для ЕГ проводилися у позаурочний час і також учениці самостійно виконували комплекси дихальних вправ та вправ на укріплення постави вдома під наглядом вчителя через онлайн трансляцію на платформі Zoom.

У таблиці 1 представлено план-графік, за яким займалися підлітки під час додаткових занять.

Таблиця 1.

План-графік застосування комплексної методики аеробних та дихальних вправ

Тиждень	Аеробне навантаження	Дихальні вправи	Додаткові вправи
1	Ходьба, легкий біг (5-7 хв)	Базове дихання (вдих/видих)	ЗРВ
2	Біг підтюпцем (7-10 хв)	Діафрагмальне дихання	Вправи на поставу
3	Біг + рухливі ігри (10-12 хв)	Вправи з подовженим видихом (1:2; 2:4)	Вправи для розвитку м'язів грудної клітки
4	Біг, стрибкові вправи (12-15 хв)	Дихання з опором	Постуральні вправи
5	Біг + рухливі ігри (15 хв)	Комбіновані дихальні вправи	Вправи на розтягування
6	Біг, інтервальні вправи (15-18 хв)	Затримка дихання (дозовано)	Вправи для м'язів тулуба
7	Біг, ігри, їзда на велосипеді (роліках) (18-20 хв)	Комбіновані вправи	Комплекс на поставу

8	Помірне навантаження (12-15 хв)	Відновлювальні дихальні вправи	Вправи на довільне розслаблення
---	---------------------------------	--------------------------------	---------------------------------

Аеробні вправи повинні забезпечувати тривале динамічне навантаження помірної інтенсивності із залученням великих м'язових груп, що сприятиме включенню аеробних механізмів енергозабезпечення, підвищенню вентиляції легень, покращенню газообміну та розвитку кардіореспіраторної витривалості [3; 5; 13]. Перевага надавалася вправам, які також відповідали віковим особливостям підлітків, забезпечували емоційну залученість, що буде сприяти підвищенню рівня їх активної участі у виконанні фізичних навантажень [10; 11].

Добір дихальних вправ здійснювався з урахуванням вікових особливостей підлітків та принципу поступового ускладнення навантаження [8]. На початковому етапі використовувалися вправи, спрямовані на формування правильного дихання, потім підбирали вправи для розвитку функціональних можливостей дихальної системи та вправи, що забезпечують підвищення резервів респіраторної системи й адаптацію до фізичних навантажень.

Для зміцнення та розвитку м'язів дихальної системи та опорно-рухового апарату на початковому етапі застосовувалися вправи на формування правильної постави. На наступних етапах – постандартні вправи, що спрямовані на стабілізацію положення тіла в умовах рухової діяльності та поєднання з дихальними актами [1; 5].

Стан дихальної системи оцінювали на показником життєвої ємності легень (ЖЄЛ, л), функціональні резерви респіраторної система – за результатами проб Штанге та Генча [6].

Отримані результати опрацьовували за допомогою пакету програми Excel for Microsoft.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз отриманих результатів (рис. 1) показав, що між контрольною та експериментальною групами не виявлено суттєвих відмінностей за показниками функціонального стану дихальної системи. Зокрема, значення ЖЄЛ у контрольній групі становило $2,65 \pm 0,41$ л, тоді як в експериментальній – $2,70 \pm 0,38$ л, що свідчить про незначну різницю між групами. Відомо, що показники ЖЄЛ у підлітків можуть варіювати у досить широких межах навіть серед здорових осіб залежно від зросту, маси тіла та рівня фізичної підготовленості,

тому подібні незначні коливання є фізіологічно обумовленими [12].

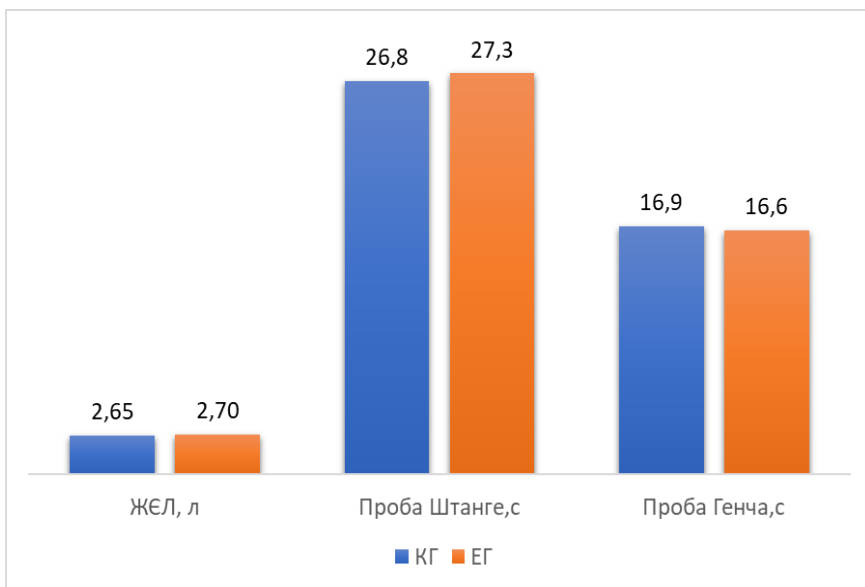


Рис. 1. Показники дихальної системи на початку ксперименту
Аналогічна тенденція спостерігалася і при оцінці функціональних проб: результати проби Штанге становили $26,8 \pm 0,55$ с у контрольній групі та $27,3 \pm 0,48$ с в експериментальній, а проби Генча – $16,9 \pm 0,22$ с і $16,6 \pm 0,40$ с, відповідно. Отримані значення практично не відрізняються, що свідчить про однаковий рівень стійкості організму до гіпоксії та функціональних резервів дихальної системи у досліджуваних групах [7].

Згідно з сучасними дослідженнями, показники затримки дихання (проби Штанге та Генча) характеризують адаптаційні можливості організму та ефективність системи зовнішнього дихання, проте вони також залежать від індивідуальних особливостей і рівня фізичної активності, що зумовлює відносно невеликі міжгрупові відмінності у популяції підлітків [9].

Після впровадження експериментальної методики, аналіз отриманих результатів (рис. 2) показав суттєві відмінності між показниками контрольної та експериментальної груп.

Середньо груповий показник ЖЄЛ у ЕК становив $3,16 \pm 0,63$ л, що значно перевищує аналогічний показник у КГ – $2,74 \pm 0,44$ л. Це

вказує на кращий розвиток функціональних можливостей дихальної системи та більший об'єм вентиляції легень у підлітків ЕГ.

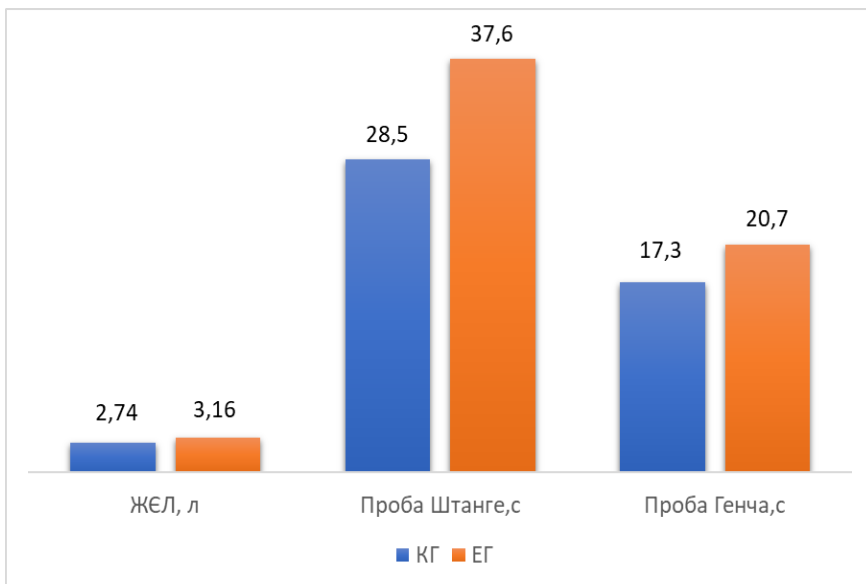


Рис. 2. Показники дихальної системи після експерименту

Показники функціональних проб також демонструють перевагу ЕГ над КГ. Тривалість затримки дихання за пробою Штанге в ЕГ становила $37,6 \pm 0,35$ с, що на 9,1 с більше, ніж у КГ ($28,5 \pm 0,28$ с). Аналогічна тенденція спостерігалася у пробі Генча: показник у ЕГ становив $20,7 \pm 0,34$ с, а у КГ – $17,3 \pm 0,36$ с. Отримані результати свідчать про кращу тренованість дихальної системи у ЕГ та вищу стійкість організму до гіпоксичних умов [4].

При порівнянні приросту досліджуваних показників функціонального стану дихальної системи (рис. 3), видно, що суттєву перевагу мали учениці ЕГ, порівняно з КГ. Приріст показника ЖЄЛ у КГ становив лише 3,40 %, тоді як в ЕГ – 17,04 %, що вказує на значно більш виражене покращення вентиляційних можливостей легень під впливом запропонованої програми.

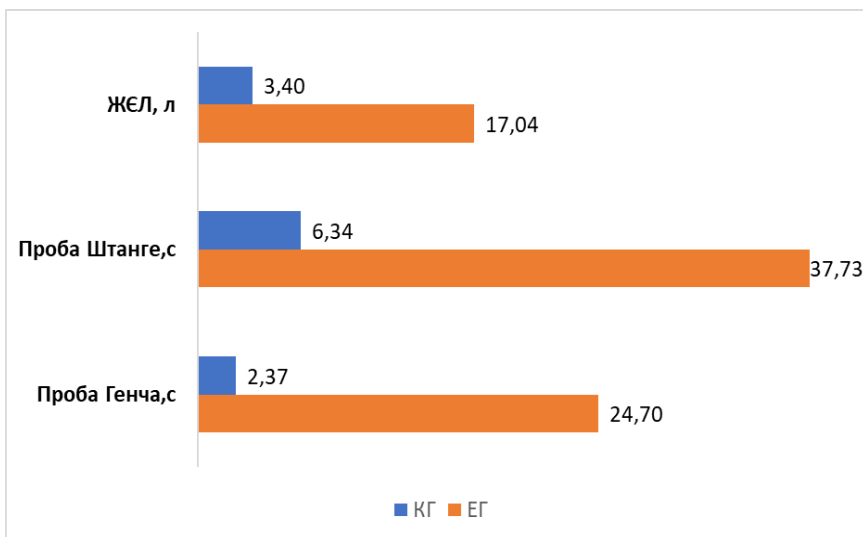


Рис. 3. Приріст показників стану дихальної системи КГ та ЕГ після експерименту

Ще суттєвіші відмінності спостерігалися за результатами функціональних проб. Приріст показника проби Штанге в ЕГ становив 37,73 %, що більше як у 5 разів перевищує аналогічний показник КГ (6,34 %). Це свідчить про значне підвищення стійкості організму до гіпоксії та ефективності зовнішнього дихання.

Подібні зміни були і у пробі Генча: ЕГ приріст становив 24,70 %, тоді як у контрольній – лише 2,37 %, що підтверджує значне покращення функціональних резервів дихальної системи під впливом комплексного застосування аеробних і дихальних вправ.

Отримані результати свідчать про суттєве підвищення функціональних резервів дихальної системи в учнів експериментальної групи. Найбільш виражені зміни спостерігалися за показником проби Штанге, що може вказувати на покращення ефективності зовнішнього дихання, підвищення толерантності до гіпоксії та загальної адаптації організму до фізичних навантажень [2].

Отже, запропонована методика виявилася ефективною та може бути використана при удосконаленні занять фізичною культурою для забезпечення розвитку як об'ємних, так і функціональних показників дихальної системи підлітків.

Наші дослідження підтвердили дані науковців, які показали, що вправи на поставу формують правильні звички, а постуральні вправи покращують функціональний стан і стабілізацію опорно-рухового апарату [5]. Це позитивно впливає не лише на загальний стан організму, але й на дихальну систему зокрема, а найкращий ефект дає поєднання аеробних навантажень на дихальних вправ [3].

Висновки. У ході дослідження встановлено, що вихідні показники функціонального стану дихальної системи учениць 13-14 років КГ і ЕГ істотно не відрізнялися. Значення ЖЄЛ, а також результати проб Штанге та Генча були в межах норм та свідчили про приблизно однаковий рівень розвитку дихальної системи.

Розроблена та впроваджена програма комплексного застосування аеробних і дихальних вправ, побудована за принципом поступового ускладнення навантаження. Методика передбачала поєднання аеробних навантажень помірної інтенсивності з дихальними вправами. Її структура відповідала віковим особливостям підлітків і забезпечувала достатній рівень рухової активності.

У результаті проведеного експерименту виявлено суттєве покращення показників функціонального стану дихальної системи в учениць ЕГ. Це підтверджується значно вищими показниками ЖЄЛ, проб Штанге та Генча у ЕГ, порівняно з КГ. Отримані результати свідчать про ефективність комплексного застосування аеробних і дихальних вправ у підвищенні функціональних резервів дихальної системи підлітків.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у комплексному вивченні впливу аеробних і дихальних вправ на кардіореспіраторну систему. Доцільним є дослідження взаємозв'язку між показниками функції зовнішнього дихання та серцево-судинної системи.

Список використаних джерел.

1. Araújo C.L., Moreira A., Carvalho G.S. Postural Education Programmes with School Children: A Scoping Review. Sustainability. 2023. 15(13). 10422. <https://doi.org/10.3390/su151310422>
2. Chen X, Ma J, Dong L, Chen Y and Chen K. The association between physical activity and lung function in adolescents: a cross-sectional NHANES study. Front. Med. 2025. 12:1538221. doi: 10.3389/fmed.2025.1538221
3. Hanada M., Kasawara K.T. et al. Aerobic and breathing exercises

- improve dyspnea, exercise capacity and quality of life in idiopathic pulmonary fibrosis patients: systematic review and meta-analysis. *J Thorac Dis.* 2020.12(3). P. 1041-1055. doi: 10.21037/jtd.2019.12.27.
4. Hulka O.V., Grabyk N.M., Hrubar I. Ya. State of respiratory systems of students aged 12-14. The role and place of physical culture and sports in the modern context in Ukraine and the European Union : International scientific conference. (December 25-26, 2024. Riga, the Republic of Latvia) Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2024. P. 13-17.
5. Minghelli B. Postural habits in adolescents: the influence of a school physiotherapy program on improving the knowledge of postures. *Int J Adolesc Med Health.* 2020. 34(3). doi: 10.1515/ijamh-2019-0138.
6. Гуменюк С.В., Гулька О.В., Сапрун С.Т. Методи наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті. *Навч. посібник.* Тернопіль, 2022. 322 с.
7. Ізай З.О., Султанова І.Д., Іванишин І.М. Розвиток функціональних резервів дихальної системи у підлітків. *Вісник Прикарпатського національного університету. Серія: Фізична культура.* 2023. Вип. 41. 28-41.
8. Карпінська Т.Г., Грабовська Т.В., Середа С.В., Короткий В.В. Показники стану здоров'я сучасних підлітків, як одна із складових здоров'я населення держави. *Укр. мед. часопис.* 2021. 3 (143) 84-86.
9. Коц С.М., Коц В.П., Коваленко П.Г. Характеристика функціонального стану дихальної системи дітей 10-14 років. *Біорізноманіття, екологія та експериментальна біологія.* 2022. Том 24 № 1. 30-38.
10. Кравченко О.С., Приймак К.О. Роль фізичної активності в емоційному здоров'ї. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та однокласників у закладах вищої освіти: Збірник статей ХХІ міжнародної наукової конференції (м. Харків, 7 лютого 2025 р.)* Харків: ХДАФК, 2025. 200-203.
11. Рівень залученості дітей та молоді до рухової і фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я: *Звіт за результатами дослідження.* Київ, 2023. 60 с.
12. Семененко К., Демченко Н. Функціональний стан дихальної системи підлітків з різними типами фізичного розвитку. *Viota. Human. Technology,* 2022. № 1. 56-65.
13. Цибульська В., Безверня Г., Сорокіна С., Кулик І. Вплив засобів оздоровчої аеробіки на функціональні можливості підлітків. *Молодь і ринок.* 2024 № 5 (225). 134-140.