

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Збірник наукових праць

ВИПУСК 16

РІВНЕ – 2025

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне : ГО СОМ-ЦЕНТР, 2025.
Випуск 16. 316 с.**

У збірнику вміщено наукові праці викладачів, вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

Редакційна колегія:

доктор філософії, доцент Тетяна ГОГОЛЬ

кандидат педагогічних наук, доцент Анатолій КАШУБА

кандидат педагогічних наук, доцент Вадим КІНДРАТ

кандидат педагогічних наук, доцент Володимир КОВАЛЬСЬКИЙ

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

ЗМІСТ

Бутенко Т. В. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА У СПОРТІ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ	8
Василюк В. М., Гаврилюк М. А. МЕТОДИКА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ ДЛЯ АМАТОРСЬКИХ ФУТБОЛЬНИХ КОМАНД З МЕТОЮ ПОКРАЩЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ГРАВЦІВ.....	28
Василюк В. М., Гаркавий А. О. СУЧАСНІ МЕТОДИ ТРЕНУВАННЯ УЧНІВ 13-15 РОКІВ ВПРАВАМИ ЄДИНОБОРСТВ	35
Василюк В. М., Корнецький В. С. ВИБРАНІ ПАРАМЕТРИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В 12-14 РОКІВ.....	43
Василюк В. М., Михальчук С. М. ІНДИВІДУАЛІЗОВАНИЙ ПІДХІД У ТРЕНУВАННІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА СТАДІЇ ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ.....	35
Василюк В. М., Плебанський В. І. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТРЕНЕРІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН.....	50
Власюк Г. І. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАПАДАЮЧОГО УДАРУ У ВОЛЕЙБОЛІ.....	56
Власюк Г. І., Войтина В. П. ЗМІСТОВНЕ НАПОВНЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	66
Власюк Г. І., Одарчук М. О. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	75
Власюк Г. І., Сеньчук О. С. ЗНАЧЕННЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІ.....	82

Власюк Г. І., Сергійчук К. О. ЗАСТОСУВАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УКРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	92
Власюк Г. І., Ходорчук Б. В. ВИЗНАЧЕННЯ ЧИННИКІВ ВПЛИВУ НА ПРОФЕСІЙНУ-ПРИКЛАДНУ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ.....	98
Гоголь Т. В. УПРАВЛІНСЬКІ ТА ЛОГІСТИЧНІ ПІДХОДИ В ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	108
Давидюк І. В. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ НА ОСНОВІ ПЕДАГОГІЧНИХ АСПЕКТІВ РЕФЛЕКСІЇ.....	116
Дутчак В. В. РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ТРЕНУВАННІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....	122
Кашуба А. А., Вашай Д. Р. ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ НАВИЧОК ГРИ У СОФТБОЛ У ДІВЧАТ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	125
Кашуба А. А., Гаврильчик В. В. ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ЧИННИКІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ РОЗВИТКУ ТРЕНЕРА ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ.....	129
Кашуба А. А., Іваницький Н. Я. ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТАРШОКЛАСНИКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ.....	138
Кашуба А. А., Омельчук В. П. ВПЛИВ РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ЧОЛОВІКІВ У ПЕРШОМУ ПЕРІОДІ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	141
Ковальський В. В., Вишняк О. М. РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ПЕРІОД ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	145

Ковальський В. В., Гуральчук В. В. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ.....	154
Ковальський В. В., Древецький І. І. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ НУШ НА ЕТАПІ АДАПТАЦІЇ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИФЕРЕНЦІАЛЬНОГО ПІДХОДУ	159
Ковальський В. В., Олексієвець О. О. РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В УЧНІВ ЗЗСО СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ.....	163
Ковальський В. В., Трофимчук В. В. ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ УМІНЬ У ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОГО РІВНЯ БАЗОВОЇ ОСВІТИ НУШ ЗА ДОПОМОГОЮ БАСКЕТБОЛУ ...	171
Панчук А. П., Гасянок М. А. УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ПОЖЕЖНИКІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	179
Панчук А. П., Панчук І. В., Грицаюк І. І. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА У МЕЖАХ СТВОРЕННЯ КОРПОРАТИВНОЇ КНИГИ СПОРТИВНОГО ЦЕНТРУ.....	184
Панчук А. П., Панчук І. В., Шеретюк Ю. В. ВПЛИВ ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	192
Панчук А. П., Шилан М. В. ЗАСТОСУВАННЯ ДІЯЛЬНІСНОГО ПІДХОДУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ НУШ.....	200
Панчук А. П., Ярмошук О. О., Ярош В. С. ВПЛИВ АНАЛІТИКИ ДАНИХ НА ФОРМУВАННЯ ІГРОВИХ СТРАТЕГІЙ У КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	206
Семенович С. В., Мартинчук П. М. ОСОБЛИВОСТІ ЕТАПУ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СИСТЕМА	

КОНТРОЛЮ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ПАУЕРЛІФТЕРІВ.....	215
Семенович С. В., Сорочук Д. О. РОЛЬ ТРЕНЕРІВ У ВИХОВАННІ ЗДОРОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	227
Семенович С. В., Тарасюк О. І. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СОЦІАЛІЗАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ З ІНДВАЛІДНІСТЮ ЗА ДОПОМОГОЮ АДАПТИВНОГО СПОРТУ.....	234
Семенович С. В., Тимофіюк А. П. СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОГО СПОРТУ.....	240
Чалій Л. В. ТУРИЗМ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКОЇ СВІДОМОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	247
Чалій Л. В., Близнюк С. В. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ У СЕКЦІЇ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	255
Чалій Л. В., Лисенко Є. В. АНАЛІЗ СТРУКТУРИ КОМПЛЕКСНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ.....	265
Чалій Л. В., Холод Н. М. ОСОЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА У СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	270
Чалій Л. В., Шимко П. О. СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА УМОВИ ФУНКЦІОНУВАННЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ (СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ, БЕЗПЕКОВІ, ЕКОЛОГІЧНІ, ЛОГІСТИЧНІ АСПЕКТИ).....	286
Шелюк В. О., Драганчук В. В. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАНЬ.....	296
Шелюк В. О., Кібукевич В. В. ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ	300

Шелюк В. О., Приходько А. В. ЗАНЯТТЯ БАСКЕТБОЛОМ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ 5-6 КЛАСІВ НУШ.....304

Шелюк В. О., Собчук О. М. АЛГОРИТМ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СТИБУНІВ У ДОВЖИНУ: ПЕДАГОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ..308



17. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021. 120 с.

Арнаутова Л. В. Особистісні детермінанти формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів. Дис. на здобуття ступ. докт. Філософ. за спец. 017 Фізична культура і спорт. Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2023.

Чалій Л. В., канд. пед. наук, доцент
Холод Н. М., здобувачка ступеня в/о «Магістр» II курсу

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА У СУЧАСНИХ УМОВАХ

Анотація. У статті розглядаються аспекти важливої теми професійної компетентності фахівця фізичної культури і спорту, що охоплює інтегративну єдність знань, умінь, навичок, цінностей і особистісних якостей, які забезпечують готовність до виконання складних завдань педагогічної та тренерської діяльності. Автори зосередили свою увагу на формуванню загальних компетентностей (комунікація, критичне мислення, робота в команді, лідерство) та фахових компетентностей (організація тренувального процесу, методика навчання рухових дій, оцінка фізичного стану, забезпечення безпеки, формування мотивації до занять спортом). Розкрито особливості тренерської роботи у сучасних змінних умовах.

Ключові слова: тренер, професійна діяльність, компетентності, спортсмени, інновації.

Постановка проблеми. У сучасних умовах викладач і тренер виконують не лише освітні функції, а й роль лідера та мотиватора. На думку О.В. Андрєєвої, комунікативна компетентність полягає у здатності до ефективної взаємодії з учнями, спортсменами, колегами та батьками, що забезпечує сприятливий психологічний клімат і підвищує результативність діяльності [1].

У сучасних умовах реформування освіти та інтеграції України у європейський освітній простір ключовим у підготовці майбутніх фахівців є не лише наявність ґрунтовних знань, а й здатність ефективно застосовувати їх у педагогічних та спортивних ситуаціях.

Оскільки сучасна освітня парадигма вимагає переходу від знаннєвої до компетентнісної моделі навчання, це означає, що головним результатом професійної підготовки є не лише засвоєння інформації, а й здатність майбутнього фахівця застосовувати знання у реальних умовах професійної діяльності. Доречно говорити у цій ситуації про професійну компетентність тренера.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Система професійної підготовки фахівців галузі фізичної культури і спорту в Україні регламентується низкою законодавчих та нормативних актів.

У цих документах наголошується, що підготовка майбутніх фахівців має забезпечувати не лише знаннєвий, але й практико-орієнтований та ціннісно-виховний результат, що узгоджується з провідними міжнародними підходами.

Зміни у нормативно-правовій сфері, зокрема ухвалення Закону України «Про освіту» та впровадження стандартів вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» визначають нові вимоги до формування компетентностей студентів і оновлення дидактичного забезпечення освітнього процесу [2, 3].

У працях Т.Ю. Круцевич підкреслюється значення дидактичних принципів у фізичному вихованні та підготовці майбутніх фахівців спорту [4].

В.М. Платонов аналізує професійну діяльність тренера з точки зору інтеграції педагогічних, психологічних та біомедичних знань [5].

У міжнародній літературі вагомим є внесок Девіда Кірка, який розкрив роль дидактичних моделей у фізичному вихованні школярів і студентів [6].

Також варто згадати роботи Дайан Равіц, де підкреслюється соціальна роль дидактики у розвитку освіти та спорту [7].

Дидактика у галузі фізичної культури і спорту має ряд своїх особливостей, водночас є органічною частиною професійної майстерності фахівців.

Професійна майстерність тренера є комплексним багатокомпонентним утворенням, що інтегрує теоретичні знання, практичні навички, особистісні якості та інноваційні компетентності. Розроблена у дослідженні О.І. Верітова, О. М. Лещака, Р.В. Римика, В.В. Майструка розширена модель її розвитку ґрунтується на чотирьох послідовних етапах – початкового формування, становлення, майстерності та творчої зрілості – і включає кількісні та якісні показники, порогові значення індикаторів, матрицю самодіагностики та визначення зон ризиків [8].

Дуже розлого та зрозуміло про професійну компетентність тренера сказано С. Червоною та Криштофом Внуровським: «Критеріями професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів є: емоційно-вольовий; інтерес до застосування інноваційних технологій у майбутній професійній діяльності; когнітивний; діяльнісний; уміння використовувати понятійний апарат (методи, прийоми, поняття, закони) у процесі професійної діяльності; самостійність у застосуванні професійних компетенцій у практичній діяльності» [9].

Ця компетентність включає вміння застосовувати тести фізичної підготовленості, контролювати динаміку функціональних показників, аналізувати ефективність тренувальних програм.

Ефективність роботи тренера залежить, з одного боку, від уміння «побачити» обдаровану дитину, а з іншого – прищепити їй любов до спорту [10].

Професійна майстерність фахівця галузі фізичної культури і спорту є предметом постійної уваги науковців і практиків – це факт.

Мета дослідження – дослідити нове у професійній діяльності фахівця фізичної культури і спорту та окреслити шляхи вдосконалення тренерської роботи.

Методи дослідження. Нами у статті були використані такі теоретичні методи як робота з літературою, аналіз, синтез, узагальнення, класифікація.

Виклад основного матеріалу дослідження. Нормативно-правова база України та міжнародні орієнтири формують комплексну систему вимог до професійної підготовки фахівців ФКіС. Вона базується на принципах компетентнісного навчання, академічної мобільності, інтеграції науки й практики, міждисциплінарності та орієнтації на здоров'я й соціальну відповідальність. Це створює передумови для формування сучасного фахівця, здатного ефективно працювати у швидкозмінних умовах і відповідати потребам суспільства.

Професійні компетентності умовно поділяють на загальні (універсальні, характерні для різних спеціальностей) та спеціальні (фахові, орієнтовані на специфіку галузі ФКіС). Відповідно до *Стандарту вищої освіти України за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»* (МОН, 2018), результати навчання визначаються саме через сформованість компетентностей, які забезпечують готовність до професійної діяльності у сфері освіти, спорту, оздоровлення та рекреації.

Важливо підкреслити, що загальні та спеціальні компетентності не існують відокремлено. Наприклад, організаційно-методична компетентність неможлива без комунікативності та критичного мислення; діагностично-оцінювальна – без цифрової грамотності; здоров'язбережувальна – без соціальної відповідальності.

Це дозволяє майбутньому фахівцеві діяти цілісно, поєднуючи педагогічну, організаційну, виховну та дослідницьку функції.

Таким чином, система компетентностей фахівця ФКіС охоплює як універсальні (загальні), так і фахові (спеціальні) складові. Вони формуються під час навчання у закладі вищої освіти, педагогічної практики, спортивної та громадської

діяльності. Дидактика у цій сфері покликана забезпечити баланс між знаннями, уміннями та цінностями, що відповідає сучасним вимогам національних і міжнародних освітніх стандартів.

Поняття дидактики вимагає розглянути певні підходи до освітнього процесу.

За словами Т.Ю. Круцевич, компетентнісний підхід у фізичній культурі забезпечує розвиток цілісної особистості, здатної діяти професійно, творчо і відповідально [4].

На практиці цей підхід реалізується через:

- використання результатів навчання як основи програм і курсів;

- формування як загальних, так і спеціальних компетентностей;

- оцінювання прогресу студентів через практичні завдання, портфоліо, проекти.

Діяльнісний підхід ґрунтується на положеннях Л.С. Виготського, О.М. Леонтьєва, які підкреслювали, що навчання є діяльністю, спрямованою на розвиток особистості. У сфері ФКіС це набуває особливої ваги, оскільки формування компетентностей неможливе без практичної діяльності студентів.

Застосування діяльнісного підходу проявляється у:

- проведенні навчально-тренувальних занять із залученням студентів до ролі організаторів;

- використанні рольових ігор («студент – тренер – учень»);

- проектній діяльності, коли студенти розробляють навчальні плани чи програми тренувань;

- педагогічній практиці, яка інтегрується в освітній процес.

Отже, діяльнісний підхід дозволяє студентам навчатися через власний досвід, що є найбільш ефективним способом формування спеціальних компетентностей.

Особистісно-орієнтований підхід став основою гуманістичної педагогіки ХХ століття (К. Роджерс, О. Сухомлинський). Його суть полягає у визнанні унікальності кожного студента, врахуванні його потреб, мотивів і здібностей.

У сфері ФКіС цей підхід реалізується через:

—адаптацію навчальних завдань до фізичних можливостей студентів;

- індивідуальні траєкторії навчання;
- підтримку студентів із особливими потребами (інклюзія);
- розвиток внутрішньої мотивації до занять спортом.

Як висновок можна стверджувати, що особистісно-орієнтований підхід у фізичній культурі сприяє розвитку самостійності та відповідальності студентів.

Інтегративний підхід передбачає поєднання знань з різних дисциплін і створення єдиного освітнього простору. Для ФКіС це означає інтеграцію педагогіки, психології, медицини, фізіології, інформаційних технологій.

Інноваційний підхід проявляється у використанні новітніх освітніх технологій:

- відеоаналізу техніки рухів;
- віртуальної та доповненої реальності (VR/AR);
- електронних платформ (Moodle, Google Classroom);
- мобільних застосунків для моніторингу фізичної активності.

У міжнародній практиці доведено, що інтеграція інноваційних технологій підвищує мотивацію студентів і забезпечує якісне засвоєння знань.

Рефлексивний підхід полягає у розвитку здатності студента аналізувати власну діяльність, робити висновки та планувати самовдосконалення.

Формування рефлексивних умінь дозволяє студенту стати суб'єктом власного розвитку.

Рефлексія — це здатність особистості до самоаналізу, осмислення власних дій та їхніх результатів. У контексті підготовки фахівців ФКіС рефлексивний підхід спрямований на те, щоб студент не лише виконував завдання, а й розумів, чому саме так він діє, які наслідки це має, та як можна поліпшити власну діяльність.

Цей підхід ґрунтується на концепції «навчання через досвід», де ключовим елементом циклу є рефлексивне спостереження, що веде до нових ідей та вдосконалення практики.

У професійній підготовці фахівців фізичної культури і спорту рефлексивний підхід реалізується через:

- щоденники педагогічної практики, де студенти описують свої заняття та аналізують власні дії;
- відеоаналіз занять, що дозволяє побачити себе «зі сторони»;
- групові дискусії після тренувань, під час яких обговорюються вдалі та проблемні моменти;
- індивідуальні консультації, орієнтовані на самооцінку й пошук шляхів удосконалення.

Рефлексивний підхід розвиває:

- здатність до самокорекції;
- уміння об'єктивно оцінювати власні дії;
- відповідальність за результати роботи зі спортсменами чи учнями;
- навички критичного мислення та професійної мобільності.

Таким чином, рефлексивність виступає «мостом» між практичним досвідом і професійним зростанням.

Доказовий підхід (evidence-based education) передбачає використання науково обґрунтованих методик, статистичного аналізу й практичного підтвердження ефективності педагогічних дій.

Доказовий підхід ґрунтується на принципі, що педагогічні рішення мають прийматися на основі науково перевірених даних, а не лише інтуїції чи особистого досвіду. Його коріння сягає медицини (evidence-based medicine), але останні десятиліття цей підхід активно інтегрується у педагогіку та спорт.

Дослідження польських науковців показали, що використання носимих сенсорів під час занять з фізичної культури підвищує ефективність занять на 15–20%, оскільки студенти краще розуміють власний фізичний стан.

Інтеграція відеоаналізу дозволяє здійснювати багаторівневу оцінку техніки рухів, а також розвивати у студентів рефлексивні

навички. Відеозапис занять дає змогу викладачу й студенту обговорити сильні й слабкі сторони виконання вправ, побачити помилки, які неможливо помітити у реальному часі.

Останніми роками VR/AR технології активно застосовуються у сфері спорту. Вони дозволяють:

- відтворювати ситуації змагань;
- моделювати педагогічні завдання у віртуальному середовищі;
- відпрацьовувати техніку у безпечних умовах.

Наприклад, університети Німеччини та Польщі впроваджують VR-симулятори у програми фізичної культури, що дає змогу студентам тренуватися у «віртуальних спортивних залах». Це сприяє розвитку просторового мислення та підвищує мотивацію.

Системи управління навчанням (Moodle, Google Classroom, Microsoft Teams) дають змогу організовувати теоретичну підготовку, проводити онлайн-тестування, накопичувати електронні портфоліо. Для студентів ФКиС такі платформи особливо корисні у частині дистанційної підготовки: вони можуть переглядати відео з технікою вправ, виконувати завдання з анатомії чи методики тренувань.

Сучасна освіта у сфері фізичної культури і спорту (ФКиС) перебуває під значним впливом цифровізації та глобалізації. Інноваційні технології не лише доповнюють традиційні дидактичні методи, а й формують нову освітню парадигму, у якій студенти стають активними учасниками навчального процесу. Вони дозволяють здійснювати персоналізацію навчання, підвищувати його мотиваційний потенціал та створювати умови для безперервного професійного розвитку.

Важливим напрямом інтеграції інновацій є використання фітнес-трекерів, смарт-годинників, мобільних застосунків для відстеження показників фізичної активності студентів. Ці пристрої дають змогу аналізувати частоту серцевих скорочень, інтенсивність навантажень, якість відновлення. Отримані дані

стають об'єктивною основою для корекції навчально-тренувального процесу.

Отже, професійна підготовка фахівців ФКіС вимагає гармонійного поєднання загальних (когнітивних, соціальних, етичних) та спеціальних (практико-орієнтованих, методичних, організаційних) компетентностей. Загальні компетентності визначають здатність діяти у складних соціокультурних умовах, будувати комунікацію з колегами, студентами та батьками, тоді як спеціальні безпосередньо стосуються організації навчально-тренувального процесу, діагностики фізичного стану, формування програм фізичної активності. Дидактичні принципи системності, доступності та науковості дозволяють зробити цей процес цілісним і результативним.

Аналіз показав, що застосування інноваційних дидактичних підходів (компетентнісного, особистісно орієнтованого, діяльнісного, рефлексивного, доказового) є ключовим чинником якісної підготовки майбутніх фахівців. Саме вони забезпечують не лише засвоєння знань, а й розвиток здатності до самостійного прийняття рішень, критичного мислення та адаптації до швидкоплинних змін у галузі фізичної культури і спорту. Поєднання цих підходів сприяє формуванню студента як суб'єкта навчання, а не пасивного споживача інформації.

У підготовці фахівців ФКіС надзвичайно важливим є розвиток умінь комунікувати, взаємодіяти з колективом, виступати організатором і мотиватором. На основі дидактичних принципів свідомості й активності, колективності та рефлексивності формується здатність студента не лише виконувати педагогічні завдання, а й брати на себе відповідальність, ухвалювати рішення у кризових ситуаціях, вести за собою інших. Ці якості безпосередньо пов'язані з майбутньою професійною діяльністю вчителя фізичної культури, тренера чи організатора спортивно-масових заходів.

Висновки. Кожен із розглянутих підходів має власне значення для формування професійних компетентностей. Проте лише їх поєднання створює цілісну дидактичну систему, яка

відповідає сучасним викликам. Компетентнісний і діяльнісний підходи визначають орієнтири підготовки; особистісно-орієнтований забезпечує гуманістичний характер навчання; інтегративний та інноваційний відкривають нові можливості для розвитку; рефлексивний і доказовий гарантують якість і наукову обґрунтованість процесу.

Таким чином, дидактичні підходи є не лише методологічною основою, а й практичним інструментом для ефективного формування професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Формування цифрової грамотності й здатності до безперервного розвитку ґрунтується на дидактичних принципах науковості, системності, доступності, індивідуалізації, колективності та рефлексивності. Їх застосування забезпечує готовність фахівця ФКіС до роботи у цифровому середовищі, підвищує його конкурентоспроможність і створює умови для професійного зростання упродовж життя.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні та спорті. Київ: НУФВСУ, 2020. 68 с.
2. Закон України «Про освіту». Відомості Верховної Ради України, 2017, № 38–39. 380 с.
3. Стандарт вищої освіти України. Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка. Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт». Київ: МОН України, 2018. 46 с
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2017. 392 с.
5. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
6. Kirk D. *Physical Education Futures*. London: Routledge, 2010. 192 p.
7. Ravitch D. *Left Back: A Century of Battles Over School Reform*. New York: Simon & Schuster, 2001. 560 p.
8. Верігов О. І., Лещак О. М., Римик Р. В., Майструк В. В. Професійна майстерність тренера: теоретичні основи, структурні

компоненти та практичні аспекти розвитку. *Академічні візії*. Вип. 43/2025. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.16881344>

9. Червона С., Внуровський К. Вимоги щодо підготовки тренера з ігрових видів спорту. *Спортивні ігри*, 2023. Вип. 1(27). С. 84–94. URL : <https://doi.org/10.15391/si.2023-1.08>

10. Данилко М., Толкач В. Сучасні уявлення про сутність і структуру діяльності тренера. *Physicaleducation, sportandhealth culture in modern society*. Вип. 2 (10), 2010. С. 22–26.

Чалій Л. В., канд. пед. наук, доцент

Шимко П. О., здобувачка ступеня в/о «Магістр» II курсу

СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА УМОВИ ФУНКЦІОНУВАННЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ (СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ, БЕЗПЕКОВІ, ЕКОЛОГІЧНІ, ЛОГІСТИЧНІ АСПЕКТИ)

Анотація. Сучасне суспільство активно повертається до природних форм відпочинку, прагнучи компенсувати надлишок інформаційного та урбаністичного навантаження. У цьому контексті автори шукали пояснення популярності спортивного туризму як форми активного способу життя, самореалізації та командної взаємодії. Особливої актуальності ця тема набуває в умовах сучасних реалій — глобальних криз, пандемій, воєнного стану в Україні, змін клімату. Усі ці чинники формують нові вимоги до підготовки туристів, зокрема в аспектах безпеки, адаптивності, психологічної стійкості. Дослідження спеціальної підготовки у спортивному туризмі має сенс, тому що на тлі зростаючого попиту на активні форми дозвілля, підготовка учасників часто залишається недостатньою або непрофесійною. Багато аматорських туристичних груп вирушають у походи без належного рівня підготовки, що призводить до підвищеного рівня травматизму, втрати орієнтації, надмірного фізичного навантаження, а в деяких випадках — до надзвичайних ситуацій.

Ключові слова: спортивний туризм, екологія, походи, змагання, інновації у туризмі, трекиери.