DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).07

Базилевич Н.О.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав
https://orcid.org/0000-0002-2470-5107
Поліщук В.В.
кандидат наук з фізичної культури та спорту,
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав
https://orcid.org/0000-0002-3526-5098
Мовчан В.П.
старший викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі,м. Переяслав
https://orcid.org/0000-0002-0377-6678

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ

Одним із ключових завдань професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури є пошук формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів фізичної культури Мета – експериментальна перевірка впливу засобів легкої атлетики на формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури. Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент; методи математичної статистики. Результати дослідження. Формування здоров'язбережувальної компетентності включало початкову ідентифікацію самого студента з обраною спеціальністю, з соціальним запитом та завданням. У процесі проведення досліджень було виявлено, що впровадження вищезазначеної методики дозволило студентам творчо використовувати завдання, методи і засоби легкої атлетики, усвідомлювати корисність та результативність занять оздоровчою ходьбою і бігом, що призвело до покращення їх покращення їх здоров'я і формування здоров'язбережувальної компетентності. Висновки. В умовах навчальних занять легкою атлетикою й у позанавчальний час зі студентами доцільно використовувати засоби оздоровчої ходьби і бігом для формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури.

Ключові слова: *компетентність, здоров'язбереження, майбутні вчителі фізичної культури, легка атлетика.*

Bazylevych Nataliia, Polishchuk Vitaliy, Movchan Volodymyr. Formation of health-protecting competence future physical education teachers in the process of athletics classes. *One of the key tasks of the professional training of future physical education teachers facing the modern education system is the search and implementation of health-saving technologies aimed at forming the professional competence of future physical education teachers. The purpose of the article is to experimental verification of the influence of athletics facilities on the formation of health-preserving competence of future physical education teachers. Methods: analysis of scientific and methodological literature; pedagogical methods (pedagogical observation, testing, pedagogical experiment); methods of mathematical statistics Results. The formation of professional competence included the initial identification of the student himself with the chosen specialty, with the social request and task. The success of didactic adaptation through physical exercises was ensured by such an organization of life, which contributed to a healthy lifestyle, preservation of physical and social health. To the fullest extent, this ensured the formation of professional competence of future teachers of physical culture, their recovery, regulation of psycho-emotional state and physical development. In the course of the research, it was discovered that the introduction of the above-mentioned methodology allowed students to creatively use the tasks, methods and means of health-saving activities, to realize the usefulness and effectiveness of healthy walking and running, which led to the improvement of their professional abilities. Conclusions. In the conditions of athletics classes and in extracurricular time with students, it is advisable to use the means of health-improving walking and running to form the health-preserving competence of future physical education teachers.*

Key words: *competence, health-preserving, future physical education teachers, athletics.*

Постановка проблеми. Зважаючи на реалії сьогодення, на важкі часи, які переживає Україна, перед молоддю гостро постає завдання виступити на захист своєї країни, себе і своєї сім'ї. А здатними зробити це можуть тільки фізично підготовлені, психологічно стійкі і взагалі здорові люди, кількість яких серед молоді з кожним роком різко зменшується, про що свідчать численні публікації [2; 5; 6; 10]. Одним із ключових завдань професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури, що постає перед сучасною системою освіти, є пошук та впровадження здоров'язберігаючих технологій, спрямованих на формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів фізичної культури спроможних на високому професійному рівні впроваджувати здоровий спосіб життя серед

здобувачів середньої освіти. Важливим показником, який визначає рівень професійно-педагогічної підготовки майбутнього педагога фізичної культури, є його здоров'язбережувальна компетентність [1; 3; 10; 11].

Нова Українська школа на нинішньому етапі розвитку суспільства потребує від учителя фізичної культури креативності та активності, володіння сучасними методиками навчання, що дають можливість на належному рівні забезпечувати здоров'я і гармонійний фізичний розвиток здобувачів середньої освіти [4; 5; 6].

За твердженням І.В. П'янковської, «компетентнісний підхід в освіті виступає провідною педагогічною категорією, яка передбачає результативне створення відповідних педагогічних умов у навчально-виховному процесі, що забезпечують формування здатності розв'язувати професійні завдання на основі набутого досвіду, знань та навичок [9, с. 206]». Як підкреслює О.В. Кабацька та ін., здоров'язбережувальна компетентність педагога є похідною від загальнокультурної компетентності [6; 7].

Мета дослідження полягає в експериментальній перевірці впливу засобів легкої атлетики на формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури.

Методологія дослідження. Для вирішення мети дослідження використано наступні методи: аналіз науково-методичної літератури; педагогічні методи (педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент); методи математичної статистики.

Експериментальне дослідження проводилось на базі Університету Григорія Сковороди в Переяславі зі здобувачами 1-2 курсів факультету фізичної культури, спорту і здоров'я.

Результати дослідження. За даними науково-методичної літератури, «здоров'язбережувальна компетентність – це інтегральна якість особистості, що передбачає здатність та готовність зберігати, зміцнювати власне здоров'я (фізичне, психічне, соціальне, духовне) і здоров'я оточуючих, дотримуючись здорового способу життя» [11, с. 146]. Вона охоплює знання, уміння, навички та мотивацію до здорового способу життя і є ключовою для особистої реалізації. Для успішного формування даної компетентності в умовах сьогодення великого значення набуває правильна організація процесу формування культури здоров'я студентів та професійно-прикладної підготовки, що є одним із перспективних напрямів підвищення ефективності діяльності майбутніх спеціалістів.

Формування здоров'язбережувальної компетентності включало початкову ідентифікацію самого студента з обраною спеціальністю, з соціальним запитом та завданням. Успішність дидактичної адаптації через фізичні вправи забезпечувалось такою організацією життєдіяльності, яка сприяла встановленню здорового способу життя, збереженню фізичного та соціального здоров'я. В повній мірі це сприяло формуванню здоров'язбережувальної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури, їх оздоровленню, регулюванню психоемоційного стану, керування ним. Пізнавальна активність студентів розвивалась засобами легкої атлетики через вдосконалення відчуття, сприйняття інформації, уваги, пам'яті.

Аналіз та узагальнення наукових досліджень в системі фізкультурно-оздоровчої освіти [4; 5; 6], а також проведені нами теоретичні дослідження дозволили визначити не лише найбільш дієвий засіб покращення здоров'я та фізичної підготовленості студентів, а й методику навчання студентів оздоровчої ходьби і бігу, а також відповідну структуру процесу застосування даної методики у формуванні професійної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури [7; 8].

Експериментальну програму занять оздоровчою ходьбою і бігом умовно розділили на три етапи: підготовчий етап – освоєння техніки оздоровчої ходьби і бігу; етап підвищення швидкості ходьби і бігу; етап подальшого вдосконалення прийомів ходьби і бігу, підтримки необхідної для цього фізичної форми. На етапі підвищення швидкості ходьби вирішували завдання адаптації організму до зростаючих навантажень, удосконалення фізичної підготовленості, і на цьому фоні поступове підвищення швидкості пересування. Навантаження мали певний хвилеподібний характер, коли найбільш насичені (ударні) тренування проводили в один з днів серед тижня, а в проміжках між ними заняття оздоровчою ходьбою і бігом вирішували підтримуючі, відновні задачі. Підтримуюча, відновна ходьба і біг, різноманітні загальнорозвиваючі вправи давали більший оздоровчий ефект, ніж повний спокій після «ударного» тренування.

На етапі експериментальної перевірки ефективності методики, що реалізує запропоновані засоби, методи, форми та педагогічні умови процесу формування професійної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури у процесі занять оздоровчою ходьбою і бігом здійснювалась кількісна та якісна обробка даних з метою визначення достовірності отриманих результатів. Результати досліджень оброблялись за допомогою методів математичної статистики і подані у таблиці 1.

Таблиця 1

Зміни показників функціонального стану майбутніх вчителів фізичної культури в ході експерименту

Показники	Стать	До експерименту M±m				Після експерименту M±m				P
		Контрольна група n=16		Експериментальна група n=16		Контрольна група n=16		Експериментальна група n=16		
ЧСС (уд/хв.)	♀	74,4	0,69	74,7	1,01	73,8	0,86	71,4	0,91	< 0,05
	♂	72,3	0,88	72,8	0,67	71,8	0,78	69,1	0,58	< 0,01
Систолічний АТ (мм.рт.ст)	♀	118,1	0,47	117,3	0,50	118,5	0,67	115,5	0,77	< 0,05
	♂	114,9	0,63	114,5	0,78	115,3	0,89	111,8	0,98	< 0,05

Діастолічний АТ (мм.рт.ст)	♀	73,59	0,34	73,62	0,48	73,68	0,78	72,02	0,64	< 0,01
	♂	72,58	0,78	72,43	0,76	73,47	0,86	71,33	0,59	< 0,01
Індекс Руф'є	♀	11,4	0,87	11,3	0,66	11,7	0,69	10,1	0,76	< 0,05
	♂	9,2	0,56	9,1	0,34	9,3	0,61	7,9	0,92	< 0,05

Дискусія. Застосування експериментальної методики призвело до статистично достовірного (p≤0,01-0,05) покращення більшості функціональних показників основних систем організму студентів експериментальної групи (табл.1).

У процесі проведення досліджень було виявлено, що впровадження вищезазначеної методики дозволило студентам творчо використовувати завдання, методи і засоби легкої атлетики, усвідомлювати корисність та результативність занять оздоровчою ходьбою і бігом, що призвело до покращення їх здоров'я і формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури.

Висновки. Таким чином, результати дослідження та їх аналіз дає підстави говорити, що в умовах навчальних занять легкою атлетикою й у позанавчальний час зі студентами доцільно використовувати засоби оздоровчої ходьби і бігом для формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури.

Література

1. Базилевич Н.О. Формування особистісних та психологічних компетентностей здобувачів вищої освіти в процесі фізичного виховання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Вип. 9(196) С. 12-17. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).02

2. Базилевич Н.О., Поліщук В.В., Шульга М.П. та ін. Легкоатлетичні вправи, як засоби формування професійної компетентності здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 6 (179) 24. С. 22-26. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).04

3. Балух М. Формування професійної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури засобами інноваційних технологій здоров'язбереження. *Педагогічний дискурс,* 2024. 35, 19–23. https://doi.org/10.31475/ped.dys.2024.35.03

4. Дубогай О.Д., Євтушок М.В. Тенденції розвитку оцінювання фізкультурно-оздоровчих досягнень студентів: інноваційний світовий досвід. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2008. Т. 2. С. 99–104.

5. Кабацька О., Полінцова К. Підходи до формування здоров'язбережувального освітнього середовища в закладах вищої освіти. *Теоретичні питання культури, освіти та виховання* : зб. наук. пр., Київ, 2018. № 2 (58). С. 8–12.

6. Кабацька О.В., Шуба Л.В., Шуба В.В. Здоров'язбережувальне освітнє середовище у вищому навчальному закладі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2020. Вип. 5 (125). С. 85–89. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).15

7. Касарда О. Оздоровча ходьба в історії наукових досліджень. *Молодіжний науковий вісник*. Серія: Фізичне виховання і спорт. Луцьк. 2012. Вип. 8. С.10-13. http://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/3207

8. Конова Л.А. Оздоровчі ходьба і біг – універсальні засоби рухової активності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2011. № 4. Харків: ХДАФК. С.91-93.

9. П'янковська, І.В. «Компетенція» та «компетентність» як провідні поняття компетентнісного підходу. *Наукові записки.* Сер. «Психологія і педагогіка», 2010. 15, 202–211.

10. Цуркан М., Лясковська А.-Х., Харовська І. Здоров'язбережувальна компетентність педагога як основа компетентнісного підходу в сучасному освітньому процесі. *Педагогічна Академія: наукові записки*, 2025. (14). https://doi.org/10.5281/zenodo.14834426

11. Donchenko V. I., Zhamardiy V. O., Shkola O. M., Kabatska O. V., Fomenko V. H. (2020). Health-saving competencies in physical education of students. *WiadomościLekarskie.* T. 73 (1). P. 145–150. DOI: https://doi.org/10.36740/WLek202001128

References

1.Bazylevych, N.O. (2025). Formuvannia osobystisnykh ta psykholohichnykh kompetentnostei zdobuvachiv vyshchoi osvity v protsesi fizychnoho vykhovannia. [Formation of personal and psychological competencies of higher education students in the process of physical education]. Scientific Journal of the Ukrainian State University named after M. Dragomanov. Issue 9(196). Pp. 12-17. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).02 [in Ukrainian].

2. Bazylevych, N.O., Polishchuk, V.V., Shulha, M.P. ta in. (2024). Lehkoatletychni vpravy, yak zasoby formuvannia profesiinoi kompetentnosti zdobuvachiv vyshchoi osvity. [Athletics exercises as a means of forming professional competence of higher education students]. Scientific Journal of the Ukrainian State University named after M. Dragomanov. Issue 6 (179) 24. S. 22-26. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).04 [in Ukrainian].

3. Balukh, M. (2024). Formuvannia profesiinoi kompetentnosti maibutnikh vchyteliv fizychnoi kultury zasobamy innovatsiinykh tekhnolohii zdoroviazberezhennia. [Formation of professional competence of future physical education teachers through innovative health-saving technologies]. *Pedagogical discourse.* 35, 19–23. https://doi.org/10.31475/ped.dys.2024.35.03 [in Ukrainian].

4. Dubohai, O.D., Yevtushok, M.V. (2008). Tendentsii rozvytku otsiniuvannia fizkulturno-ozdorovchykh dosiahnen studentiv: innovatsiinyi svitovyi dosvid. [Trends in the development of assessing students' physical education and health achievements: innovative world experience.]. *Physical education, sports and health culture in modern society.*T. 2. P. 99–104. [in Ukrainian].

5. Kabatska, O., Polintsova, K. (2018). Pidkhody do formuvannia zdoroviazberezhuvalnoho osvitnoho seredovyshcha v zakladakh vyshchoi osvity. [Approaches to the formation of a health-preserving educational environment in higher education institutions.]. *Theoretical issues of culture, education and upbringing: a collection of scientific works,* 2 (58). P. 8–12. [in Ukrainian].

6. Kabatska, O.V., Shuba, L.V., Shuba, V.V. (2020). Zdoroviazberezhuvalne osvitnie seredovyshche u vyshchomu navchalnomu zakladi. [Health-preserving educational environment in a higher educational institution.]. Scientific Journal of the Ukrainian State University named after M. Dragomanov. Issue 5 (125). P. 85–89. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).15 [in Ukrainian].

7. Kasarda, O. (2012). Ozdorovcha khodba v istorii naukovykh doslidzhen. [Health walking in the history of scientific research.]. *Youth Scientific Bulletin. Series: Physical education and sports*. Iss. 8. P.10-13. . http://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/3207 [in Ukrainian].

8. Konova, L.A. (2011). Ozdorovchi khodba i bih – universalni zasoby rukhovoi aktyvnosti. [Health-improving walking and running are universal means of physical activity.]. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports,* 4.Pp. 91-93. [in Ukrainian].

9. Piankovska, I. V. (2010). «Kompetentsiia» ta «kompetentnist» yak providni poniattia kompetentnisnoho pidkhodu. [«Competence» and «competence» as the leading concepts of the competency approach.]. *Scientific notes. Sir. «Psychology and pedagogy».* 15, 202–211. [in Ukrainian].

10. Tsurkan, M., Liaskovska, A.-Kh., & Kharovska, I. (2025). Zdoroviazberezhuvalna kompetentnist pedahoha yak osnova kompetentnisnoho pidkhodu v suchasnomu osvitnomu protsesi. [Health-preserving competence of a teacher as the basis of a competency-based approach in the modern educational process]. *Pedagogical Academy: scientific notes.* (14). https://doi.org/10.5281/zenodo.14834426 [in Ukrainian].

11. Donchenko, V.I., Zhamardiy, V.O., Shkola, O.M., Kabatska, O.V., Fomenko, V.H. (2020). Health-saving competencies in physical education of students. *WiadomościLekarskie.* T. 73 (1). P. 145–150. DOI: https://doi.org/10.36740/WLek202001128

Стаття надішла до редакції / Received 20.02.2026
Прийнята до друку / Accepted 03.03.2026
Опубліковано / Published 25.03.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).08

Балахтін Д.О.
аспірант кафедри теорії і методики спорту,
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця
https://orcid.org/0009-0001-4722-4250

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ШЛЯХОМ ЗАСТОСУВАННЯ АВТОРСЬКИХ ІНТЕРАКТИВНИХ ЗАСОБІВ

У статті розглянуто особливості використання авторських інтерактивних засобів у процесі теоретичної підготовки веслувальників.

Мета дослідження – визначити порівняльну ефективність застосування авторських інтерактивних засобів у теоретичній підготовці веслувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки. Методи: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь 36 спортсменів (І розряд – КМС), яких було розподілено на контрольну та експериментальну групи. Тривалість експерименту – 32 тижні. В експериментальній групі застосовувалися авторські інтерактивні засоби теоретичної підготовки, у контрольній – традиційні методи.

Результати. Наприкінці експерименту в експериментальній групі встановлено достовірне зростання показників теоретичної підготовленості за всіма розділами ($p<0,001$). Загальна кількість балів збільшилася на 13,57 бала, що суттєво перевищує показники контрольної групи ($p<0,001$). Найбільші зміни зафіксовано у розділах техніко-тактичної підготовки, планування тренувального процесу та фізіологічних основ навантажень. Висновки. Використання авторських інтерактивних засобів забезпечує статистично значуще підвищення рівня теоретичної підготовленості веслувальників і може бути рекомендоване до впровадження у систему їх багаторічної підготовки.

Ключові слова: *веслування на байдарках і каное, теоретична підготовка, інтерактивні засоби, спеціалізована базова підготовка, спортивне тренування.*