



Фізична освіта і спорт

УДК 796.012.3:378.147

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.17085084>

Оптимізація професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту засобами циклічних видів спорту (легкої атлетики і плавання)

Дубовой Олександр Володимирович

Майстер спорту України міжнародного класу, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту, директор навчально-наукового інституту охорони здоров'я і спорту, Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, вул. І. Банка, 3, 360017, Україна, davstrongman@gmail.com,

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8166-6223>

Янович Ірина Вікторівна

Заслужений майстер спорту України, викладач кафедри олімпійського та професійного спорту, Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, вул. І. Банка, 3, 360017, Україна, yanovich3741@gmail.com,

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2538-5360>

Терещук Вікторія Анатоліївна

Заслужений тренер України, Заслужений майстер спорту України, викладач кафедри олімпійського та професійного спорту, Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, вул. І. Банка, 3, 360017, Україна, terew332@ukr.net,

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0002-0961-0502>



Андрєєв Максим Олександрович

викладач кафедри олімпійського та професійного спорту, Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, вул. І. Банка, 3, 360017, Україна, judoeast36@gmail.com,

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0006-0503-5124>

Шафорост Маргарита Вікторівна

викладач кафедри олімпійського та професійного спорту, Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, вул. І. Банка, 3, 360017, Україна, margarita2607m@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-6236-3375>

Прийнято: 22.08.2025 | Опубліковано: 09.09.2025

***Анотація.** Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності методики професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, що ґрунтується на використанні циклічних видів спорту (легкої атлетики та плавання). Актуальність теми зумовлена необхідністю підвищення якості освіти у галузі фізичного виховання і спорту. **Методи.** В основу дослідження покладено системний аналіз науково-методичної літератури, що дозволив виявити основні тенденції та невирішені питання у сфері професійної підготовки. Застосовано педагогічний експеримент, який проводився на базі Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» з участю здобувачів, що навчаються за спеціальностями А4 «Середня освіта (Фізична культура)» та А7 «Фізична культура і спорт». Дослідження включало формування контрольної та експериментальної груп, розробку та впровадження спеціалізованої методики. Для оцінки результатів використовувались тести фізичної підготовки, анкетування та методи математичної статистики. **Результати.** Розроблена методика, що інтегрує*



*технічні, тактичні, методичні та педагогічні аспекти тренування у циклічних видах спорту, показала свою ефективність. Педагогічний експеримент довів, що здобувачі освіти експериментальної групи продемонстрували значний приріст у показниках витривалості, швидкості, а також у рівні методичних знань і навичок порівняно з контрольною групою. Середній приріст результатів у бігових тестах становив 15%; у плаванні – 12%; рівень теоретичних знань – 35%, що підтверджується статистично значущими змінами. Досягнуті результати вказують на ефективність запропонованого підходу для оптимізації освітнього процесу. **Висновки.** Дослідження підтвердило, що цілеспрямоване використання циклічних видів спорту є ефективним засобом оптимізації професійної підготовки майбутніх фахівців. Інтеграція спеціалізованих методик в освітній процес сприяє не лише формуванню практичних умінь, а й розвитку педагогічного мислення, вміння аналізувати й коригувати тренувальні програми, що забезпечує підвищення конкурентоспроможності випускників на ринку праці.*

***Ключові слова:** професійна підготовка, фізична культура, спорт, циклічні види спорту, вища освіта, здобувачі освіти, педагогічний експеримент, методика.*

Optimization of professional training of future specialists in physical education and sport through cyclic sports (track and field athletics and swimming)

Oleksandr Dubovoi

Master of Sport of Ukraine, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Olympic and Professional Sport, Director of the Educational and Scientific Institute of Health and Sport, Taras Shevchenko Luhansk National University, I. Banka St., 3, Poltava, 360017, Ukraine, davstrongman@gmail.com,

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8166-6223>

Iryna Yanovych

Honored Master of Sport of Ukraine, Lecturer at the Department of Olympic and Professional Sport, Taras Shevchenko Luhansk National University, I. Banka St., 3, Poltava, 360017, Ukraine, yanovich3741@gmail.com,
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2538-5360>

Viktoriia Tereshchuk

Honored Coach of Ukraine, Honored Master of Sport of Ukraine, Lecturer at the Department of Olympic and Professional Sport, Taras Shevchenko Luhansk National University, I. Banka St., 3, Poltava, 360017, Ukraine, terew332@ukr.net, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0002-0961-0502>

Maksym Andrieiev

Lecturer at the Department of Olympic and Professional Sport, Taras Shevchenko Luhansk National University, I. Banka St., 3, Poltava, 360017, Ukraine, judoeast36@gmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0006-0503-5124>

Margarita Shaforost

Lecturer at the Department of Olympic and Professional Sport, Taras Shevchenko Luhansk National University, I. Banka St., 3, Poltava, 360017, Ukraine, margarita2607m@gmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-6236-3375>

***Abstract.** The purpose of the study is to theoretically substantiate and experimentally verify the effectiveness of a methodology for the professional training of future physical education and sport specialists, based on the use of cyclic sports (track and field athletics and swimming). The relevance of the topic is due to the need to improve the quality of education in the field of physical education and sport.*

***Methods.** The study is based on a systematic analysis of scientific and methodological*

*literature, which made it possible to identify the main trends and unresolved issues in the field of professional training. A pedagogical experiment was conducted at Taras Shevchenko Luhansk National University with the participation of students majoring in "Secondary Education (Physical Education)" and "Physical Education and Sport". The study included the formation of a control and an experimental group, as well as the development and implementation of a specialized methodology. Physical fitness tests, questionnaires, and methods of mathematical statistics were used to evaluate the results. **Results.** The developed methodology, which integrates technical, tactical, methodological, and pedagogical aspects of training in cyclic sports, has proven its effectiveness. The pedagogical experiment showed that the students in the experimental group demonstrated a significant increase in indicators of endurance, speed, and the level of methodological knowledge and skills compared to the control group. The average increase in results in running tests was 15%; in swimming – 12%; and the level of theoretical knowledge – 35%, which is confirmed by statistically significant changes. The results obtained indicate the effectiveness of the proposed approach for optimizing the educational process. **Conclusions.** The study confirmed that the purposeful use of cyclic sports is an effective means of optimizing the professional training of future specialists. The integration of specialized methods into the educational process contributes not only to the formation of practical skills but also to the development of pedagogical thinking and the ability to analyze and adjust training programs, which enhances the competitiveness of graduates in the labor market.*

Keywords: *professional training, physical education, sport, cyclic sports, higher education, students, pedagogical experiment, methodology.*

Постановка проблеми. Сучасна система вищої освіти в галузі фізичної культури і спорту вимагає постійного вдосконалення методів та засобів підготовки майбутніх фахівців. Особлива увага приділяється формуванню не лише теоретичних знань, а й практичних навичок, які є критично важливими для майбутньої професійної діяльності. Проте, існують певні проблеми, пов'язані з

традиційними підходами до викладання, що не завжди забезпечують належний рівень практичної підготовки здобувачів освіти.

Циклічні види спорту, такі як легка атлетика та плавання, є фундаментальними дисциплінами у підготовці фахівців з фізичної культури і спорту. Вони не лише сприяють розвитку фізичних якостей, але й формують важливі педагогічні та методичні компетентності. Однак, наявні навчальні програми та методики часто не повною мірою використовують потенціал цих видів спорту. Це призводить до того, що здобувачі освіти, особливо майбутні вчителі, не завжди володіють достатнім рівнем рухової та методичної підготовленості для ефективної роботи з учнями різного віку.

Недостатній рівень розвитку рухових навичок та відсутність цілісної методики інтеграції циклічних видів спорту у професійну підготовку призводять до зниження якості освітнього процесу. Тому виникає необхідність в оптимізації підготовки майбутніх фахівців шляхом розробки та впровадження ефективних, науково обґрунтованих методик, що базуються на використанні засобів легкої атлетики та плавання. Це дозволить підвищити професійну компетентність випускників, їхню конкурентоспроможність на ринку праці та, в кінцевому підсумку, покращити якість фізичного виховання в освітніх закладах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту є предметом постійних наукових дискусій та досліджень. Значна кількість науковців присвятили свої роботи вивченню ефективних методик та засобів навчання (С. І. Атаманюк, В. Є. Виноградов, О. В. Тимошенко, О. А. Томенко, Л. П. Сущенко, Б. М. Шиян, Г. В. Безверхня, В. В. Мачуський, І. С. Волощук, А. Е. Бойко, В. В. Вербицький, Х. Є. Шавель, О. В. Отравенко, С. О. Черненко, О. Я. Кібальник, О. В. Котова та ін.).

С. О. Черненко (2021) визначає, що фізична культура і спорт – це явища соціальні, а рівень їхнього розвитку в країні буде відображати рівень соціального запиту з боку держави. І як наслідок, рівень результатів у спорті, фізкультурно-

оздоровчих і рекреативних рухів серед різних вікових груп населення є проявом потенціалу країни, сприяє підвищенню її авторитету у світі [1, с. 27].

Сучасна модернізація національної системи освіти здійснюється в контексті гуманістичних освітніх парадигм, що зумовлено визнанням значущості знань як ключового рушія суспільного прогресу та забезпечення добробуту. Цей трансформаційний процес передбачає перегляд існуючих освітньо-виховних моделей, а також оновлення змісту та методичних підходів до навчання і виховання молодого покоління [2, с. 30].

Невпинний розвиток технологій, засилля інформації, що постійно продукується й оновлюється, суспільне середовище, котре динамічно змінюється, – усе це породжує необхідність підготовки кадрів нової формації, здатних до миттєвої реакції на глобальні виклики сьогодення в умовах розвиненого інформаційного суспільства [3, с. 4].

Наукове обґрунтування інноваційних підходів у професійній підготовці фахівців фізичної культури і спорту є предметом ґрунтовних досліджень. У своїх працях Х. Є. Шавель, Ю. С. Бойко, Л. С. Соколенко (2023) констатують, що впровадження інноваційних моделей організації навчального процесу суттєво впливає на формування у здобувачів вищої освіти ключових професійних компетенцій. Зокрема, йдеться про розвиток здатності до творчого проектування, критичного мислення та ефективного використання інноваційних освітніх ресурсів, що мають здоров'язміцнювальний потенціал. Такий підхід сприяє адаптації майбутніх фахівців до вирішення інваріантних професійних завдань, що є невід'ємною частиною сучасної фахової діяльності. Організація підготовки у галузі фізичної культури і спорту на основі інноваційних підходів забезпечує стійкий розвиток критичного та креативного мислення у здобувачів освіти [4].

У науковій сфері зміст професійної освіти традиційно розглядається як сукупність фундаментальних знань, практичних умінь та спеціалізованих навичок, володіння якими є необхідною умовою для успішної реалізації обраної

професії. Зокрема, О. В. Отравенко (2019) у своєму дослідженні акцентує увагу на тому, що інноваційна функція освітнього процесу має на меті підготовку майбутніх фахівців фізичної культури до ефективної реалізації різноманітних нововведень, сучасних наукових досягнень та передового досвіду у свою практичну діяльність. Це дозволяє забезпечити адаптивність та конкурентоспроможність випускників на ринку праці [5, с. 228; 15].

Науковці О. В. Котова, Г. В. Безверхня та ін. (2023) стверджують, що професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури є процесом формування особистості, що передбачає оволодіння загальними та фаховими компетентностями. Ці компетентності надають можливість самостійно та ефективно розв'язувати складні спеціалізовані завдання і здійснювати викладацьку діяльність у галузі освіти. Підготовка майбутніх вчителів у закладах вищої педагогічної освіти спрямована на формування фахівця, здатного до організації освітньо-виховного процесу для школярів різних вікових груп. Цей процес враховує їхні інтереси до занять різними видами спорту та базується на принципах диференційованого й інтегративного підходів. Розуміння структури професійної діяльності має як теоретичне, так і практичне значення для майбутнього вчителя [6, с. 17].

О. Д. Шинкарьова (2025) підкреслює, що одним із ключових пріоритетів сучасної системи вищої професійної освіти є не лише репродукція існуючих знань, а й формування фахівців, які володіють інноваційним мисленням. Такий підхід передбачає розвиток у здобувачів освіти здатності до самостійного професійного зростання, творчого самовдосконалення та гнучкої адаптації до динамічних вимог ринку праці. Це дозволяє майбутнім фахівцям не тільки ефективно виконувати свої професійні обов'язки, але й ініціювати зміни та знаходити нестандартні рішення у процесі своєї діяльності. Сучасна вища освіта має бути спрямована на виховання особистостей, які готові до безперервної освіти та саморозвитку протягом усього життя, що є фундаментальною умовою для їхньої конкурентоспроможності [7, с. 4; 8].

С. І. Атаманюк (2019) наголошує, що для забезпечення ефективності в умовах сучасних освітніх викликів, система підготовки педагогічних кадрів має бути модернізована. Ця модернізація передбачає трансформацію мети, змісту та технологій навчання, а також їх гармонізацію з провідними тенденціями розвитку практики загальної освіти. Ключовим завданням стає переорієнтація педагогічної діяльності з традиційної передачі знань на розвиток особистісних здібностей здобувачів освіти. Це вимагає від викладачів оволодіння сучасними технологіями розвивального навчання та готовності до впровадження інновацій. Основу такої інноваційної діяльності становить організація особистісно-орієнтованого навчання, спрямованого на формування індивідуальних якостей та професійних компетенцій педагога, що є критично важливим для його успішної діяльності у динамічному освітньому середовищі [9, с. 7].

Вища школа потребує викладачів, підкреслює О. Моренко (2019), які здатні ефективно працювати в умовах зростання обсягів інформації, проектувати і проводити заняття, створюючи атмосферу дослідницько-пізнавальної співпраці, власним прикладом формувати дослідницьку позицію, прагнуть до професійного розвитку, саморозвитку, самовдосконалення і самореалізації. Одним із напрямів професійної підготовки майбутніх фахівців має стати формування їх готовності до професійного самовдосконалення, що можливе за умови готовності викладачів супроводжувати цей процес. Що дало б змогу викладачам та здобувачам творчо проявляти свої індивідуальні здібності, реалізувати інтелектуальний потенціал, застосовувати весь комплекс знань умінь і навичок до виконання завдань професійної діяльності без перевтоми, дистресу, професійного вигорання та для збереження професійного здоров'я [10, с. 134].

Аналіз професійної підготовки, зокрема змісту навчальних дисциплін, спрямованих на формування майбутніх тренерів, проведений О. В. Юденко (2024), свідчить, що заклади вищої освіти володіють значним потенціалом для забезпечення якісної освіти. Це проявляється у формуванні в здобувачів освіти

системи професійних компетенцій, що є необхідною умовою для виконання фахових функцій тренера з обраного виду спорту на належному рівні [11, с. 36].

Наукові дослідження стверджують, що заняття плаванням мають позитивний вплив не лише на соматичне здоров'я здобувачів освіти, але й сприяють активізації мозкової діяльності, що пояснюється взаємозалежністю фізіологічних процесів в організмі людини. Відтак, плавання розглядається як ефективний засіб рухової активності, що забезпечує комплексне оздоровлення організму. Під час виконання фізичних вправ у водному середовищі задіяні всі основні м'язові групи, що не тільки сприяє фізичному розвитку та зміцненню здоров'я, але й позитивно впливає на розвиток таких базових фізичних якостей, як сила та витривалість. Ці аспекти знайшли своє відображення у програмах з фізичного виховання закладів вищої освіти [12, с. 83].

Легка атлетика відіграє ключову роль у системі фізичного виховання завдяки своєму значному оздоровчому потенціалу. Заняття, які зазвичай проводяться на відкритому повітрі, сприяють ефективному насиченню організму киснем та активізують дихальну і серцево-судинну системи. Комплексний характер легкоатлетичних вправ, що задіюють більшість м'язових груп, забезпечує гармонійний розвиток опорно-рухового апарату, а також функціональне вдосконалення всіх внутрішніх органів і систем. Систематичні заняття легкою атлетикою сприяють не лише покращенню фізичного здоров'я, але й формуванню специфічних рухових компетенцій. Вони дозволяють здобувачам освіти набути спеціалізованих знань про біомеханіку рухів, розвинути здатність ефективно керувати власним тілом, а також удосконалити такі фундаментальні фізичні якості, як швидкість, витривалість, координація та сила. Ці якості є основою для успішної професійної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури [13, с. 8].

Важливим внеском у розуміння ролі циклічних видів спорту є роботи Р. Ф. Ахметова, В. І. Бобровника, А. А. Семенова, В. Зубко та ін., які акцентують

увагу на розвитку фізичних здібностей у спортсменів. Вони доводять, що легка атлетика і плавання є незамінними для всебічного фізичного розвитку.

Водночас, аналіз публікацій показує, що більшість досліджень фокусуються на підготовці спортсменів, а не на професійній підготовці майбутніх вчителів та тренерів. Це створює певний розрив між теоретичними розробками і їх практичним застосуванням у системі вищої освіти. Відсутність цілісних методик, які б ефективно поєднували циклічні види спорту з педагогічними принципами, є однією з ключових проблем.

Таким чином, незважаючи на наявність значної наукової бази, тема оптимізації підготовки майбутніх фахівців фізичної культури саме засобами циклічних видів спорту залишається недостатньо вивченою. Це обґрунтовує актуальність нашого дослідження.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Аналіз наукової літератури показує, що, попри значну увагу до питань професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту, залишається низка невирішених проблем. Невирішеною частиною загальної проблеми є розробка, теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності комплексної методики оптимізації професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на основі інтеграції засобів легкої атлетики та плавання у навчальний процес.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності методики оптимізації професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, що ґрунтується на застосуванні засобів циклічних видів спорту (легкої атлетики та плавання) в освітньому процесі.

Для досягнення мети дослідження були поставлені **наступні завдання:**

1. Проаналізувати сучасний стан професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, зокрема використання засобів циклічних видів спорту.



2. Визначити основні педагогічні та методичні принципи, що дозволяють ефективно інтегрувати легку атлетику та плавання в навчальний процес.

3. Розробити та теоретично обґрунтувати комплексну методику оптимізації професійної підготовки здобувачів освіти спеціальностей А4 «Середня освіта (Фізична культура)» та А7 «Фізична культура і спорт» на основі циклічних видів спорту.

4. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики, порівнявши показники фізичної та методичної підготовленості здобувачів освіти експериментальної та контрольної груп.

Виклад основного матеріалу дослідження. Оптимізація професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту вимагає системного підходу, що поєднує теоретичні знання з практичними навичками. Наше дослідження ґрунтується на концепції, що циклічні види спорту, а саме легка атлетика та плавання, є універсальними засобами не лише для розвитку фізичних якостей (витривалості, сили, координації), а й для формування професійних компетенцій. Це відповідає основним положенням дидактики і педагогічної теорії, де навчання розглядається як єдиний процес набуття знань, умінь і навичок.

Методика, розроблена в рамках нашого дослідження, ґрунтується на наступних принципах:

- Принцип комплексності: поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки, що дозволяє розвивати як загальну витривалість, так і вузькоспеціалізовані навички.
- Принцип індивідуалізації: врахування індивідуальних особливостей та рівня підготовки здобувачів для забезпечення їхнього прогресу.
- Принцип доступності: поступове ускладнення завдань, щоб уникнути перевантажень і підтримувати мотивацію.

- Принцип міжпредметних зв'язків: інтеграція знань з анатомії, фізіології, біомеханіки та педагогіки у практичний тренувальний процес.

Експериментальна частина та результати. З метою перевірки ефективності розробленої методики, було проведено педагогічний експеримент за участю здобувачів освіти Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», які навчаються за спеціальністю А4 «Середня освіта (Фізична культура)» та А7 «Фізична культура і спорт». Учасники були розділені на дві групи: експериментальну (ЕГ), де навчання проводилось за розробленою методикою, та контрольну (КГ), де використовувалась традиційна програма.

До початку експерименту було проведено вхідне тестування для оцінки рівня фізичної підготовки (біг на 3000 м, плавання на 400 м) та теоретичних знань з методики викладання. Отримані дані підтвердили однорідність груп (табл. 1).

Таблиця 1

Тестування оцінки фізичної підготовки здобувачів освіти до початку експерименту

Показник	Контрольна група (КГ)	Експериментальна група (ЕГ)
Середній час бігу на 3000 м, хв.	14,25	14,22
Середній час плавання на 400 м, хв.	8,5	8,2
Середній бал теоретичного тесту (зі 100), бали	68	67

Протягом 9 місяців навчання у експериментальній групі були запроваджені регулярні заняття з легкої атлетики та плавання, які включали не лише виконання вправ, а й їхнє педагогічне обґрунтування: аналіз техніки рухів з точки зору

біомеханіки; методика проведення тренувань для різних вікових груп; планування навантажень та контролю за станом займаючихся.

Після завершення експерименту було проведене повторне тестування. Отримані результати свідчать про значне підвищення показників в експериментальній групі порівняно з контрольною (табл. 2).

Таблиця 2

Тестування оцінки фізичної підготовки здобувачів освіти після завершення експерименту

Показник	Контрольна група (КГ)	Експериментальна група (ЕГ)
Середній час бігу на 3000 м, хв.	13,5	12,1
Середній час плавання на 400 м, хв.	8,1	7,2
Середній бал теоретичного тесту (зі 100), бали	75	91

Так, середній час у бігу на 3000 м в ЕГ покращився на 15%, тоді як у КГ – лише на 5%. Аналогічна тенденція спостерігалася і в плаванні на 400 м, де показники ЕГ покращилися на 12% проти 4% у КГ. Також, здобувачі ЕГ продемонстрували значно вищий рівень теоретичних знань на 35%, оскільки методика навчання передбачала постійне обговорення педагогічних аспектів.

Ці результати підтверджують, що комплексна методика, що поєднує практичну підготовку з теоретичним обґрунтуванням, є більш ефективною для оптимізації професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

Висновки. В рамках проведеного дослідження обґрунтовано актуальність і доцільність оптимізації професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту за допомогою циклічних видів спорту. Доведено, що інтеграція легкої атлетики та плавання у навчальний процес сприяє формуванню не тільки фізичних, але й педагогічних, методичних та організаційних компетенцій, що

забезпечує готовність майбутніх фахівців до професійної діяльності. Було розроблено та апробовано комплексну методику, що базується на принципах індивідуалізації та міжпредметних зв'язків, яка передбачає поєднання практичних занять з теоретичним обґрунтуванням. Експериментально підтверджено ефективність цієї методики, оскільки результати педагогічного експерименту свідчать про значне поліпшення показників фізичної підготовки та зростання рівня теоретичних знань в експериментальній групі порівняно з контрольною. Це доводить, що застосування запропонованої методики дозволяє досягти мети дослідження. Водночас, виявлено, що загальна проблема має невирішені частини, що відкриває перспективи для подальших наукових досліджень, зокрема необхідне подальше вивчення впливу таких методик на довгостроковий розвиток професійних якостей фахівців. Запропонована методика може бути рекомендована для впровадження в освітній процес закладів вищої освіти, що здійснюють підготовку фахівців у галузі фізичної культури і спорту.

Список використаних джерел

1. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання. Навчальний посібник у 2 частинах. Краматорськ: ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с. http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/metod/Навчальний_посібник_Теорія_і_методика_фізичного_виховання.pdf
2. Бойко А. Е., Вербицький В. В., Корнієнко А. В., Литовченко О. В. Модернізація організації освітнього процесу в закладах позашкільної освіти. Методичний посібник. За ред. В. В. Мачуського. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 223 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/723075/1/1_MOOП_web.pdf
3. Бишевец Н., Гончарова Н., Яковенко О., Родіоненко М. Оптимізаційні задачі в структурі освітнього процесу закладів вищої освіти з фізичної культури та спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у*

сучасному суспільстві. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2020. № 2(50). С. 4-12. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-02-03-12>

4. Шавель Х. Є., Бойко Ю. С., Соколенко Л. С. Інноваційні моделі підготовки здобувачів вищої освіти в галузі фізичного виховання та спорту. *Академічні візії. Освіта. Педагогіка*. Випуск 17/2023. DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.7724404>. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/219/209>

5. Отравенко О. В. Інноваційні методи навчання як основа якісної професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. *Електронне наукове фахове видання «Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету»*, 2019. С. 222-230. <https://doi.org/10.28925/2414-0325.2019s21> URL: <https://openedu.kubg.edu.ua/journal/index.php/openedu/article/view/241/pdf>

6. Котова О. В., Безверхня Г. В., Цибульська В. В., Суханова Г. П. Сучасний стан та перспективи підвищення якості професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Інноваційні технології в системі підготовки фахівців фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти: матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 2 жовтня – 12 листопада 2023 року*. Львів – Торунь: Liha-Pres, 2023. 36 с. URL: https://er.chdtu.edu.ua/bitstream/ChSTU/4618/1/Макет%20advanced_training_psyh_ed.pdf

7. Шинкарьова О. Д. Професійне самовдосконалення фахівців закладів вищої освіти. *Формування професійної компетентності викладачів закладів вищої освіти в контексті сучасних суспільних викликів: матеріали Всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 30 грудня - 9 лютого 2025 року*. Львів-Торунь. Україна-Польща: Liha-Pres, 2025. С. 242-245. ISBN 978-966-397-476-7. URL: <https://cuesc.org.ua/uspishno-zavershivsyia-kurs-lektsij-u-mezhah-naukovo-pedagogichnogo-pidvishhennya-kvalifikatsiyi-z-formuvannya-profesijnoyi-kompetentnosti-vikladachiv-zvo/>

8. Шинкарьова О. Д., Шинкарьов С. І. Готовність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання і спорту*: колективна монографія. За гол. ред. О. В. Отравенко. Полтава: Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2023. С. 134-168. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9835>
9. Атаманюк С. І. Інноваційний підхід до професійної діяльності викладача вищого навчального закладу. *Спорт та фізичне виховання у закладах вищої освіти. Сучасність та майбутнє*. Тези доповідей інтернет-конференції, Запоріжжя, 3-4 жовтня 2019 р. Гол. ред. В. В. Наумик. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2019. С. 7-8. URL: https://zp.edu.ua/uploads/dept_s&r/2019/conf/9/Zbirnyk_tez_StaFVuZVO-2019.pdf
10. Моренко О. М. Особливості готовності викладачів закладів вищої освіти до професійного самовдосконалення. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. Випуск 68. 2019. С. 138-143. DOI: <https://doi.org/10.31392/2311-5491/2019-68.30>
11. Юденко О. В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту. Навчальний посібник. К.: Національний університет оборони України, 2024. 360 с. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/40571/1/fizk.pdf>
12. Зубко В., Черевичко О. Г., Смірнов К. М. Плавання як засіб оздоровлення студентів у ЗВО. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: збірник наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Випуск 3 (161) 23. С. 83-85. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).19)
13. Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. Легка атлетика з методикою викладання: навч. посібник. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 206с. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/5968/1/legka_atl.pdf



14. Бобровник В. І., Совенко С. П. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. К.: Логос, 2019.192 с. URL: https://uaf.org.ua/images/doc/books/Programa_DUSCH.pdf

15. Olena V. Otravenko, Olena M. Shkola, Valeriy O. Zhamardiy, Olena D. Shynkarova, Olena V. Fomenko, Tetiana L. Poluliashchenko, Viktoriia I. Donchenko, (2024). Fostering the social activity of future specialists in physical education and sports in a health-preserving environment. *Acta Balneologica. Journal of the polish balneology and physical medicine association*. 2024 march-april, vol. LXVI. ISSUE 2 (180). Pp. 135-143. DOI: <https://doi.org/10.36740/ABAL202402110>. ISSN 2082-1867. URL: <https://actabalneologica.pl/2-2024/>