



Фізична освіта і спорт

УДК 796.42:371.7

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.18054463>

Формування SOFT SKILLS засобами легкої атлетики та циклічних видів рухової активності – можливості, проблеми, перспективи

Галан Ярослав Петрович

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: y.galan@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-7024-5690>

Огнистий Андрій Володимирович

кандидат наук із фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та реабілітації Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (Тернопіль, Україна)

e-mail: ognystyy@tnpu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-4748-1900>

Огніста Катерина Миколаївна

кандидат наук із фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання та реабілітації Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (Тернопіль, Україна)

e-mail: ognystyy@tnpu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-8636-6027>

Прийнято: 08.12.2025 | Опубліковано: 24.12.2025



Анотація: У даній роботі розкривається поняття «soft skills – гнучкі / м'які» навички» та їх місце у підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту засобами легкої атлетики та циклічних видів рухової активності. На основі врахування рекомендацій World Economic Forum в Давосі спроектовано навички «softs kills» на освітні опанування освітніх компонентів спортивно-педагогічного спрямування які включають: блок розвитку когнітивних здібностей; блок розвитку діяльнісних здібностей; блок розвитку особистісних здібностей. **Мета.** Визначення особливості формування «soft skills» у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту засобами традиційних та оздоровчих циклічних рухових активностей. **Методи.** Аналіз науково-методичних джерел і нормативних документів та проведення анкетування 58 студентів, здійснено рейтингову оцінку впливу засобів легкої атлетики й циклічних видів рухової активності на формування ключових soft skills. **Результати.** Означений набір блоків «soft skills» можна визначити як «зону відповідальності» спортивної науки до якої відноситься підготовка фахівців з фізичної культури і спорту. **Висновки.** Отримані результати підтверджують, що цілеспрямоване використання засобів легкої атлетики та циклічних видів рухової активності в освітньому процесі забезпечує практичний інструментарій для ефективного формування ключових soft skills у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту та підвищує їхню готовність до професійної діяльності. Рекомендується використовувати різні поєднання під час формування «soft skills»: робота в спортивному залі, легкоатлетичному манежі, спортивному майданчику, стадіоні, e-learning, проекти (практичні, соціальні та ін.).

Ключові слова: легка атлетика, заклад вищої освіти, студент, професійна підготовка, soft skills, hard skills.



Developing SOFT SKILLS through athletics and cyclic types of physical activity – opportunities, challenges, prospects

Yaroslav Galan

*PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor, Yuriy Fedkovych
Chernivtsi National University (Chernivtsi, Ukraine)*

Andriy Ognysty

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Head
of the Department of Physical Education and Rehabilitation at Ternopil National
Pedagogical University named after*

Ognista Kateryna Mykolaivna

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor of the
Department of Physical Education and Rehabilitation, Volodymyr Hnatiuk Ternopil
National Pedagogical University (Ternopil, Ukraine)*

Abstract: *This paper explores the concept of soft skills and their role in the training of future specialists in physical education and sports through athletics and cyclic types of physical activity. **Objective.** To determine the peculiarities of the formation of soft skills in future specialists in physical culture and sports through traditional and health-improving cyclic physical activities. **Methods.** Analysis of scientific and methodological sources and regulatory documents, as well as a survey of 58 students, was conducted to assess the impact of athletics and cyclic types of physical activity on the formation of key soft skills. Based on the recommendations of the World Economic Forum in Davos, soft skills have been mapped onto the educational components of sports-pedagogical programs, which include: a block for the development of cognitive abilities; a block for the development of activity-related*



abilities; and a block for the development of personal abilities. This set of soft skills blocks can be defined as the “responsibility zone” of sports science, which encompasses the training of physical education and sports professionals. It is recommended to use various combinations when developing soft skills: work in the gym, athletics arena, sports ground, stadium, e-learning, and project-based activities (practical, social, etc.). *Research Object: Professional training of specialists in the field of “A Education.” Research Subject: Formation of soft skills in students–future specialists in physical education and sports–through athletics and cyclic types of physical activity. Purpose: To identify the features of forming soft skills in future physical education and sports professionals by means of traditional and health-oriented cyclic motor activities. The purpose, object, and subject of the study determined the following tasks: to examine the main theoretical approaches to the concept of soft skills; based on a theoretical and methodological analysis of the stated problem, to develop recommendations for the development of soft skills through athletics and cyclic types of physical activity for students and future sports educators.*

Conclusions. *The results confirm that the targeted use of athletics and cyclic types of physical activity in the educational process provides practical tools for the effective formation of key soft skills in future physical education and sports professionals and increases their readiness for professional activity. The study employed general and specific research methods: analysis, synthesis, classification of scientific literature facts, surveys, and methods of mathematical statistics.*

Keywords: *athletics, higher education institution, student, professional training, soft skills, hard skills.*

Постановка проблеми. Рівень рухової активності у підлітків в Європі та Україні стабільно знижується з віком, що супроводжується втратою мотивації до регулярних занять фізичною культурою, спортом й руховою активністю [2].



Феномен soft skills зумовлений тим, що на сучасному етапі суспільного розвитку, який характеризується динамічними інноваційними процесами, змінюється підхід до оцінки професійних якостей майбутнього фахівця. Серед ключових компетентностей, на які звертають увагу як роботодавці, так і самі здобувачі освіти, дедалі більшого значення набувають не когнітивні, а так звані soft skills «м'які навички». В умовах цифровізації їх не здатні замінити жодні інтелектуальні технології, що зумовлює їхню високу актуальність.

Результати досліджень останнього десятиліття [3, 12] свідчать, що для успішної професійної діяльності важливими є не лише спеціальні знання та уміння, а й додаткові навички, формування яких у навчальних програмах ЗВО здебільшого здійснюється лише частково.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз сучасного ринку праці показує, що інтерес роботодавців до soft skills постійно зростає: 93 % підприємців із 16 європейських країн визнають їх настільки ж важливими, як і професійні знання та уміння. Це пояснюється трансформацією економіки: індустріальне суспільство дедалі більше орієнтується на сферу послуг та інформаційні технології [11, 13]. На думку Олени Жильцової та Володимира Станчишина [3] у сучасних фахівців робочі навички з часом втрачають актуальність, тоді як soft skills залишаються затребуваними завжди.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Вище означене спонукало нас до більш глибокого вивчення значення та шляхів формування «soft skills» через професійну підготовку фахівців з фізичної культури і спорту – майбутніх тренерів та спортивних педагогів.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Мета – особливості формування «soft skills» у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту засобами традиційних та оздоровчих циклічних рухових активностей. Завданнями наукової статті було вивчити основні теоретичні підходи до поняття «soft skills». На підставі теоретико-методичного аналізу поставленої проблеми,



розробити рекомендації з розвитку «soft skills» засобами легкої атлетики та циклічних видів рухової активності для студентів – майбутніх спортивних педагогів.

У дослідженні використано теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація науково-методичної літератури й контент-аналіз нормативно-методичних документів щодо формування soft skills у ЗВО. Емпіричну частину забезпечено анкетуванням ($n = 58$) здобувачів спеціальностей 014/017 та рейтинговим оцінюванням впливу занять з легкої атлетики й циклічних видів рухової активності на сформованість окремих soft skills за 5-бальною шкалою. Результати опрацьовано методами описової статистики з подальшою інтерпретацією та моделюванням практичних рекомендацій (табл. 1–4).

Виклад основного матеріалу дослідження. Ядром проблеми представленого дослідження є проблема недостатньої здатності молодих фахівців застосовувати набуті у закладах вищої освіти професійні компетентності на практиці.

Зауважимо, що проблема розвитку «м'яких soft skills» навичок у різні періоди була предметом дослідження багатьох учених, які по-різному трактували та визначали поняття soft skills. Це пояснюється особливостями наукових підходів і сферою інтересів кожного дослідника. Слід зазначити, що всі існуючі визначення частково взаємопов'язані та взаємозалежні, а деякі з них тісно переплітаються між собою.

Термін soft skills є одним із ключових трендів сучасного, динамічно змінюваного світу. Попри його популярність, універсального визначення цього поняття наразі не існує. У перекладі з англійської soft skills означає «м'які» або «гнучкі» навички. Відповідно до Оксфордського словника, «м'які» навички – це «особисті якості, які дозволяють ефективно та гармонійно взаємодіяти з іншими людьми» [6, 7, 8], наприклад, здійснювати продуктивну комунікацію.



Змістовне наповнення поняття soft skills передбачає інтегративне розуміння соціального середовища та особистісного ресурсу. «Гнучкі» навички – це комплекс неспеціалізованих, надпрофесійних компетентностей, важливих для кар'єрного зростання, які забезпечують успішну участь у робочому процесі, високу продуктивність та мають наскрізний характер [5, 9].

До «soft skills» належать комунікабельність, відповідальність, дисциплінованість, емоційний інтелект, організаторські здібності, уміння управляти часом, лідерські якості, критичне мислення тощо. Складність полягає в тому, що ці навички неможливо повною мірою сформувати лише через вивчення професійно-орієнтованих дисциплін [10].

У роз'ясненнях щодо застосування критеріїв оцінювання якості освітньої програми, зазначено, що при оцінюванні критерію 2, підкритерію 2.6 необхідно надати відповідь на запитання «Чи надає освітня програма можливість набутти соціальних навичок, необхідних для подальшої професійної діяльності випускника цієї освітньої програми? Яким чином зміст освітньої програми (освітніх компонентів) сприяє набуттю соціальних навичок (soft skills)?» [1].

Ці навички (так звані «м'які», «соціальні», «універсальні» або «навички успішності») дозволяють випускникам закладів вищої освіти бути конкурентоспроможними та успішними у професійній діяльності. ЗВО повинен мати власну політику щодо розвитку soft skills у здобувачів і викладачів (через систему професійного розвитку та підвищення кваліфікації). Така політика передбачає співпрацю з роботодавцями та випускниками, а також впливає на репутаційний капітал закладу освіти [1].

У методичних рекомендаціях Національного агентства із забезпечення якості вищої освіти зазначається, що обов'язковість дисциплін раніше була закріплена на рівні окремих нормативно-правових актів. Однак із набуттям чинності Законом України «Про вищу освіту» ці акти втратили обов'язковий характер для закладів вищої освіти, а формування змісту освітніх програм стало



виключною сферою академічної автономії. Якщо ЗВО приймає рішення включити ту чи іншу дисципліну до освітньої програми, він має надати раціональне обґрунтування такого рішення, зокрема з урахуванням позицій стейкхолдерів, у тому числі здобувачів освіти [1].

Заклад може продемонструвати, що певна освітня програма забезпечує набуття здобувачами окремих soft skills через реалізацію дисциплін загального чи професійного блоку, що відповідає цілям програми та майбутній професійній діяльності випускників [1].

У формуванні фахівця фізичної культури і спорту важливу роль відіграють знання, уміння та навички, набуті у процесі навчання, а також компетентності, сформовані на їх основі. Оцінка професійних компетентностей майбутнього фахівця здебільшого здійснюється через так звані «hard skills», які переважно представлені у вигляді інструкцій, правил, посадових обов'язків та професійних стандартів. Освітньо-професійні програми закладів вищої освіти (ЗВО) орієнтовані насамперед на формування «hard skills», що реалізується через фахові компетенції та програмні результати навчання. Водночас недостатньо враховується інша важлива складова підготовки – формування «soft skills», тобто гнучких навичок, які забезпечують успішність у робочому процесі та не обмежуються лише професійними знаннями й уміннями.

Важливо розуміти різницю між «hard skills» та «soft skills». Якщо формування «hard skills» забезпечується спеціальними навчальними дисциплінами, вони є «критичними» у короткостроковій перспективі, розвиваються швидше, з меншими зусиллями та гарантованим результатом (за умови базової мотивації та здатності студента до навчання), а також практично не схильні до зворотного розвитку, то «soft skills» формуються здебільшого стихійно. Вони є «критичними» у довгостроковій перспективі, розвиваються повільніше, потребують значних зусиль, досягнення необхідного рівня не



гарантоване (через «межу» компетенцій та глибоку інтеграцію в структуру особистості), а в специфічних умовах можуть навіть згасати [6, 7].

Для того щоб професійна освіта виконала свою місію з підготовки майбутнього покоління до творчого та продуктивного життя, необхідно привести її у відповідність зі стратегічними цілями та завданнями розвитку суспільства і держави. Сучасному суспільству потрібні фахівці з фізичної культури і спорту, які не лише ґрунтовно володіють психолого-педагогічними знаннями та розуміють особливості розвитку фізичних якостей своїх вихованців, а й є професіоналами в інших сферах діяльності, здатними допомогти їм знайти себе в майбутньому, стати самостійними, творчими та впевненими в собі особистостями.

У цьому процесі важлива роль належить спортивно педагогічним дисциплінам які серед завдань формування фахових компетентностей та програмних результатів навчання вирішують і завдання з формування загальнокультурних компетентностей (пізнання, досвід діяльності, духовно-моральні основи) та компетентностей особистісного вдосконалення (освоєння способів фізичного, духовного й інтелектуального саморозвитку, розвиток якостей, пов'язаних зі здоров'язбереженням).

У нашому дослідженні ми акцентуємо увагу на спортивно-педагогічних дисциплінах які у своєму арсеналі мають циклічні рухи та базуються в основному на легкоатлетичних вправах. Великий арсенал засобів, які базуються на циклічних видах рухової активності, та застосовуються під час занять зі студентами факультетів фізичного виховання та спорту, сприяє запам'ятовуванню рухів, тренуванню довільної уваги, розвитку просторового сприйняття та окоміру, що опосередковано впливає на формування soft skills.

Сучасна система вищої освіти орієнтована не лише на формування професійних знань, а й на розвиток загальних компетентностей та гнучких навичок (soft skills), необхідних для успішної інтеграції у професійне



середовище. Засоби легкої атлетики та циклічні види рухової активності є універсальними інструментами для досягнення цієї мети. Вони сприяють розвитку командної роботи, комунікації, лідерства, критичного мислення, тайм-менеджменту та стресостійкості. Ці види діяльності формують готовність студентів до зміцнення особистого та громадського здоров'я, що відповідає сучасним програмним результатам навчання.

Поряд з цим ми можемо окреслити коло проблем через які процес формування soft skills на факультетах спортивного профілю не все є належним чином реалізований. До таких проблем належать: недостатня інтеграція soft skills у навчальні програми – більшість занять з циклічних видів рухової діяльності орієнтовані на фізичні показники, а не на розвиток комунікативних та організаційних навичок; обмеженість матеріально-технічної бази – відсутність сучасних тренажерів, фітнес-трекерів, обладнання для адаптивних видів активності; низька мотивація студентів – недостатнє розуміння значення фізичної активності для професійного та особистісного розвитку; відсутність методичних рекомендацій щодо використання засобів легкої атлетики та активностей, які базуються на циклічній діяльності, для формування компетентностей і soft skills; проблеми інклюзії – складність адаптації занять для студентів з обмеженими можливостями.

Аналіз науково-методичної літератури та власний педагогічний досвід дав нам змогу окреслити шляхи вирішення даних проблем через: розробку інтегрованих навчальних програм, що поєднують фізичну активність із розвитком soft skills; використання інформаційно-комунікаційних технологій (смарт-додатки, онлайн-трекінг) для аналізу результатів і підвищення мотивації; організація групових форм роботи (естафети, командні проєкти), що стимулюють комунікацію та лідерство; впровадження адаптивних видів активності (як приклад скандинавська ходьба) для інклюзивного навчання;

підготовку методичних матеріалів для викладачів з прикладами вправ, що формують soft skills.

З метою більш глибокого аналізу та забезпечення наукового пі методичного базису удосконалення процесу формування soft skills засобами легкої атлетики та циклічних видів рухової діяльності ми проаналізували яким чином можуть формуватися окремі компетентності та результати навчання у процесі освітньої діяльності (табл. 1).

Таблиця 1

Формування загальних та спеціальних компетентностей засобами легкої атлетики і циклічних видів рухової діяльності

Вид діяльності	Характеристика	Загальні компетентності	Спеціальні компетентності
Біг (різні дистанції)	Ритмічні повторювані рухи, розвиток витривалості, швидкості, координації	Вчитися та оволодівати знаннями; робота в команді (естафети); використання інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ, (фітнес-трекери); застосування знань	Організація оздоровчої активності; реабілітація (легкий біг); зміцнення здоров'я.
Спортивна ходьба	Циклічний рух із постійним контактом із землею, низький ризик травм	Робота в команді; застосування знань у практиці	Зміцнення здоров'я. Оздоровчі прогулянки для різних груп.
Крос (біг по місцевості)	Біг на пересіченій місцевості, розвиток витривалості та адаптації	Робота в команді; застосування знань у практиці	Організація туристичних пробіжок; зміцнення опорно-рухового апарату.
Стрибки (у довжину, висоту)	Розбіг + стрибок, розвиток сили та координації	Практичне застосування знань; командна робота	Розвиток м'язів ніг, координації; зміцнення здоров'я.
Біг із перешкодами	Поєднання циклічного бігу та координаційних елементів	Робота в команді; застосування знань	Зміцнення здоров'я. Розвиток гнучкості, швидкості.

Такий ж аналіз ми зробили і по відношенню програмних результатів навчання (табл. 2).

Таблиця 2

Формування програмних результатів навчання засобами легкої атлетики і циклічних видів рухової діяльності

Вид діяльності	Характеристика	Програмні результати навчання
Біг (різні дистанції)	Ритмічні повторювані рухи, розвиток витривалості, швидкості, координації	<ul style="list-style-type: none"> - Уміти обробляти дані (пульс, швидкість) через ІКТ. - Навчати техніці бігу та розвивати витривалість. - Демонструвати готовність до зміцнення здоров'я. - Оцінювати фізичний стан, складати програми тренувань.
Спортивна ходьба	Циклічний рух із постійним контактом із землею, низький ризик травм	<ul style="list-style-type: none"> - Використовувати фітнес-трекери для аналізу даних. - Навчати техніці ходьби. - Організовувати оздоровчі заходи для різних груп. - Обґрунтовувати вибір як реабілітаційного засобу.
Крос (біг по місцевості)	Біг на пересіченій місцевості, розвиток витривалості та адаптації	<ul style="list-style-type: none"> - Аналізувати показники навантаження. - Навчати техніці бігу в природних умовах. - Проводити роз'яснювальну роботу про користь активності. - Складати програми кондиційного тренування.
Стрибки (у довжину, висоту)	Розбіг + стрибок, розвиток сили та координації	<ul style="list-style-type: none"> - Використовувати відеоаналіз для корекції техніки. - Навчати техніці стрибків. - Пояснювати значення вправ для здоров'я. - Використовувати у програмах розвитку швидкісно-силових якостей.
Біг із перешкодами	Поєднання циклічного бігу та координаційних елементів	<ul style="list-style-type: none"> - Застосовувати ІКТ для контролю навантаження. - Навчати техніці подолання перешкод. - Проводити заняття для зміцнення здоров'я. - Обґрунтовувати вибір для розвитку координації та гнучкості.



Додатково, як наукове підґрунтя, нами було проведене опитування студентів які навчаються за спеціальностями 014 (А4) Середня освіта (Фізична культура), 017 (А7) Фізична культура і спорт Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка та Чернівецького національного університету ім. Юрія Федьковича щодо значимості навчальних занять легкою атлетикою та циклічними видами рухової активності для формування soft skills. Загалом опитано 58 осіб які закінчили опанування освітнього компоненту «Легка атлетика».

Оцінка передбачала рейтингування за такою методикою: Критерії оцінки: вплив на загальні компетентності (навчання, командна робота, ІКТ); вплив на спеціальні компетентності (організація оздоровчої активності, реабілітація, зміцнення здоров'я); вплив на програмні результати (уміння навчати рухам, оцінювати фізичний стан, складати програми); Шкала: 5 балів – дуже високий вплив; 4 бали – високий; 3 бали – середній; 2 бали – низький; 1 бал – мінімальний. Результати рейтингування представлені у (табл. 3).

Таблиця 2

Рейтинг значимості навчальних занять легкою атлетикою та циклічними видами рухової активності для формування soft skills.

Soft Skill	Рейтинг (1–5)	Як формується. Причини та пояснення.
Командна робота	5	Естафети, групові пробіжки, аеробіка вимагають узгоджених дій, взаємопідтримки, розподілу ролей → формує співпрацю та довіру.
Стресостійкість та емоційний інтелект	5	Змагання, тренування в групі, подолання фізичних труднощів → навчає контролю емоцій, підтримці інших, адаптації до стресу.
Комунікація	4	Пояснення техніки, обговорення результатів, використання ІКТ (фітнес-додатки) → розвиває чітке вираження думок та слухання.
Лідерство	4	Ведення групових занять, роль капітана в естафеті → формує навички організації, мотивації команди, прийняття рішень.



Критичне мислення	4	Оцінка фізичного стану, вибір оптимального навантаження, аналіз даних (пульс, швидкість) → розвиває аналітичні навички.
Тайм-менеджмент	3	Планування тренувань, контроль часу на дистанції → навчає розподілу часу, пріоритетності завдань.

Важливою складовою використання засобів циклічної рухової активності, що входять в арсенал легкої атлетики є проведення спортивних змагань.

Під час змагань виникають стресові ситуації, які дозволяють мобілізувати внутрішні резерви, подолати хвилювання, розвивати самоконтроль, здатність приймати поразку та відновлюватися після невдачі. Цей досвід є незамінним не лише для вирішення спортивних, а й педагогічних завдань.

У процесі занять у навчальних групах, групах підвищення спортивної майстерності, та групах спортивного відділення циклічних видів рухової активності здійснюється підготовки до змагань через яку у студентів формуються вольові якості, які є безпосередньою складовою soft skills: сміливість і рішучість, ініціативність і самостійність, витримка та самовладання.

Особливі умови для розвитку soft skills створюються під час командної взаємодії у процесі проведення групових занять. Виникає феномен «групового ефекту», що проявляється в об'єднанні людей, коли енергія окремих учасників здатна впливати на загальний рівень спільної діяльності, результативність та досягнення результату. Подібні процеси характерні як для педагогічних так і спортивних колективів.

У спортивній команді, як і в педагогічному колективі, значну роль відіграє лідер. Його становлення часто починається під час занять спортом. Формування лідера є результатом взаємодії між ним і групою, що яскраво проявляється у студентських спортивних командах і виступає передумовою розвитку soft skills у майбутніх фахівців.

У процесі занять фізичними вправами які базуються на циклічних видах рухової активності реалізується функція спілкування, яка забезпечує

соціалізацію. Мовні засоби допомагають висловлювати почуття, ідеї, прагнення, рішення. Поряд із вербальними активно використовуються невербальні форми комунікації: жести, міміка, дрібна моторика. Існує думка, що повідомлення складаються переважно з невербальних елементів: приблизно 7 % – вербальні (слова), 38 % – звукові (тон голосу, інтонація), 55 % – невербальні (мова тіла) [2].

З метою більш якісного формування soft skills та врахування рейтингування, отриманого за результатами опитування здобувачів освіти, нами узагальнено їх формування на заняттях з легкої атлетики та циклічних видів рухової активності та представлено в (табл. 4).

Таблиця 2

Приклади формування soft skills на заняття з легкої атлетики та циклічних видів рухової діяльності

Soft Skill	Рейтинг (1–5)	Приклади для університетських занять
Командна робота	5	Організація естафет; груповий проєкт: скласти план тренування для групи
Стресостійкість та емоційний інтелект	5	Рольова гра: студент як тренер мотивує групу; рефлексія після занять
Комунікація	4	Завдання: створити відеоінструкцію з техніки вправи; групова дискусія про помилки
Лідерство	4	Практика: студент проводить частину заняття; проєкт: розробка навчальної програми для однокурсників
Критичне мислення	4	Завдання: аналіз даних пульсу та складання індивідуального плану; дискусія: обґрунтування вибору вправ
Тайм-менеджмент	3	Завдання: скласти тижневий графік занять; практика: контроль часу на інтервальних тренуваннях

Означений набір soft skills можна розглядати як «зону відповідальності» спортивної науки, до якої належить і підготовка фахівців з фізичної культури і спорту.

Підсумовуючи викладене, зазначимо: для ефективного розвитку soft skills у майбутніх спортивних педагогів засобами циклічних видів рухової діяльності необхідно змінити формати та технології взаємодії викладача і студентів. При проєктуванні форм взаємодії важливо враховувати сучасні тенденції:



– Перехід від передачі знань до їх створення. У сучасних умовах успішність визначається не обсягом знань, а здатністю швидко знаходити, аналізувати та трансформувати інформацію у необхідний продукт.

– Заміна традиційної схеми «викладач – студенти» на модель «викладачі – студенти» та командну роботу.

– Перехід від класичного до крос-функціонального процесу підготовки фахівців з фізичної культури і спорту, яке інтегрує різні види діяльності та компетентностей.

Висновки. Отже, засоби легкої атлетики та циклічні види рухової активності мають високий потенціал для розвитку soft skills у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Хочемо зазначити, що за результатами опитування 58 студентів найвищий вплив отримали командна робота та стресостійкість / емоційний інтелект (5 балів), що пов'язано з груповими форматами занять і змагальною діяльністю. Комунікація, лідерство та критичне мислення оцінені як високозначущі (4 бали) завдяки взаємодії в команді, виконанню організаторських ролей і аналізу результатів та навантаження. Тайм-менеджмент має середній рівень прояву (3 бали), тому потребує цілеспрямованого методичного підсилення через планування тренувань і самоконтроль. Також було виявлено проблеми, що стримують процес формування soft skills: недостатня інтеграція цих навичок у програми, обмеженість матеріально-технічної бази та ІКТ, нерівномірна мотивація студентів, дефіцит методичних рекомендацій і бар'єри інклюзії. Доцільним є впровадження інтегрованих підходів, командних проєктів, цифрового моніторингу, рефлексії та адаптивних активностей, що підвищує ефективність розвитку soft skills.

Подяки

Дослідження проводилося відповідно до науково-дослідної роботи Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича



«Активна нація: сучасна модель підвищення рівня рухової активності школярів як стратегічний елемент обороноздатності держави» (2024-2026 рр.). Номер державної реєстрації: 0124U000877.

Список використаних джерел

1. Бутенко А., Денискіна Г., Єременко О., Книш О., Сімшаг І., Требенко О. Роз'яснення щодо застосування Критеріїв оцінювання якості освітньої програми : метод. посіб. (електронне вид.). Київ : Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти, 2024. 33 с.
2. Галан Я. П., Ярмак О. М. Легка атлетика як засіб підвищення рухової активності дітей шкільного віку в сучасних реаліях. *Академічні візії*. 2025. Вип. 50. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/2461>
3. Жильцова О., Станчишин В. Soft skills: бути собою. Управлінські практики та психологія м'яких навичок. Київ : Віхола, 2025. 224 с.
4. Мова і несловесні форми спілкування (паралінгвістика і паракінесика). Studfile.net. 2020. URL: <https://studfile.net/preview/5213275/page/6/> (дата звернення: 12.12.2025).
5. Огністий А. В., Огніста К. М. Формування soft skills у майбутніх учителів у процесі фізичного виховання (теоретико-методичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 3К (131). С. 302–306. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3K\(131\).73](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3K(131).73)
6. Aliberti S., Manzo G. Physical and sport education for life and soft skills development. *Formazione & Insegnamento*. 2023. Vol. 21, No. 1S. P. 79–85. DOI: https://doi.org/10.7346/-feis-XXI-01-23_12
7. Gozzoli C., Palumbo M., Zanolli E. Supporting employability through sport: what kind of training? *Frontiers in Sports and Active Living*. 2023. Vol. 5. Art. 1154533. DOI: <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1154533>
8. Klaus P. The hard truth about soft skills: workplace lessons smart people wish they'd learned sooner. New York : HarperCollins Publishers, 2007. 190 p.
9. Kondur O., Hutsul N., Ostapiak O. Soft skills formation of future athletes and physical education teachers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Vol. 22, No. 4. P. 1112–1118.



10. Ognystyy A. V., Ognysta K. M. Formation of soft skills in the process of physical education. *International scientific and practical conference*. 2021. P. 46–49. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-112-1-11>

11. Soft skills. *Oxford English Dictionary*. URL: https://www.oed.com/dictionary/soft-skills_n (дата звернення: 15.12.2025).

12. Teaching and learning 21st century skills in Maine. University of Southern Maine. URL: https://usm.maine.edu/sites/default/files/cepare/Teaching_and_Learning_21st_Century_Skills_in_Maine.pdf (дата звернення: 15.12.2025).

13. The future of jobs report 2020. World Economic Forum. 2020. URL: http://www3.weforum.org/docs/WEF_Future_of_Jobs_2020.pdf