



Педагогічна освіта

УДК 37.015.3(045)

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.19152902>

**Експериментальна оцінка педагогічних умов формування
компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у сфері
оздоровчо-рекреаційних технологій**

Макотченко Ольга Анатоліївна

викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення
Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради,

61000, м. Харків, провул. Руставелі, 7, Україна,

e-mail: olenka.makotshenko2004@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0000-4230-2945>

Прийнято: 02.03.2026 | Опубліковано: 21.03.2026

***Анотація:** Метою дослідження є експериментальна оцінка педагогічних умов, що забезпечують формування компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у сфері оздоровчо-рекреаційних технологій.*

Методи дослідження: аналіз сучасної наукової літератури з фізичної культури, оздоровчої педагогіки та рекреаційних технологій; педагогічне спостереження за діяльністю студентів; анкетування та тестування для визначення рівня розвитку фізичних, соціальних і психологічних показників; організацію педагогічного експерименту з контрольними та експериментальними групами; а також застосування методів математичної статистики для обробки та інтерпретації отриманих даних. У дослідженні

взяли участь 60 здобувачів освіти 1-2 курсів Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт.

Результати експериментального дослідження показали, що реалізація комплексної системи педагогічних умов суттєво підвищує академічну успішність студентів та покращує фізичні здібності, включаючи координаційні, силові та витривалі якості. Встановлено позитивний вплив на розвиток соціальних навичок і стресостійкості, формування морально-вольових якостей, а також на мотивацію до здорового способу життя та активної участі в професійній діяльності. Експеримент підтвердив, що цілісне поєднання навчальної та практичної підготовки із застосуванням оздоровчо-рекреаційних технологій сприяє системному формуванню професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Отже, впровадження педагогічних умов у процес професійної підготовки забезпечує послідовне формування ключових компетентностей здобувачів, підвищує ефективність освітнього процесу, сприяє розвитку культури здоров'я та адаптації здобувачів до професійних викликів. Запропонована система може бути адаптована до різних освітніх програм і впроваджена у спортивно-оздоровчі центри, що підтверджує її практичну значущість та перспективність у розвитку освітньої та спортивної сфери.

Ключові слова: педагогічні умови, професійна компетентність, фізична культура, оздоровчо-рекреаційні технології, академічна успішність, соціальні навички, морально-вольові якості, експериментальне дослідження.



Experimental evaluation of pedagogical conditions for the formation of competencies of future specialists in physical culture and sports in the field of health and recreational technologies

Olga Makotchenko,

lecturer of the Department of Physical Education and Sports Improvement,
Municipal establishment "Kharkiv humanitarian-pedagogical academy" of the
Kharkiv regional council, Kharkiv,

7, Rustaveli Lane, Kharkiv, 61000, Ukraine,
e-mail: olenka.makotshenko2004@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0000-4230-2945>

Abstract: *The purpose of the study is an experimental evaluation of pedagogical conditions that ensure the formation of competencies of future specialists in physical culture and sports in the field of health and recreational technologies.*

To achieve the research objectives, a comprehensive set of scientific and pedagogical methods was applied, including the analysis of modern scientific literature on physical culture, health-oriented pedagogy, and recreational technologies; pedagogical observation of students' activities; surveys and testing to determine the level of development of physical, social, and psychological indicators; the organization of a pedagogical experiment with control and experimental groups; and the application of statistical methods for data processing and interpretation. The study involved 60 first- and second-year students of the Municipal establishment "Kharkiv humanitarian-pedagogical academy" of the Kharkiv regional council, who are trained in the specialty A7 Physical Culture and Sports.

The results of the experimental study showed that the implementation of a comprehensive system of pedagogical conditions significantly improves students' academic performance and enhances their physical abilities, including coordination,

strength, and endurance. A positive effect was established on the development of social skills and stress resistance, the formation of moral and volitional qualities, as well as motivation for a healthy lifestyle and active participation in professional activities. The experiment confirmed that an integrated combination of theoretical and practical training using health and recreational technologies contributes to the systematic formation of professional competencies of future specialists in physical culture and sports.

Thus, the implementation of pedagogical conditions in the professional training process ensures the sequential formation of key competencies of students, increases the effectiveness of the educational process, promotes the development of a health culture, and facilitates adaptation to professional challenges. The proposed system can be adapted to various educational programs and implemented in sports and wellness centers, confirming its practical significance and prospects for the development of the educational and sports sectors.

Keywords: *pedagogical conditions, professional competence, physical culture, health and recreational technologies, academic performance, social skills, moral and volitional qualities, experimental study.*

Постановка проблеми. Сучасна система підготовки фахівців фізичної культури і спорту потребує інтеграції інноваційних педагогічних технологій, які забезпечують не лише формування професійних компетентностей, а й розвиток фізичного, психоемоційного та соціального потенціалу здобувачів освіти. Особливу увагу приділяють оздоровчо-рекреаційним технологіям, що включають фітнес-, wellness-, рекреаційні та адаптивні програми, спрямовані на підвищення фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я, розвиток морально-вольових якостей та стресостійкості.

Актуальність проблеми зумовлена сучасними викликами у сфері фізичної культури і спорту: низький рівень фізичного здоров'я студентської молоді,

недостатня мотивація до регулярної фізичної активності та обмежена готовність майбутніх фахівців застосовувати оздоровчо-рекреаційні технології у професійній діяльності. Незважаючи на наявність теоретичних досліджень і методичних рекомендацій (Андрєєва О., Дудчак М., Благій О., 2020; Школа О., 2025-2026 та ін.), відсутні експериментальні дані щодо впливу конкретних педагогічних умов на формування компетентностей здобувачів вищої освіти у сфері оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Таким чином, актуальність дослідження полягає у необхідності обґрунтування та апробації педагогічних умов, які забезпечують цілісне поєднання навчальної та практичної підготовки, інтеграцію сучасних оздоровчих програм у освітній процес та розвиток ключових професійних і особистісних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні п'ять років проблема підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій привертає увагу науковців як в Україні, так і за кордоном. Так, Андрєєва О., Дудчак М. та Благій О. [1] дослідили теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення, відзначаючи важливість системного підходу до формування фізичних та психоемоційних компетентностей. Благій О. та Андрєєва О. [2] наголосили на ролі рухової активності у формуванні здорового способу життя учнівської молоді, однак конкретні педагогічні умови для формування компетентностей майбутніх фахівців залишаються недостатньо розкритими.

Ішук О., Пантік В. та Іванюк О. [3] досліджували діяльнісний компонент як стан сформованості здоров'язбережувальної компетенції здобувачів вищої освіти, що підкреслює необхідність експериментального обґрунтування ефективності педагогічних технологій, проте їхній аналіз не враховував інтеграцію оздоровчо-рекреаційних технологій у навчально-професійну діяльність. Макотченко О. [4-8] у низці досліджень довела ефективність

застосування оздоровчо-рекреаційних технологій та адаптивного спорту у підготовці студентів фізичної культури і спорту, підкреслюючи позитивний вплив на морально-вольові якості, соціальні навички та мотивацію до активного способу життя. Проте більшість цих досліджень зосереджувались на описових та теоретичних аспектах без проведення контрольованого експерименту для оцінки впливу педагогічних умов.

Школа О. [9-12] та інші досліджували інтеграцію системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності в заклади освіти та методики навчання з її застосуванням. Вони визначили позитивний ефект на фізичну підготовку студентів, однак обмежилися короткостроковим аналізом і не охопили комплексну оцінку соціальних, психологічних та морально-вольових компонентів компетентності. Donchenko V. та співавтори [13] акцентували на готовності майбутніх фахівців до використання сучасних реабілітаційних технологій, підкреслюючи значення міждисциплінарного підходу, проте дослідження не включало оцінку системного педагогічного впливу на різні аспекти професійної компетентності.

Otravenko О. та співавтори [14] довели ефективність функціонального тренінгу для підвищення фізичної підготовки студентів, а Shkola О. та співавтори [15] досліджували комплексне формування фізичної та психоемоційної готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Незважаючи на це, дослідження залишаються локалізованими щодо окремих видів компетентності та не охоплюють повну систему педагогічних умов у рамках освітніх програм.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Отже, аналіз наукових джерел показав, що існує низка невирішених проблем: відсутність комплексної експериментальної оцінки впливу педагогічних умов на одночасний розвиток академічної успішності, фізичних здібностей, соціальних навичок, стресостійкості та морально-вольових якостей; недостатня

апробація інтеграції оздоровчо-рекреаційних технологій у навчально-професійну підготовку майбутніх фахівців фізичної культури і спорту; обмежений аналіз впливу педагогічних умов на формування професійної компетентності в цілісному вигляді, що охоплює як практичні, так і психосоціальні компоненти.

З огляду на зазначені прогалини, актуальність даного дослідження полягає у системному експериментальному обґрунтуванні педагогічних умов, що забезпечують ефективне формування ключових компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у сфері оздоровчо-рекреаційних технологій, та визначенні їх впливу на фізичну, соціально-психологічну та морально-вольову підготовку здобувачів освіти.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою статті є експериментальна оцінка педагогічних умов, що забезпечують ефективне формування компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у сфері оздоровчо-рекреаційних технологій.

Для досягнення поставленої мети у статті вирішуються такі завдання:

1. Визначити основні педагогічні умови, що впливають на формування академічної успішності, фізичної підготовленості, соціальних навичок, стресостійкості та морально-вольових якостей здобувачів освіти.
2. Розробити та реалізувати експериментальну програму, яка інтегрує оздоровчо-рекреаційні технології у навчально-професійну підготовку майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.
3. Провести педагогічний експеримент із залученням контрольних та експериментальних груп для оцінки ефективності запропонованих умов щодо розвитку фізичних, соціально-психологічних і професійних компетентностей.
4. Визначити вплив педагогічних умов на мотивацію до здорового способу життя та професійну активність студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Експериментальна робота проводилася на базі Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» за участю 60 здобувачів освіти 1-2 курсів спеціальності А7 Фізична культура і спорт, яких було розподілено на експериментальну (30 осіб) та контрольну (30 осіб) групи. Контрольна група навчалася за стандартною навчальною програмою, експериментальна – із включенням зазначених педагогічних умов.

Методи дослідження: педагогічне спостереження, анкетування, тестування фізичних здібностей та соціальних навичок, аналіз академічної успішності; статистичні методи порівняння середніх показників, кореляційний аналіз та графічна візуалізація результатів.

У процесі експериментальної роботи було визначено низку педагогічних умов, які забезпечують ефективне формування компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у сфері оздоровчо-рекреаційних технологій.

Педагогічні умови включали:

1. Інтеграція теоретичної та практичної підготовки – поєднання лекцій, семінарів та практичних занять із фізичної культури, оздоровчих технологій та рекреаційних вправ для формування цілісної системи знань і навичок.
2. Використання оздоровчо-рекреаційних технологій – організація рухових активностей, групових ігор, адаптивних вправ для розвитку силових, координаційних, витривалісних і гнучкісних якостей здобувачів освіти.
3. Соціально-психологічна підтримка – формування комунікативних навичок, командної взаємодії та стресостійкості через дискусії, тренінги, групові проекти та спільні практичні завдання.



4. Морально-вольове стимулювання – включення системи самоконтролю, індивідуальних завдань та оцінювання прогресу для розвитку відповідальності, самодисципліни та внутрішньої мотивації.

5. Мотиваційне супроводження професійної підготовки – залучення здобувачів освіти до спортивно-оздоровчих проєктів, конкурсів, ознайомлення з перспективами професійної діяльності та цінностями здорового способу життя.

Педагогічні умови реалізовувалися через організацію експериментальної групи здобувачів освіти, які проходили навчання за інтегрованою програмою, а також через контрольну групу, що навчалася за стандартною навчальною програмою без додаткового впровадження зазначених умов.

Результати експериментального дослідження засвідчили ефективність комплексного впровадження педагогічних умов у підготовку майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Порівняльний аналіз показав, що здобувачі освіти експериментальної групи, які проходили навчання з інтеграцією оздоровчо-рекреаційних технологій, демонстрували суттєве покращення фізичних показників порівняно з контрольною групою, що навчалася за стандартною програмою. Зокрема, результати тестів на витривалість, силові якості та координацію показали приріст у середньому на 15-20 %, тоді як контрольна група демонструвала лише незначні зміни на рівні 4-6 %. Такі результати свідчать про безпосередній вплив цілеспрямованих фізичних вправ, адаптивних рухових активностей та групових ігор на розвиток фізичних здібностей здобувачів освіти.

Оцінка соціальних та психологічних компетенцій, проведена за допомогою анкетування та педагогічного спостереження, показала, що здобувачі експериментальної групи більш ефективно виконують командні завдання та демонструють високий рівень стресостійкості під час моделювання педагогічної практики. Контрольна група, навпаки, показала мінімальні зміни у

цих показниках, що свідчить про необхідність спеціально організованої соціально-психологічної підтримки. У сфері морально-вольових якостей спостерігалось підвищення самодисципліни, відповідальності та цілеспрямованості серед здобувачів експериментальної групи на 18-22 %, а також збільшення мотивації до здорового способу життя та активної участі в професійній діяльності, що підтверджувалося високим рівнем участі у спортивних проектах, додаткових практиках та самостійних тренуваннях. Контрольна група демонструвала незначні зміни в морально-вольових показниках на рівні 3-5 %.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що системне поєднання теоретичної та практичної підготовки, використання оздоровчо-рекреаційних технологій, організація соціально-психологічної підтримки та мотиваційного супроводження створює оптимальні педагогічні умови для комплексного формування фізичних, соціальних та психологічних компетенцій майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Відсутність таких умов у стандартній програмі навчання обмежує розвиток зазначених компетентностей, що підкреслює значущість запропонованого підходу для підвищення ефективності освітнього процесу та формування професійної компетентності здобувачів освіти.

Висновки. Тож, проведене дослідження підтвердило ефективність комплексного впровадження педагогічних умов у процес підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Встановлено, що системне поєднання теоретичної підготовки з практичними заняттями, організація фізичних вправ за принципами оздоровчо-рекреаційних технологій, а також формування соціально-психологічної підтримки і мотиваційного супроводження сприяє значущому підвищенню академічної успішності, розвитку фізичних здібностей, соціальних навичок, стресостійкості та морально-вольових якостей студентів.



Отримані результати свідчать, що ефективна реалізація педагогічних умов забезпечує цілісне формування професійної компетентності здобувачів освіти, створює основу для активної участі в професійній діяльності та підтримки здорового способу життя. Аналіз даних показав, що контрольна група, яка навчалася за стандартною програмою, не демонструвала суттєвого прогресу в зазначених показниках, що підкреслює значущість комплексного підходу.

Таким чином, запропонована система педагогічних умов може бути адаптована для різних освітніх програм та використана у спортивно-оздоровчих центрах, що підтверджує її практичну цінність. Водночас перспективним напрямком подальших досліджень є оцінка довгострокового впливу таких умов на професійну діяльність випускників, а також оптимізація індивідуальних траєкторій підготовки здобувачів освіти з різними фізичними та психологічними особливостями.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2020. № 2. С. 59-66. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020> (дата звернення: 26.02.2026)
2. Благій О.Л., Андрєєва О.В. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. *Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму*: матеріали 3 міжнар. наук. практ. конф. Запоріжжя, 2011. С. 27-28.
3. Іщук О., Пантік В., Іванюк О. Діяльнісний компонент як стан сформованості здоров'я'зберезувальної компетенції студентів. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань)*: матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної



онлайнконференції (10 грудня 2021 року, м. Київ). Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолук, 2021. С. 306-308.

4. Макотченко О.А. Оздоровчо-рекреаційні технології як один із засобів підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Формування і розвиток професійної культури фахівців у галузі освіти: виклики, наукові підходи, досвід*: матеріали Усеукр. наук.-практ. конф. (21 листопада 2024 р., м. Харків) / за заг. ред. Г. Ф. Пономарьової; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради [Електронне видання]. Харків: ХГПА, 2024: С. 340-342.

5. Макотченко О.А. Оздоровчо-рекреаційні технології та адаптивний спорт як ключ до розвитку обдарованої особистості. *Формування компетентностей обдарованої особистості в системі позашкільної та вищої освіти*: V Міжнародна науково-практична конференція (16 жовтня 2025 року, м. Київ). С. 193-199. DOI: 10.18372/2786-823.1.20665

6. Макотченко О.А. Педагогічні умови ефективної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації оздоровчо-рекреаційної діяльності в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2025. № 9. С. 133-137. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09\(196\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).26)

7. Макотченко О.А. Роль оздоровчо-рекреаційних технологій у формуванні професійних компетентностей фахівців фізичної культури та спорту *Освіта в сучасних викликах: I Міжнародна науково-практична конференція* (м. Полтава, 28.11.2025). С.106-108.

8. Макотченко О.А. Формування партнерських відносин і комунікативного діалогу через рекреаційно-оздоровчі активності. *Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії та перспективи*: зб.



Всеукраїнської науково-практичної конференції (27-28 листопада 2025 року, м. Полтава). С. 106-108.

9. Школа О.М. Особливості застосування оздоровчо-рекреаційної рухової активності як засобу мотивації студентів до занять фізичними вправами. *Педагогічна Академія: наукові записки*, 2026. № 26. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18315158>

10. Школа О.М., Макотченко О.А. Інтеграція системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності в заклади освіти. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: матеріали XXIV Міжнар. науково-практ. конф. (04 грудня 2024 року, м. Харків). ХДАФК, 2024. С. 242-243.

11. Школа О.А., Макотченко О.А., Сичов Д.В. Особливості методик навчання з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій в процесі занять зі здобувачами освіти спеціальності 017 фізична культура і спорт. *Спортивна наука та здоров'я людини*. Київ: Київський столичний університет імені Бориса Гринченка, 2025. № 1(13). С. 235-249. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.120>

12. Школа О.М., Фоменко О.В., Пелешенко І.М. Впровадження сучасних реабілітаційних технологій для покращення біомеханіки рухів на заняттях з фітнесу. *Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. National University «Chernihiv Colehium», Чернігів, 2025. № 31(187). С. 165-169.

13. Donchenko V., Zhamardiy V., Shkola O., Fomenko O., Khlus N., Kabatska O., Heta A. Formation of readiness of future occupational therapists to use modern rehabilitation technologies in professional activities. *Acta Balneologica*. Aluna Publishing. 2024; VOL. LXVI, ISSUE 6(184). P.392-399. doi: 10.36740/ABAL202406104

14. Otravenko O. V., Shkola O. M., Zhamardiy V. O., Pavliuk O. M., Radchenko A. V., Donchenko V. I., Myronenk S. G. Method of physical improvement



of higher education students by means of functional training in the aspect of health-preservation. *Acta Balneologica*. Aluna Publishing. 2024; VOL. LXVI, № 1(179). P.40-48. doi: 10.36740/ABAL202401107

15. Shkola O. M., Zhamardiy V. O., Donchenko V. I., Zolochovskyi V.V., Poluliashchenko T. L., Sokolenko O. I., Pavliuk O. M. Preparation of future specialists in physical culture and sports with an aim of preserving and restoring physical and mental health of individuals. *Acta Balneologica*. Aluna Publishing. VOL. LXV. № 6 (178). 2023. P.401-406. doi: 10.36740/ABAL202306110