



Фізична культура і спорт

УДК 796.011.5:378.037:7.05

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.18850610>

**Інтегрований підхід до формування професійно значущих якостей
здобувачів вищої освіти у процесі фізичного виховання
(на матеріалі підготовки фахівців із дизайну)**

Черновський Сергій Михайлович

доктор філософії, доцент,

доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я,

Київський національний університет технологій та дизайну,

вул. Мала Шияновська, 2, м. Київ, 01011, Україна

ORCID ID <https://orcid.org/0000-0002-1927-9203>

Литвиненко Юрій Вікторович

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,

професор кафедри фізичного виховання та здоров'я,

Київський національний університет технологій та дизайну,

вул. Мала Шияновська, 2, м. Київ, 01011, Україна

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1137-9952>

Кульгук Дмитро Вікторович

викладач кафедри фізичного виховання

Національний університет харчових технологій

вул. Володимирська 68, м. Київ-33, 01601, Україна

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-3877-4372>

Прийнято: 11.02.2026 | Опубліковано: 28.02.2026



Анотація: дослідження спрямоване на теоретичне обґрунтування та розробку оновленої методики фізичного виховання майбутніх дизайнерів, яка інтегрує професійно-орієнтовані компоненти для розвитку когнітивної гнучкості, професійної майстерності та психофізичної стійкості. Робота базується на необхідності подолання фрагментарності у підготовці фахівців, де фізична культура розглядається не як допоміжний засіб, а як фундамент для формування специфічних моторних та інтелектуальних навичок.

У дослідженні використано комплексний науковий підхід, що включає аналіз наукової літератури щодо професійних ризиків та фізіологічних механізмів праці дизайнера. Застосовано метод моделювання для розширення підходу STEAM до моделі K-STEAM шляхом впровадження «кінестетичного елементу». Методологія включає системний аналіз кореляційних зв'язків між руховими здібностями та успішністю у професійних дисциплінах.

Встановлено, що професійна діяльність дизайнера критично залежить від дивергентного мислення та високорозвиненої дрібної моторики, яка є основою для точного скетчингу та макетування. Виявлено значні професійні ризики, що потребують специфічної профілактики. Розроблено модульну програму фізичного виховання, що складається з чотирьох блоків. Доведено, що розвиток «кінестетичної естетики» через фізичне виховання створює внутрішній інтуїтивний еталон пропорцій, який безпосередньо трансформується у візуальну гармонію дизайнерських проєктів.

Фізичне виховання у дизайн-освіті має трансформуватися в інтеграційну дисципліну, що забезпечує формування трьох ключових компетенцій: когнітивної гнучкості, професійної майстерності та професійної стійкості. Впровадження моделі K-STEAM дозволяє активувати ділянки мозку, відповідальні за просторове планування, що робить рух інструментом абстрактного мислення.



Ключові слова: фізичне виховання, педагогіка, дизайнери, дрібна моторика, когнітивна гнучкість, модель K-STEAM, кінестетична естетика, просторова уява.

**An Integrated Approach to the Formation of Professionally Significant Qualities
in Higher Education Students through Physical Education (Based on the
Training of Design Specialists)**

Serhii Chernovskyi

Doctor of Philosophy (PhD), Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Physical Education and Health,
Kyiv National University of Technologies and Design,
2 Mala Shyianovska St, Kyiv, 01011, Ukraine.

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1927-9203>

Yurii Lytvynenko

Doctor of Sciences in Physical Education and Sport, Professor,
Professor at the Department of Physical Education and Health,
Kyiv National University of Technologies and Design,
2 Mala Shyianovska St, Kyiv, 01011, Ukraine.

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1137-9952>

Dmytro Kulhuk

Lecturer, Department of Physical Education
National University of Food Technologies
68 Volodymyrska Street, Kyiv-33, 01601, Ukraine
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-3877-4372>



Abstract. *The study aims to provide a theoretical substantiation and develop an updated physical education methodology for future designers, integrating professionally-oriented components to foster cognitive flexibility, professional mastery, and psychophysical resilience. The research is driven by the necessity to overcome fragmentation in vocational training, positioning physical culture not merely as a supplementary tool but as a foundation for developing specific motor and intellectual skills. A comprehensive scientific approach was employed, including an analysis of scholarly literature on professional risks and the physiological mechanisms of a designer's labor. The modeling method was applied to expand the STEAM approach into a K-STEAM model by introducing a "kinesthetic element." The methodology encompasses a systemic analysis of correlations between motor abilities and academic performance in professional disciplines.*

The findings establish that a designer's professional activity is critically dependent on divergent thinking and highly developed fine motor skills, which serve as the basis for precise sketching and prototyping. Significant professional risks requiring specific prevention were identified. A modular physical education program consisting of four blocks was developed. It is proven that the development of "kinesthetic aesthetics" through physical education creates an internal intuitive standard of proportions, which directly translates into the visual harmony of design projects.

Physical education in design education must transform into an integrative discipline that ensures the formation of three key competencies: cognitive flexibility, professional mastery, and professional resilience. The implementation of the K-STEAM model enables the activation of brain regions responsible for spatial planning, transforming movement into a tool for abstract thinking.

Keywords: *physical education, pedagogy, designers, fine motor skills, cognitive flexibility, K-STEAM model, kinesthetic aesthetics, spatial imagination.*



Постановка проблеми. Професійна діяльність дизайнера охоплює низку складних інтелектуальних, естетичних та моторних завдань, які вимагають специфічної підготовки організму. Успішність фахівця у сфері дизайну визначається не лише володінням графічними програмами чи знанням теорії кольору, але й якістю когнітивних функцій. Діяльність дизайнера критично залежить від здатності до дивергентного мислення, що передбачає генерацію множинних, інноваційних ідей, а також від високорозвинених художньо-образних уявлень. Це мислення дозволяє дизайнеру відходити від шаблонних рішень і створювати оригінальний, конкурентоспроможний продукт [1 – 3].

Крім інтелектуальних вимог, існує значна залежність від моторно-сенсорної бази. Необхідність точної та тривалої роботи з дрібними деталями, графічними інструментами, скетчингом та цифровими інтерфейсами вимагає не просто наявності, але й високорозвиненої дрібної моторики, кінестезії та високої витривалості кисті [4].

Специфіка професії також пов'язана з низкою професійних ризиків. Тривалий сидячий режим роботи є причиною гіподинамії та значно підвищує ризик розвитку специфічних професійних захворювань. Серед них виділяється Синдром зап'ястного каналу, який виникає внаслідок пережимання серединного нерва і призводить до болю, оніміння та зниження сили кисті. Крім того, тривале перебування у фіксованій позі сприяє порушенням постави та загальному погіршенню естетичного вигляду [5].

У цьому контексті, зокрема формуванні особистості та майбутнього кваліфікованого фахівця, фізичне виховання має фундаментальне значення, що виходить далеко за межі розвитку лише фізичних якостей [6; 7].

Педагоги з фізичної культури та спорту здатні цілеспрямовано створювати на заняттях пізнавальні та проблемні ситуації різного ступеня складності. Вирішення цих ситуацій (наприклад, пошук найбільш ефективного руху, чи подолання координаційних викликів) тренує гнучкість мислення.



Успіх у вирішенні рухових проблем безпосередньо переноситься на здатність дизайнера швидко адаптуватися і знаходити інноваційні та варіативні рішення у професійних завданнях [8 – 10]. Засвоєння нових знань у галузі фізичної культури, що відбувається через ці ситуації, сприяє духовному вдосконаленню та розвитку розумових здібностей майбутніх дизайнерів.

Крім когнітивного розвитку, фізичне виховання створює сприятливі умови для естетичного виховання [11; 12]. Через заняття удосконалюється постава, гармонійно розвиваються форми статури, і, що найважливіше, формується уявлення про красу і вишуканість рухів. Цей внутрішній процес, який можна назвати кінестетичною естетикою, є основою для зовнішньої візуальної гармонії. Розвиток здатності сприймати та оцінювати прекрасне через власне тіло перетворюється на інтуїтивний еталон пропорцій та композиції, які використовує дизайнер у своїй роботі. Усе це допомагає формуванню естетичних почуттів та смаків, а також сприяє прояву позитивних емоцій, життєрадісності та оптимізму. Однак такий підхід потребує формування чіткої стратегії та розробки відповідних програм з фізичного виховання, з урахуванням специфіки професії, що є актуальною проблемою сьогодення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проведений аналіз свідчить про фрагментарність висвітлення цього питання. Зокрема наші попередні дослідження підтверджують це твердження, що і стало стимулом розвитку питання з формування спеціальних умінь та навичок майбутніх дизайнерів у процесі фізичного виховання [4]. На нашу думку питання потребує подальшого розвитку, а тому серед ключових аспектів розгляду проблеми слід виділити такі основні актуальні теми для майбутніх дизайнерів: структура та функція дрібної моторики дизайнера, комплекси спеціалізованих вправ для їх розвитку, подолання гіподинамії та ризику неінфекційних захворювань, комплексна



профілактика синдрому зап'ястного каналу, психоемоційна стійкість та позитивні емоції тощо

В науковій літературі зазначається, що високий рівень розвитку дрібної моторики рук є невід'ємною передумовою професійної майстерності дизайнера [5]. Дрібна моторика є основою для високоточних графічних навичок, які необхідні для якісного скетчінгу, деталізації проєктів, філігранного макетування та повного контролю над графічними інструментами, як традиційними, так і цифровими.

Фахівці зазначають, що робота з дрібною моторикою не обмежується лише зміцненням м'язів. Вправи для кисті підвищують сенсорну чутливість, включаючи тактильну та пропріоцептивну (відчуття положення тіла та кінцівок у просторі). Ця чутливість є критично важливою для дизайнера, який працює з різними текстурами, матеріалами та вимагає точного зворотного зв'язку від інструменту [1; 4].

Наукові дослідження свідчать, що програма фізичного виховання має включати систематичні, спеціалізовані комплекси вправ та поділятися за рівнем складності [4; 13]. Зокрема, пальчикова гімнастика (базовий рівень) є основою для тренування нервово-м'язового контролю – ацент робиться на синхронності та контролі рухів обома руками, що розвиває білатеральну координацію — навичку, необхідну для ефективної роботи з кількома пристроями або інструментами одночасно.

Робота з малими об'єктами (просунутий рівень) – орієнтований для більш інтенсивного розвитку дрібної моторики. При цьому, за даними джерел [14 – 16], використовуються методики, які зазвичай застосовуються в терапії або спеціальній освіті, але мають високу трансферну цінність для дизайну.

Не менш актуальним є використання кінестетичних графічних практик, що передбачає тренування кінцевої чутливості та м'язового контролю без



жорсткої фіксації інструменту, при цьому застосовуються нетрадиційні методи малювання: кистю, пальцем, малювання на піску або снігу [4].

Фахівці зазначають, що ці нетрадиційні техніки змушують дизайнера виходити за рамки звичайного хвату ручки або миші. Це розширює їхній графічний репертуар, підвищує адаптивність та гнучкість кисті, що є вкрай корисним при швидкому перемиканні між різними інструментами та матеріалами, від традиційного олівця до високоточного стилуса [1; 3].

Подолання гіподинамії та ризику неінфекційних захворювань (НІЗ) є не менш важливим, адже професія дизайнера характеризується високим рівнем розумового навантаження при критично низькій фізичній активності. Недостатня фізична активність є глобальним фактором ризику і відповідає за значну частку смертей від НІЗ, включаючи серцево-судинні захворювання, діабет, а також рак грудей та колоректальний рак [5]. Дизайнери, як представники інтелектуальної сидячої праці, знаходяться у групі підвищеного ризику розвитку НІЗ.

Дані літератури свідчать, що для студентів освітній процес має забезпечувати формування стійкої звички дотримання нормативних вимог: принаймні 150 хвилин аеробної активності помірної інтенсивності на тиждень (наприклад, 30 хвилин п'ять днів на тиждень швидкої ходьби) [4]. Включення цієї діяльності у щотижневий розклад є не лише питанням загального здоров'я, але й інструментом підвищення когнітивної витривалості.

Крім того, синдром зап'ястного каналу (СЗК) є типовим професійним захворюванням для тих, хто виконує монотонні рухи кистю. СЗК — це компресійна невропатія, що виникає через пережимання серединного нерва і суттєво знижує професійну працездатність, іноді вимагаючи хірургічного втручання.

На думку [1; 5], процес фізичного виховання повинен включати первинну та вторинну профілактику СЗК. Студентів необхідно навчити виконувати



превентивні вправи для кисті та зап'ястя, які стимулюють кровообіг, зменшують набряк і запобігають скованості суглобів. У науковій літературі, серед таких вправ, пропонується легке стиснення м'ячика або еластичної гумки, а також розгинання та згинання пальців без відчуття болю.

Методичні рекомендації, що зазначені [4], звертають увагу на те, що ключовою умовою успішної профілактики є режим інтеграції. Студенти мають усвідомити, що ці вправи не є частиною тренування, а є складовою професійної гігієни. Важливо виконувати кілька повторень кожну годину протягом денного періоду. Це формує навичку мікро-ергономічної саморегуляції.

Серед наукової спільноти немає протиріч стосовно того, що координаційні навантаження відіграють важливу роль у формуванні спеціальних навичок [6; 14; 17]. Вправи на загальну координацію (наприклад, жонглювання, елементи спортивних ігор, вправи на баланс) покращують пропріоцепцію всього організму. Це гарантує, що тонкі, високоточні рухи кисті, необхідні для деталізації, відбуваються на стабільному, точно контрольованому фізичному фундаменті. Тобто загальна координація тіла створює якісну базу для спеціалізованої координації рук.

На нашу думку, для візуалізації цих зв'язків доцільно використовувати структурований підхід (табл. 1).

Важливо зауважити, що творчі професії часто пов'язані з високим рівнем стресу, критики та ризиком професійного вигорання. Фізичне виховання відіграє вирішальну роль у формуванні психоемоційної стійкості. Систематичні заняття сприяють прояву позитивних емоцій, життєрадісності та оптимізму, про що також зазначається [5]. Це формує спеціальну навичку професійного довголіття — здатність ефективно управляти стресом і підтримувати високий рівень внутрішньої мотивації, що є незамінним для постійної творчої праці.

Таблиця 1

Взаємозв'язок фізичних активностей та спеціальних умінь дизайнера

Спеціальне уміння дизайнера	Фізична функція / механізм	Спеціалізовані методики/вправи	Обґрунтування
Просторово-образне мислення	Пропріоцепція та динамічна орієнтація	Вправи на баланс, жонгливання, орієнтування в просторі	Передумова формування просторової уяви та творчого мислення
Дрібна моторика та точність	Зміцнення м'язів-згиначів/розгиначів в кисті	Пальчикова гімнастика, ігри з бісером/дротом, китайські кульки здоров'я	Розвиток моторних та графічних навичок, стимуляція кровообігу
Креативність (Дивергентність)	Рухова імпровізація, вирішення рухових проблем	Ігрові ситуації, образне мислення через фізичні завдання, рухова фантазія	Розвиток ініціативності, уяви та ефективності образного мислення
Естетичне сприйняття	Корекція постави, гармонія рухів	Ритміка, хореографічні елементи, формування культури рухів	Удосконалення статури, формування естетичних почуттів

Джерело: власна розробка авторів, за джерелами [4; 6]



За даними джерел сформовано узагальнену характеристику професійних ризиків майбутніх дизайнерів, їх фізіологічні механізми та стислі рекомендації, щодо їх профілактики (табл. 2)

Таблиця 2

Фізичне виховання як профілактика професійних захворювань дизайнерів

Професійний ризик	Фізіологічний механізм	Рекомендований вид активності / режим	Педагогічна/фізіологічна мета
Синдром зап'ястного каналу	Локальна стимуляція кровообігу	Легке стиснення м'ячика, розгинання пальців; кожні 60 хв протягом дня	Зменшення набряку, запобігання скованості суглобів, відновлення функції
Неінфекційні захворювання	Підтримання кардіореспіраторної форми	Аеробна активність помірної інтенсивності (150 хв/тиждень)	Зниження ризику смертності від ССЗ, раку, діабету
Порушення постави та естетична гармонія	Корекція м'язового дисбалансу, зміцнення стабілізаторів	Корекційні вправи, ритміка, йога	Удосконалення постава, гармонійний розвиток статури

Джерело: власна розробка авторів, за джерелами [1; 4 – 6]

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Сучасна освіта, зокрема дизайн-освіта, активно впроваджує STEAM-підхід (Science, Technology, Engineering, Art, Mathematics) для виявлення та розвитку дизайн-



обдарованості [15; 18; 19]. STEAM-підхід сам по собі є потужним інструментом для розвитку творчого потенціалу та інноваційного мислення.

Проте, для майбутніх дизайнерів, які працюють з формою, об'ємом та простором, необхідно посилити компонент, пов'язаний із тілесним усвідомленням та рухом. Процес фізичного виховання, як спеціальний інструмент для розвитку просторових та моторних навичок, природно пропонує інтеграцію «Кінестетичного елементу» (К) у модель, формуючи K-STEAM. У цій розширеній моделі рухова діяльність стає не просто фізичним навантаженням, а повноцінним полем для дослідження (Science), інженерії (Engineering – біомеханіка рухів) та мистецтва (Art – естетика тіла).

Для виявлення дизайн-обдарованості, що проявляється у дивергентному (варіативному, логічно-понятійному) мисленні та художньо-образних уявленнях, необхідно використовувати різні методи діагностування та оцінювання. Сюди слід віднести портфоліо робіт, практичні завдання, участь у творчих проєктах та конкурсах, а також експертну оцінку із залученням фахівців сфери дизайну.

Формування просторового мислення — вміння вільно орієнтуватися у тривимірному просторі та подумки маніпулювати зоровими образами дво- і тривимірних об'єктів — є ключовою передумовою для успішного вирішення різноманітних теоретичних, практичних, технічних або технологічних задач у дизайні. Нейрофізіологічно, фізична активність, особливо та, що вимагає точної координації та орієнтації в просторі (наприклад, спортивні ігри, гімнастика), інтенсивно активує тім'яну та лобову частки мозку. Ці ділянки безпосередньо відповідають за просторове планування, візуальне маніпулювання та формування уяви. У зв'язку з цим, доречним буде говорити про те, що існує прихований, але потужний зв'язок між рухом та абстрактним мисленням. Дизайнери постійно працюють з абстрактними концепціями, такими як форма, об'єм, ієрархія та перспектива. Заняття фізичним вихованням, де студенти



повинні відчувати, контролювати та відтворити складну траєкторію руху чи позу, допомагають "втїлити" ці абстракції через власне тіло. Це формує глибше, інтуїтивне розуміння об'єму та форми, яке є більш стійким та динамічним, ніж чисто візуальне сприйняття, отримане з екрана чи креслення.

Крім того, науковці наголошують, що розвиток уяви, включаючи просторову уяву, сприяє формуванню творчого мислення. Активне залучення до різноманітних рухових ситуацій, особливо тих, що вимагають фантазії та спонтанності, тренує здатність до моторної креативності. Коли студент через гру та фантазію вчиться краще рухатися і знаходити нестандартні рухові рішення, ця навичка самовираження та ініціативності безпосередньо трансформується у здатність генерувати оригінальні та новаторські дизайнерські ідеї.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та оновити методику фізичного виховання майбутніх дизайнерів шляхом інтеграції професійно орієнтованих компонентів (моделей K-STEAM та Design Thinking) для забезпечення формування їхньої когнітивної гнучкості, професійної майстерності та психофізичної стійкості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як вже зазначалось модель Design Thinking (Дизайн-мислення) набуває все більшого поширення в освітніх програмах, оскільки вона систематизує творчий процес. Цей підхід, що включає фази емпатії, визначення проблеми, генерації ідей, прототипування та тестування, довів свою ефективність у підвищенні рівня креативного мислення навіть серед студентів, які навчаються на спеціальностях фізичного виховання. Наприклад, дослідження, де Стенфордська модель Design Thinking застосовувалася протягом 9 тижнів, показало значне зростання креативності у майбутніх вчителів [6].



Цей факт вказує на потужну методологічну реципрокність: методики, що розвивають креативність у дизайні, успішно працюють у фізичному вихованні, і навпаки.

У зв'язку з цим вважаємо необхідним інтегрувати модель Design Thinking безпосередньо у процес фізичного тренування. Наприклад, студенти можуть отримати завдання «дизайнувати» оптимальну схему ергономічної перерви для роботи з графічним планшетом, що мінімізує втому, а потім «прототипувати» та «тестувати» цю схему. Це дозволяє майбутнім дизайнерам застосовувати їхній професійний інструментарій, системне творче мислення до власного фізичного стану.

Для ефективного виявлення творчого потенціалу та здатності до інноваційних ідей у процесі фізичного виховання можуть бути використані спеціальні тести та завдання.

Запропонована у дисертаційній роботі [4] методика вже довела свою ефективність, досягнувши приросту показників кінестетичної координаційної здатності (80%), здатності до диференціювання просторових параметрів руху (70%), а також покращення показників у професійних навичках (живопис – 10,3%, композиція – 12,7%).

Однак з огляду на сучасні тенденції вбачається необхідність її оновлення, що фокусуються на посиленні цільового педагогічного впливу, інтегруючи когнітивну гнучкість, професійну майстерність та професійну стійкість.

Оновлений підхід базується на засадах, що фізичне виховання повинно бути інтеграційним та професійно орієнтованим компонентом у підготовці майбутніх дизайнерів. Основою і надалі залишається концепція згідно з якою координаційні здібності розуміються як «організація управління руховим апаратом» [4].

Нижче представлені ключові концептуальні та методологічні нововведення програми, що була реалізована в дисертаційному дослідженні.



1. Інтеграція K-STEAM: в освітній процес необхідно впровадити розширену модель K-STEAM, де "Кінестетичний елемент" (К) додається до STEAM (Science, Technology, Engineering, Art, Mathematics). Це дозволяє руховій діяльності стати полем для дослідження, інженерії та мистецтва, посилюючи компонент тілесного усвідомлення та руху.

2. Нейрофізіологічний трансфер навичок: акцент на тому, що рухова активність, де студенти контролюють складну траєкторію чи позу, формує глибше інтуїтивне розуміння об'єму та форми. Це розвиває просторову уяву, яка є передумовою творчого мислення.

3. Впровадження Design Thinking: використання моделі Design Thinking (Дизайн-мислення) для систематизації творчого процесу і підвищення когнітивної гнучкості. Це забезпечує методологічну реципрокність, де творчі методи дизайну застосовуються до фізичного тренування, наприклад, для розробки оптимальної схеми ергономічної перерви.

4. Модель «Кінестетична естетика – візуальна гармонія»: обґрунтування цієї моделі науковою новизною полягає в тому, що формування вишуканості та гармонії рухів через фізичне виховання створює внутрішній еталон, який переноситься на здатність оцінювати та створювати візуальну гармонію у дизайнерських об'єктах.

Розроблена методика, що складається з тестувальної, навчальної та вдосконалювальної частин, посилена складовими, спрямованими на вдосконалення професійно значущих якостей, виявлених кореляційним аналізом (здатність до точності відтворення, диференціювання просторових, часових і силових параметрів рухів, швидка реакція, орієнтування в просторі).

Оновлена методика включає чотири ключові модулі, що забезпечують формування трьох критичних спеціальних навичок: когнітивної гнучкості, професійної майстерності та професійної стійкості.

Удосконалення професійно значущих якостей:



• координація рухів рук відіграє ключову роль у диференціації просторових, силових і часових параметрів дрібних рухів.

• для дизайнерів критично важливі: кінестетична, реагуюча та орієнтаційна здібності, а також здатність до збереження рівноваги.

Нижче представлені базові блоки вправ (орієнтовані на вдосконалення диференціювальної, реагуючої, орієнтаційної здібностей та здатності до збереження рівноваги), що були реалізовані в дисертаційному дослідженні [4], та структурно оновлені відповідно до цільових професійних компетенцій (табл. 3).

Таблиця 3

Структура модульної програми

Модуль	Відсоток навантаження (згідно з базовою методикою та кореляційними зв'язками)	Зміст та вправи (цільове вдосконалення)
Модуль А: кінестетичне моделювання (когнітивна гнучкість / просторова уява)	30% (орієнтаційна здатність), + 10% (рівновага)	Фокусується на розвитку просторового мислення через рух. Включає акробатичні етюди, що вимагають усвідомлення площин, та вправи з візуалізацією об'ємних тіл.
Модуль Б: дрібна моторика-(професійна майстерність / точність рухів)	40% (диференціювальна здатність; точність рухів та диференціація м'язових зусиль)	Спрямований на високоточну дрібну моторику. Використання систематичної пальчикової гімнастики, роботи з малими об'єктами (бісер, дріт, шнурівки), а також китайських кульок здоров'я для підвищення рухливості суглобів.
Модуль В: Design Thinking та рухова креативність (когнітивна гнучкість / швидке реагування)	20% (здатність до реакції)	Розвиток дивергентного мислення через рухову імпровізацію та вирішення "рухових проблем". Завдання на швидке реагування та перебудову рухової діяльності



Модуль Г: професійна ергономіка та стійкість	Інтегровано в усі блоки та самостійну роботу	Навчання правильній робочій поставі та її корекції. Впровадження обов'язкових мікро-пауз (кожні 60 хвилин) та профілактичних вправ для кисті (легке стиснення м'ячика) для запобігання Синдрому зап'ястного каналу та Неінфекційних захворювань.
--	--	--

Джерело: власна розробка авторів

Для об'єктивного контролю, розроблені у дисертації критерії оцінювання та комплексна методика тестування (включаючи 17 тестів за 5-бальною шкалою) повинні бути збережені [4]. Ці тести охоплюють кінестетичну, реагуючу та орієнтаційну здібності (наприклад, "Проба Ромберга", "Балансування на лавці", "Кидок-реакція", "Лабіринт", "Кубики Косса").

Водночас пропонуються додаткові критерії та методи оцінки, що посилюють професійну спрямованість:

інтегроване оцінювання: додавання показників розвитку дрібної моторики та просторового мислення як критеріїв успішності та якості роботи у професійних дисциплінах дизайну;

професійна експертиза: необхідно залучати експертів зі сфери дизайну для оцінювання якості студентських робіт (графічних скетчів, макетів) після проходження відповідних тренувань. Це підтверджує прямий трансфер спеціальних моторних навичок у професійну діяльність;

використання комплексу тестів професійних якостей: продовження оцінювання за системою тестів, спеціально розроблених для дизайнерів (наприклад, тест відшукування чисел, тест на обсяг механічного запам'ятовування, оцінка успішності з «живопису» та «композиції», складання пазлів, художній тест, малюнок на швидкість), які також використовувалися в оригінальному дослідженні.



Врахування цих оновлень дозволить удосконалити освітній процес фізичного виховання майбутніх дизайнерів на основі посилення професійної спрямованості.

Висновки. Проведене дослідження підтверджує, що фізичне виховання не є допоміжним, а стає інтеграційним та професійно орієнтованим компонентом у підготовці майбутніх дизайнерів. Воно забезпечує формування трьох критичних спеціальних навичок:

когнітивна гнучкість: розвиток просторового мислення, уяви та креативності, що відбувається через вирішення рухових проблем та застосування Design Thinking. Це дозволяє дизайнеру працювати з абстрактними концепціями, втілюючи їх через тілесне усвідомлення;

професійна майстерність: формування високоточної дрібної моторики та підвищення сенсорної чутливості, що є безпосередньою умовою для якісного виконання графічних та макетних робіт;

професійна стійкість: формування естетичної постави та навички саморегульованої ергономіки, що є необхідною профілактикою професійних захворювань, таких як СЗК та НІЗ, забезпечуючи професійне довголіття.

Список використаних джерел

1. Черновський С. М., Дядюсь Д. В. Використання сучасних систем фізкультурно-оздоровчих занять здобувачів освіти творчих спеціальностей. *Інтеграція науки і освіти: розвиток культурних і креативних індустрій*: зб. матеріалів II Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 14 квіт. 2023 р.). Київ: КНУТД, 2023. С. 133–134.

2. Антонова О. Є. Сутність поняття креативності: проблеми та пошуки. Теоретичні і прикладні аспекти розвитку креативної освіти у вищій школі: монографія / за ред. О. А. Дубасенюк. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. С. 14–41.



3. Інноваційні технології навчання в умовах модернізації сучасної освіти: монографія / за наук. ред. Л. З. Ребухи. Тернопіль: ЗУНУ, 2022. 143 с.
4. Черновський С. М. Формування спеціальних умінь та навичок майбутніх дизайнерів у процесі фізичного виховання: дис. ... д-ра філософії: 011. Київ, 2023. 290 с.
5. Черновський С. М. Аналіз стану здоров'я студентів-дизайнерів у залежності від біологічних факторів та способу життя. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 3К (123). С. 466–469.
6. Caner Cengiz, Damla Güler, Yağmur Güler, Semiyha Tuncel. The effect of design thinking on the creative thinking of physical education and sports teachers. *African Educational Research Journal*. 2023. Vol. 11, No. 1. P. 56–63. DOI: 10.30918/AERJ.111.23.009.
7. Атаманюк С. І., Башавець Н. А., Тітова Г. В., Соляник Д. Г. Сучасна парадигма управління сферою фізичної культури і спорту. *OLYMPICUS*. 2024. № 2. С. 32–38.
8. Zubaidah S., Fuad N. M., Mahanal S., Suarsini E. Improving creative thinking skills of students through differentiated science inquiry integrated with mind map. *Journal of Turkish Science Education*. 2017. Vol. 14, No. 4. P. 77–91.
9. Nguyễn P. Q., Linh Đ. T. D., Thư N. T., Lê L. T. T. Enhancing Vietnamese students' entrepreneurial mindset and creativity by design thinking application. *ASEAN Journal of Engineering Education*. 2019. Vol. 3, No. 1. P. 50–60.
10. Babchuk M. Developing creativity in students. *Розвиток креативності як ресурсу інноваційного потенціалу особистості: психолого-педагогічні аспекти: зб. матеріалів всеукр. наук.-метод. конф. з міжнар. участю (м. Одеса, 2025 р.)*. Одеса: Університет Ушинського, 2025. С. 14–18.



11. Perdana R. Analysis of student critical and creative thinking (CCT) skills on chemistry: a study of gender differences. *Journal of Educational and Social Research*. 2019. Vol. 9, No. 4. P. 43–52.
12. Retna K. S. Thinking about “design thinking”: A study of teacher experiences. *Asia Pacific Journal of Education*. 2016. Vol. 36, No. 1. P. 5–19.
13. Bartienieva I. Designing the professional development of future teachers in the conditions of the creative educational environment of the higher education. *Theoretical and methodological principles designing the professional education of future specialists in the conditions of the university space: collective monograph* / ed. by I. Knyazheva. Odesa: Ushinsky University, 2024. P. 186–238.
14. Башавець Н., Іваній І., Мусхаріна Ю., Мельнік А. Еволюція та перспективи вдосконалення професійної освіти в галузі фізичної культури та спорту в Україні. *Наукові записки БДПУ. Серія: Педагогічні науки*. 2023. Вип. 1. С. 247–255.
15. Андрющенко І. С. STEM-освіта як складова процесу модернізації системи освіти в Україні. *Розвиток креативності як ресурсу інноваційного потенціалу особистості: психолого-педагогічні аспекти*: зб. матеріалів всеукр. наук.-метод. конф. з міжнар. участю (м. Одеса, 2025 р.). Одеса: Університет Ушинського, 2025. С. 5–8.
16. Діяльнісні засади підготовки майбутніх компетентних фахівців в умовах сучасних викликів: монографія / за ред. О. А. Дубасенюк. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2024. 366 с.
17. Павлюх В. В. Розвиток креативності в учнів різного віку: навч.-метод. посіб. Кропивницький: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2023. 72 с.
18. Коркушко А. Л., Тищенко В. П. Виявлення і розвиток дизайн-обдарованості у майбутніх фахівців будівельних технологій. *Освіта та*



розвиток обдарованої особистості. 2024. № 1 (92). С. 110–115. DOI:
[https://doi.org/10.32405/2309-3935-2024-1\(92\)-110-115](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2024-1(92)-110-115).

19. Runco M. A., Acar S. Divergent Thinking. The Cambridge Handbook of Creativity / ed. by J. C. Kaufman, R. J. Sternberg. 2nd ed. Cambridge: Cambridge University Press, 2019. P. 224–254.