



**Фізична культура і спорт**

УДК 159.955+159.923.2:005]:796.42

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.17676851>

**Розвиток критичного мислення та самоменеджменту засобами легкої  
атлетики**

**Олена Момот**

доктор педагогічних наук, професор,  
професор кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних  
дисциплін Полтавського національного педагогічного університету  
імені В.Г. Короленка, м. Полтава, Україна,  
<https://orcid.org/0000-0001-9187-1036>

**Олександр Кириленко**

старший викладач кафедри теоретико-методичних основ  
викладання спортивних дисциплін Полтавського національного  
педагогічного університету  
імені В.Г. Короленка, м. Полтава, Україна,  
<https://orcid.org/0000-0002-6463-4200>

**Прийнято: 07.11.2025 | Опубліковано: 21.11.2025**

***Анотація:** Актуальність теми обумовлена сучасними освітніми вимогами до формування ключових компетентностей учнів, серед яких особливо важливими є критичне мислення та самоменеджмент. Уміння аналізувати інформацію, приймати обґрунтовані рішення, планувати власну діяльність і контролювати результати є необхідними для успішного навчання та особистісного розвитку. Легка атлетика, завдяки структурованим вправам і системі тренувань, створює*



сприятливі умови для розвитку цих навичок, поєднуючи фізичну активність з формуванням когнітивних та управлінських здібностей учнів. **Метою** статті є дослідження розвитку критичного мислення та самоменеджменту учнів засобами легкої атлетики. **Методи.** Теоретичні (аналіз та узагальнення наукової літератури, що дало можливість визначити сучасні підходи до розвитку критичного мислення та самоменеджменту; систематизація та класифікація наявних теоретичних положень для побудови логічної моделі дослідження. Емпіричні (педагогічне спостереження, спрямоване на вивчення поведінки учнів під час виконання легкоатлетичних вправ, їх здатності аналізувати помилки, проявляти самоконтроль та самодисципліну; анкетування та опитування, що дозволили визначити рівень сформованості критичного мислення й самоменеджменту, а також ставлення учнів до занять легкою атлетикою; тестування, яке включало як спортивно-педагогічні тести (оцінка фізичної підготовленості), так і психологічні методики на визначення рівня рефлексії, уміння планувати та оцінювати власну діяльність). **Результати.** Дослідження показало, що систематичне використання вправ легкої атлетики сприяє підвищенню рівня критичного мислення та самоменеджменту учнів. Діти почали краще аналізувати власні дії, планувати навантаження, контролювати результати та приймати обґрунтовані рішення під час виконання вправ. **Висновки.** Легка атлетика має значний потенціал для розвитку критичного мислення та самоменеджменту учнів, поєднує фізичну діяльність із розумовими, емоційними й вольовими процесами з метою формування здатності аналізувати, планувати, приймати рішення, контролювати власну діяльність і відповідати за результат.

**Ключові слова:** критичне мислення, самоменеджмент, легка атлетика, учні, урок фізичної культури, навчально-тренувальне заняття.



## Development of critical thinking and self-management through athletics

**Olena Momot**

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,  
Professor at the Department of Theoretical and Methodological Foundations of  
Teaching Sports Disciplines  
of Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0001-9187-1036>

**Oleksandr Kyrylenko**

senior teacher at the Department of Theoretical and Methodological Foundations of  
Teaching Sports Disciplines  
of Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-6463-4200>

**Abstract:** *The relevance of the topic is due to modern educational requirements for the formation of key competencies of pupils, among which critical thinking and self-management are especially important. The ability to analyze information, make informed decisions, plan one's own activities and monitor results is necessary for successful learning and personal development. Athletics, thanks to structured exercises and a training system, creates favorable conditions for the development of these skills, combining physical activity with the formation of pupils cognitive and managerial abilities. The **purpose** of the article is to study the development of critical thinking and self-management of pupils by means of athletics. **Methods.** Theoretical (analysis and generalization of scientific literature, which made it possible to determine modern approaches to the development of critical thinking and self-management; systematization and classification of existing theoretical provisions to build a logical research model. Empirical (pedagogical observation aimed at studying the behavior of students during*



*athletics exercises, their ability to analyze mistakes, show self-control and self-discipline; questionnaires and surveys, which made it possible to determine the level of formation of critical thinking and self-management, as well as the attitude of students to athletics; testing, which included both sports and pedagogical tests (assessment of physical fitness) and psychological methods for determining the level of reflection, the ability to plan and evaluate one's own activities).* **Results.** *The study showed that the systematic use of athletics exercises helps to increase the level of critical thinking and self-management of pupils. Pupils began to better analyze their own actions, plan workloads, control results and make informed decisions during exercises.* **Conclusions.** *Athletics has a significant potential for the development of critical thinking and self-management of pupils, combines physical activity with mental, emotional and volitional processes in order to develop the ability to analyze, plan, make decisions, control one's own activities and be responsible for the result.*

**Key words:** *critical thinking, self-management, athletics, pupils, physical culture lesson, training session.*

**Постановка проблеми.** Сучасна освіта та спортивна підготовка спрямовані на формування особистості, яка здатна критично мислити, приймати обґрунтовані рішення, ефективно планувати власну діяльність та взаємодіяти з оточуючими в навчальному та тренувальному процесі. У цьому контексті все більшої значущості набуває розвиток м'яких навичок (soft skills), серед яких особливе місце займають критичне мислення та самоменеджмент. Ці якості забезпечують не лише успішність у навчанні, а й готовність учнів до саморозвитку, адаптації та самореалізації у швидкозмінному суспільстві.

Легка атлетика має значний потенціал для розвитку soft skills, оскільки поєднує фізичну активність із розумовою діяльністю, саморегуляцією, аналізом власних дій і результатів. Під час виконання вправ на швидкість, витривалість, стрибків чи метань учні не лише вдосконалюють свої фізичні якості, а й навчаються



планувати послідовність дій, прогнозувати результат, оцінювати ефективність власних рухів, знаходити помилки та шукати шляхи їх усунення, що сприяє формуванню аналітичного мислення, відповідальності за власний результат, уміння працювати з інформацією та приймати рішення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Доказова база останніх років показує зростаючу кількість експериментальних досліджень, які пов'язують заняття фізичною активністю (включно з легкою атлетикою) із покращенням когнітивних навичок: уваги, рефлексії, елементів критичного мислення та поведінкових компонентів самоменеджменту. Так, І. Бех вивчає мотиваційні підходи до саморозвитку особистості в освітньому середовищі [2]. Л. Варченко-Троценко виокремлює активне навчання як чинник формування компетентностей учнів у фізичному вихованні [4]; Н. Гунько характеризує формування мотивації до рухової активності засобами інтерактивного навчання [7]. Л. Черненко розкриває методичні підходи до формування критичного мислення в учнівської молоді [16]; І. Корнієнко визначає самолідерство як елемент освітніх стратегій розвитку особистості [10]; Л. Кравець вивчає педагогічні умови формування самоменеджменту учнівської молоді [11]; О. Нечаєва доповнює інноваційні підходи до активного навчання в процесі фізичного виховання [14].

Паралельно з'являються педагогічні моделі (активне навчання, моделі мотивації, інструкції з самолідерства, технології), що спрямовані на цілеспрямований розвиток цих навичок під час уроків фізкультури. Так, Г. Авер'янова досліджує активні освітні моделі як засіб формування критичного мислення школярів [1]. І. Биховський доповним впровадження педагогічних умов розвитку критичного мислення учнів у процесі фізичного виховання [3]. М. Гриньова, В. Глазирін, А. Литвин досліджують технології критичного мислення в педагогічних моделях [5; 6; 12]. І. Діденко вивчає самоменеджмент у контексті педагогічних технологій особистісно-орієнтованого навчання [8]; Ю. Карпенко аналізує розвиток навичок самоменеджменту студентів у межах моделей активного



навчання [9]; С. Рибка вивчає педагогічні моделі особистісного розвитку учнів у процесі занять спортом [15].

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.**

Невирішеними залишаються питання комплексного поєднання фізичного виховання та спорту з розвитком когнітивних компетентностей учнів, зокрема критичного мислення та самоменеджменту. Існує брак методик, які безпосередньо пов'язують конкретні вправи легкої атлетики з формуванням цих навичок. Також недостатньо досліджено ефективність педагогічних моделей активного навчання та самолідерства у спортивному середовищі, відсутні стандартизовані інструменти оцінювання прогресу розвитку критичного мислення та самоменеджменту під час занять фізкультурою.

**Формулювання мети статті (постановка завдання):** дослідити розвиток критичного мислення та самоменеджменту учнів засобами легкої атлетики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Критичне мислення передбачає здатність аналізувати інформацію, порівнювати різні підходи, робити висновки, самостійно приймати рішення й аргументувати їх. На уроках фізично культури чи навчально-тренувальному занятті з легкої атлетики розвиток критичного мислення реалізується через систему методичних прийомів, спрямованих на активне осмислення власної діяльності. Під час навчання техніці бігу чи стрибків учні аналізують власні помилки, порівнюють результати з нормативами, обговорюють ефективність обраної техніки. Використання відеоаналізу або взаємооцінювання дозволяє кожному вихованцю критично оцінювати виконання вправ, визначати сильні та слабкі сторони. Наставник у цьому процесі виконує роль фасилітатора, який не пркогнітивну активність і рефлексію.

Крім того, під час проведення естафет чи тренувальних завдань, де необхідно розподілити ролі, обрати оптимальну тактику, учні вчаться порівнювати варіанти дій, передбачати наслідки й аргументовано відстоювати власну думку. Критичне



мислення розвивається у динамічному поєднанні рухової діяльності з аналізом і плануванням, що робить навчання цілісним і змістовним.

Самоменеджмент – це здатність людини ефективно організувати власний час, діяльність і ресурси для досягнення поставлених цілей [8]. На уроках фізичної культури чи навчально-тренувальних заняттях розвиток цієї навички пов'язаний із плануванням індивідуальних тренувальних завдань, контролем власного стану, оцінкою динаміки результатів і визначенням особистих цілей. Учні можуть вести щоденники самопостережень, де фіксують свої показники, результати, самопочуття, труднощі та шляхи їх подолання. Самозвітність сприяє розвитку відповідальності, вмінню планувати діяльність і здійснювати самооцінку.

У процесі занять легкою атлетикою молодь опановує основи самоконтролю, вчиться розподіляти сили, дотримуватись технічних вимог, зберігати концентрацію, визначати момент для активізації чи відпочинку. Це формує навички управління власними ресурсами: енергією, часом, емоціями.

Важливою умовою є створення індивідуальної освітньо-тренувальної траєкторії, коли кожен учень має змогу ставити перед собою досяжні цілі, планувати їх реалізацію та відстежувати результат, що не лише підвищує мотивацію до занять, а й сприяє вихованню вольових якостей, наполегливості та впевненості у власних силах.

На нашу думку, ефективність формування зазначених вище навичок залежить від методичної побудови процесу навчання та тренування. Виділимо ключові педагогічні умови:

Особистісно-орієнтований підхід враховує індивідуальні особливості, підтримує мотивацію кожного учня та формує самостійність у процесі вдосконалення фізичних і когнітивних навичок. До прикладу: формування індивідуальних цілей для вихованців з різною фізичною підготовкою під час розучування техніки бігу на 100 м (для сильніших учнів – вдосконалення техніки



старту та прискорення на останніх 20 м; для менш підготовлених – зосередження на правильній техніці бігу та підтриманні постійного темпу).

Інтерактивні форми роботи дозволяють отримати зворотний зв'язок, сприяють розвитку критичного мислення, самоспостереження та комунікативних навичок, що робить навчальний процес більш динамічним та ефективним. До прикладу: обговорення змін технічних елементів під час розучування техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги» з метою покращення результату та пошуку альтернативних способів виконання вправ.

Рефлексивні завдання спонукають учнів осмислювати власну діяльність. До прикладу, після розучування техніки бігу чи стрибка у висоту способом «переступання», наставник пропонує учням заповнити короткий рефлексивний щоденник або відповідати на запитання:

- «Що вдалося?» – учень зазначає, які елементи техніки він виконав правильно (старт, відштовхування чи збереження темпу бігу тощо).
- «Що потрібно змінити?» – учень аналізує свої помилки (недостатнє прискорення на останніх метрах бігу або незбалансований розбіг тощо).
- «Які висновки я зробив?» – учень формулює власні рекомендації для наступного тренування (набільше уваги приділяти розбігу, техніці роботи рук або диханню під час бігу тощо).

Запропоновані завдання розвивають критичне мислення та самоменеджмент, оскільки учні вчаться аналізувати власні дії, оцінювати результат і планувати подальші кроки для вдосконалення.

Проектна діяльність полягає у виконанні учнями невеликих навчально-тренувальних проєктів, що передбачають планування, виконання та аналіз результатів. До прикладу, учні можуть створити індивідуальну або групову програму тренувань на місяць для покращення техніки бігу на 100 м або стрибків у довжину, визначити цілі, засоби досягнення та критерії оцінки успіху.



Педагогічне партнерство – взаємодія вчителя або тренера та учнів на принципах співпраці, взаємної поваги, спільної відповідальності за навчально-тренувальний процес. До прикладу: під час розучування техніки естафетного бігу наставник разом з учнями обговорює стратегію передачі естафетної палички, розподіл ролей у команді та індивідуальні завдання. Учні пропонують свої ідеї, пробують різні варіанти на тренуванні, а педагог коригує техніку та тактику, надає поради і підтримує рефлексію після спроб.

Формування критичного мислення та самоменеджменту неможливе без урахування психологічних особливостей учнів. У період шкільного життя відбувається активне становлення самосвідомості, формування вольових якостей, потреби у самовираженні та визнанні. Заняття легкою атлетикою створюють сприятливі умови для реалізації цих потреб, що забезпечують об'єктивний контроль результатів і надають можливість учневі бачити власний прогрес.

Підтримка позитивного емоційного фону, створення ситуацій успіху та здорової змагальної діяльності сприяють розвитку впевненості у власних силах та є основою ефективного самоменеджменту. Одночасно аналіз результатів, обговорення тактики дій та помилок розвиває критичне мислення, сприяючи усвідомленню причинно-наслідкових зв'язків між зусиллями й досягненнями.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Отже, легка атлетика має значний потенціал для розвитку критичного мислення та самоменеджменту учнів, поєднує фізичну діяльність із розумовими, емоційними й вольовими процесами. Заняття легкою атлетикою формують здатність аналізувати, планувати, приймати рішення, контролювати власну діяльність і відповідати за результат. Упровадження у навчальний процес педагогічних технологій, що стимулюють рефлексію, самоконтроль і самоорганізацію, сприяє становленню особистості, готової до саморозвитку, лідерства та ефективної діяльності в сучасному суспільстві.



### Список використаної літератури:

1. Авер'янова Г. М. Активні освітні моделі як засіб формування критичного мислення школярів. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2021. № 3. С. 45–52.
2. Бех І. Д. Мотиваційні підходи до саморозвитку особистості в освітньому середовищі. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 50. С. 112–118.
3. Биховський І. О. Педагогічні умови розвитку критичного мислення учнів у процесі фізичного виховання. *Фізичне виховання в школі*. 2021. № 2. С. 14–19.
4. Варченко-Троценко Л. О. Активне навчання як чинник формування компетентностей учнів у фізичному вихованні. *Педагогічний альманах*. 2022. № 47. С. 60–66.
5. Гриньова М. В. Технології критичного мислення в освітніх моделях активного навчання. *Освітній вимір*. 2022. № 2. С. 25–31.
6. Глазирін В. В. Розвиток критичного мислення молоді у контексті сучасних педагогічних моделей. *Педагогічні науки: теорія і практика*. 2019. № 1. С. 73–79.
7. Гунько Н. В. Формування мотивації до рухової активності засобами інтерактивного навчання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я*. 2021. № 3. С. 101–107.
8. Діденко І. М. Самоменеджмент у контексті педагогічних технологій особистісно орієнтованого навчання. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2020. № 4. С. 67–72.
9. Карпенко Ю. О. Розвиток навичок самоменеджменту студентів у межах моделей активного навчання. *Освітній простір України*. 2021. № 4. С. 61–67.
10. Корнієнко І. В. Самолідерство як елемент освітніх стратегій розвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. 2020. № 3. С. 92–98.



11. Кравець Л. О. Педагогічні умови формування самоменеджменту учнівської молоді. *Освітній простір України*. 2021. № 4. С. 67–73.
12. Литвин А. М. Моделі розвитку критичного мислення учнів у сучасному освітньому середовищі. *Освітологічний дискурс*. 2022. № 1. С. 98–104.
13. Момот О. О., Шостак Є.Ю., Новік С.М. Теорія і методика викладання легкої атлетики : навч.-метод. посіб.; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. Полтава : Сімон, 2020. 132 с.
14. Нечаєва О. П. Інноваційні підходи до активного навчання в процесі фізичного виховання. *Педагогічний альманах*. 2020. № 45. С. 108–114.
15. Рибка С. В. Педагогічні моделі особистісного розвитку учнів у процесі занять спортом. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. № 10. С. 55–61.
16. Черненко Л. П. Методичні підходи до формування критичного мислення в учнівської молоді. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2022. № 2. С. 56–62.