



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

УДК 378.147:796:614.8(045)

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.20396154>

Формування компетентностей з домедичної допомоги у майбутніх фітнес-тренерів і хореографів на засадах інтегративного підходу

Школа Олена Миколаївна,

кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, м. Харків, Україна,
<https://orcid.org/0000-0003-3013-0423>

Фоменко Олена Валеріївна,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення), Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, м. Харків, Україна,
<https://orcid.org/0009-0007-2643-9731>

Добролюбова Наталія Володимирівна,

кандидат педагогічних наук, викладач-методист циклової комісії «Сценічна народна хореографія», Комунальний заклад «Харківський фаховий вищий коледж мистецтв» Харківської обласної ради, м. Харків, Україна, <https://orcid.org/0009-0009-4271-7097>

Прийнято: 08.05.2026 | Опубліковано: 26.05.2026

Анотація: Мета. Дослідження спрямоване на обґрунтування та перевірку ефективності інтегративного підходу до формування



компетентностей з домедичної допомоги у майбутніх фітнес-тренерів і хореографів у системі професійної підготовки. Актуальність проблеми зумовлена високим рівнем травматизму у сфері фізичної активності та хореографічної практики, що потребує належної готовності фахівців до дій у надзвичайних ситуаціях.

Методи. У процесі дослідження використано аналіз і узагальнення наукової літератури, педагогічне спостереження, порівняльний аналіз та узагальнення освітньої практики у сферах фізичної культури і спорту та хореографії. Застосовано інтегративний підхід, що передбачає поєднання теоретичних знань з анатомії, фізіології та безпеки життєдіяльності з практичною підготовкою з надання домедичної допомоги. Для оцінювання рівня сформованості компетентностей використовувалися діагностичні методики.

Результати. Встановлено, що традиційна система професійної підготовки недостатньо забезпечує формування компетентностей з домедичної допомоги у майбутніх фітнес-тренерів і хореографів. Реалізація інтегративного підходу сприяє системному включенню змісту домедичної допомоги у фахові освітні компоненти, практичні заняття та ситуаційне навчання. Доведено, що студенти демонструють вищий рівень готовності до дій у надзвичайних ситуаціях за умови міждисциплінарної інтеграції та використання практико-орієнтованих завдань. Запропонований підхід підвищує мотивацію, професійну усвідомленість та практичну підготовленість майбутніх фахівців.

Висновки. Інтегративний підхід є ефективною педагогічною стратегією формування компетентностей з домедичної допомоги у майбутніх фітнес-тренерів і хореографів. Його впровадження в освітній процес підвищує якість професійної підготовки та забезпечує розвиток необхідних навичок безпекоорієнтованої діяльності. Перспективи подальших досліджень пов'язані



з розробленням спеціалізованих навчальних модулів і цифрових симуляційних засобів навчання домедичної допомоги у сфері фізичної культури і хореографії.

Ключові слова: інтегративний підхід, професійні компетентності, готовність, культура безпеки, фізична активність, хореографічна освіта.

Formation of first aid competencies in future fitness trainers and choreographers based on an integrative approach

Olena Shkola,

Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Physical Education and Sports Improvement, Municipal Establishment «Kharkiv humanitarian-pedagogical academy» of the Kharkiv Regional Council, Kharkiv, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0003-3013-0423>

Olena Fomenko,

PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports Improvement, MUNICIPAL ESTABLISHMENT «KHARKIV HUMANITARIAN-PEDAGOGICAL ACADEMY» OF THE KHARKIV REGIONAL COUNCIL,
7, Rustaveli Lane, Kharkiv, 61000, Ukraine
<https://orcid.org/0009-0007-2643-9731>

Nataliia Dobroliubova,

PhD in Pedagogical Sciences, Instructor-Methodologist of the Cycle Commission «Stage Folk Choreography», Municipal Establishment «Kharkiv Professional Higher College of Arts» of the Kharkiv Regional Council, 8/10 Ukrainka Street, Kharkiv, 61010, Ukraine, <https://orcid.org/0009-0009-4271-7097>



Abstract: Purpose. *The study is aimed at substantiating and evaluating the effectiveness of an integrative approach to the formation of first aid competencies in future fitness trainers and choreographers within the system of professional training. The relevance of the problem is determined by the high level of injuries in physical activity and choreographic practice, which requires appropriate preparedness of specialists to act in emergency situations.*

Methods. *The research employed the analysis and synthesis of scientific literature, pedagogical observation, comparative analysis, and generalization of educational practice in the field of physical education and choreographic training. An integrative approach was applied, which involves combining theoretical knowledge in anatomy, physiology, and life safety with practical first aid training. Diagnostic methods were used to assess the level of competency development.*

Results. *It was established that the traditional system of professional training does not sufficiently ensure the formation of first aid competencies in future fitness trainers and choreographers. The implementation of the integrative approach contributes to the systematic inclusion of first aid content in professional disciplines, practical classes, and situational training. It was proven that students demonstrate a higher level of readiness to act in emergency situations when interdisciplinary integration and practice-oriented tasks are applied. The proposed approach increases motivation, professional awareness, and practical preparedness of future specialists.*

Conclusions. *The integrative approach is an effective pedagogical strategy for developing first aid competencies in future fitness trainers and choreographers. Its implementation in the educational process improves the quality of professional training and ensures the development of essential safety-oriented skills. Prospects for further research are related to the development of specialized training modules and digital simulation tools for first aid education in the field of physical culture and choreography.*



***Keywords:** integrative approach, professional competencies, readiness, safety culture, physical activity, choreographic education.*

Постановка проблеми. Сучасна система професійної підготовки фахівців у галузях фізичної культури і спорту та хореографії характеризується високими вимогами до безпекової складової освітнього процесу. Підвищений рівень фізичних навантажень, інтенсивність тренувального процесу та специфіка хореографічної діяльності зумовлюють значні ризики виникнення травм і гострих станів під час занять.

Водночас аналіз освітніх програм засвідчує, що формування компетентностей з домедичної допомоги часто має фрагментарний характер і не інтегрується системно у професійну підготовку майбутніх фітнес-тренерів і хореографів. Це знижує рівень їхньої готовності до оперативних дій у надзвичайних ситуаціях та обмежує можливості практичного застосування знань у реальних умовах професійної діяльності.

Таким чином, виникає потреба в науковому обґрунтуванні ефективних педагогічних підходів до формування відповідних компетентностей, серед яких перспективним є інтегративний підхід, що забезпечує поєднання теоретичної підготовки з практико-орієнтованим навчанням.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз сучасних наукових досліджень засвідчує зростання інтересу до проблеми вдосконалення професійної підготовки фахівців у галузях фізичної культури і спорту та хореографії в умовах підвищених вимог до безпеки освітнього процесу та здоров'язбережувальної діяльності. У низці досліджень [1; 2; 10] розглядаються інноваційні підходи до організації фізичного виховання та тренувального процесу. Зокрема, увага приділяється персоналізації фізичних навантажень із використанням носимих пристроїв та адаптивних алгоритмів (Євтушенко В., Бабачук Ю., Чепелюк А., 2026), а також впровадженню технологій штучного



інтелекту в освітній процес фізичного виховання (Калініченко О., Грибан Г., 2025). Такі підходи демонструють тенденцію до цифровізації та індивідуалізації навчання. Питання мотивації здобувачів освіти та формування їхньої рухової активності висвітлено такими науковцями як: Носко М. [3] та Школа О. [5], де підкреслюється значення оздоровчо-рекреаційних технологій у підвищенні зацікавленості студентів до фізичної активності. Додатково досліджуються цифрові технології дистанційного навчання у фізичному вихованні [8], що свідчить про активну трансформацію освітнього середовища. Окремий напрям становлять роботи, присвячені вдосконаленню системи фізичної підготовки та тренувального процесу в умовах сучасних викликів, зокрема воєнного стану [4; 9; 11]. Також досліджуються оздоровчо-рекреаційні та фітнес-технології як засіб підвищення ефективності підготовки фахівців [5; 6; 7].

Важливим є напрям, пов'язаний із підготовкою майбутніх фахівців до збереження здоров'я та використання реабілітаційних технологій у професійній діяльності [12; 14]. У цих роботах підкреслюється значення формування стресостійкості, готовності до професійних викликів та використання сучасних відновлювальних методик. Також у наукових публікаціях розглядається проблема формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту [13; 15], що є важливою складовою їхньої професійної підготовки.

Отже, існує необхідність у науковому обґрунтуванні та впровадженні інтегративного підходу до формування відповідних компетентностей, що забезпечить поєднання теоретичних знань і практичних навичок реагування в екстрених ситуаціях у професійній діяльності майбутніх фахівців.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, присвячених модернізації професійної підготовки фахівців у галузях фізичної культури і спорту та хореографії, окремі



аспекти залишаються недостатньо розробленими. Зокрема, більшість наукових праць зосереджена на цифровізації освітнього процесу, персоналізації фізичних навантажень, розвитку мотивації здобувачів освіти та впровадженні оздоровчо-рекреаційних технологій, тоді як питання системного формування компетентностей з домедичної допомоги розглядаються фрагментарно. Аналіз літератури свідчить, що підготовка майбутніх фітнес-тренерів і хореографів до дій у надзвичайних ситуаціях здебільшого не інтегрована у зміст фахових дисциплін і не має цілісного методичного забезпечення. Відсутній також достатній рівень міждисциплінарної взаємодії між медико-біологічними, педагогічними та професійно-орієнтованими компонентами підготовки. Окремою невирішеною проблемою є недостатня розробленість інтегративних педагогічних підходів, які б забезпечували поєднання теоретичних знань із анатомії, фізіології та безпеки життєдіяльності з практичними навичками надання домедичної допомоги в умовах реальної професійної діяльності. Таким чином, потребує подальшого наукового обґрунтування проблема впровадження інтегративного підходу до формування компетентностей з домедичної допомоги, що дозволить забезпечити цілісність професійної підготовки та підвищити рівень готовності майбутніх фахівців до дій у ситуаціях ризику. Саме цей аспект і становить потенційний внесок даного дослідження у розвиток педагогічної науки та практики.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). *Метою статті є теоретичне обґрунтування та практичне визначення ефективності інтегративного підходу до формування компетентностей з домедичної допомоги у майбутніх фітнес-тренерів і хореографів у системі професійної підготовки.*

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасний стан проблеми формування компетентностей з домедичної допомоги у системі професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту та хореографії та визначити особливості



професійної діяльності фітнес-тренерів і хореографів у контексті ризику виникнення травматичних ситуацій.

2. Обґрунтувати доцільність використання інтегративного підходу як педагогічної основи формування компетентностей з домедичної допомоги.

3. Розробити змістові та організаційно-методичні підходи до інтеграції знань і практичних навичок домедичної допомоги у професійну підготовку здобувачів освіти та проаналізувати ефективність запропонованого підходу щодо підвищення рівня готовності студентів до дій у надзвичайних ситуаціях.

Виклад основного матеріалу дослідження. Формування компетентностей з домедичної допомоги у майбутніх фітнес-тренерів і хореографів є важливою складовою їхньої професійної підготовки, оскільки специфіка рухової діяльності пов'язана з підвищеним ризиком травматизму та виникненням невідкладних станів під час занять. У цьому контексті особливого значення набуває інтегративний підхід, який забезпечує міждисциплінарне поєднання знань і практичних умінь. У процесі дослідження встановлено, що традиційна модель навчання у закладах вищої освіти не забезпечує достатнього рівня інтеграції медико-біологічних знань у професійну підготовку фахівців фізичної культури і спорту та хореографії. Зокрема, елементи домедичної допомоги часто подаються у вигляді окремих тем без системного зв'язку з професійно орієнтованими дисциплінами, що знижує рівень практичної готовності студентів.

Реалізація інтегративного підходу передбачала включення змісту домедичної допомоги у структуру фахових освітніх компонентів (анатомія людини з основами спортивної морфології, фізіологія та фізіологія спорту, теорія і методика фізичного виховання, методика викладання хореографії та інші), а також використання ситуаційного навчання та практико-орієнтованих завдань. Тим самим ми забезпечили поєднання теоретичних знань із формуванням



практичних навичок реагування в умовах реальних або змодельованих надзвичайних ситуацій.

Аналіз результатів спостереження та діагностичних методик засвідчив, що у студентів, які навчалися за умов інтеграції змісту домедичної допомоги у професійні освітні компоненти, спостерігається вищий рівень сформованості компетентностей. Зокрема, вони демонстрували кращі показники у розпізнаванні невідкладних станів, алгоритмічності дій та швидкості прийняття рішень у змодельованих ситуаціях травмування. Важливим результатом дослідження стало встановлення позитивного впливу інтегративного підходу на мотиваційну сферу здобувачів освіти. Студенти відзначали підвищення усвідомлення професійної відповідальності та значущості навичок домедичної допомоги для майбутньої професійної діяльності. Отримані результати підтверджують робочу гіпотезу про те, що інтегративний підхід є ефективним педагогічним інструментом формування компетентностей з домедичної допомоги у майбутніх фітнес-тренерів і хореографів. Його впровадження сприяє підвищенню рівня практичної підготовленості, формуванню безпекової культури та готовності до дій у надзвичайних ситуаціях.

Таким чином, запропонований підхід має як теоретичне, так і практичне значення, оскільки забезпечує цілісність професійної підготовки та відповідає сучасним вимогам до фахівців у сферах фізичної культури і спорту та хореографії.

Висновки. Нами було обґрунтовано ефективність інтегративного підходу до формування компетентностей з домедичної допомоги у майбутніх фітнес-тренерів і хореографів. Встановлено, що традиційна система підготовки недостатньо забезпечує формування практичної готовності здобувачів освіти до дій у надзвичайних ситуаціях. Водночас впровадження інтеграції знань з домедичної допомоги у фахові дисципліни сприяє підвищенню рівня відповідних компетентностей, розвитку практичних умінь і професійної



усвідомленості студентів. Отримані результати підтверджують доцільність використання інтегративного підходу як ефективного засобу вдосконалення професійної підготовки у сфері фізичної культури, спорту та хореографії.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на розроблення практико-орієнтованих методик і симуляційних технологій навчання домедичної допомоги.

Список використаних джерел

1. Євтушенко В.В., Бабачук Ю.М., Чепелюк А.В. Адаптивні алгоритми персоналізації навантажень у фізичному вихованні здобувачів освіти з різним рівнем фізичної підготовленості на основі носимих пристроїв. *Педагогічна Академія: наукові записки*. ГО «Інститут стратегій інноваційного розвитку і трансферу знань», 2026. № 27. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18790055>

2. Kalinichenko O. O., Hryban H. P. Teoretyko-metodolohichni osnovy vykorystannia tekhnolohii shtuchnoho intelektu u fizychnomu vykhovanni uchniv starshykh klasiv. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. Kyiv, 2025. № 11(198). С. 74-77. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11\(198\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).14)

3. Носко М. Мотиваційні чинники персоналізації фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах сучасних викликів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2025. № 29(4). С. 226-233. DOI: [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29\(4\).226-233](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(4).226-233)

4. Садовський П., Бондарович О. Концептуальні засади формування сучасної системи фізичної підготовки у закладах вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія «Педагогічні науки»*. 2025. № 2. С. 164-171.



5. Школа О.М. Особливості застосування оздоровчо-рекреаційної рухової активності як засобу мотивації студентів до занять фізичними вправами. *Педагогічна Академія: наукові записки*. ГО «Інститут стратегій інноваційного розвитку і трансферу знань», 2026. № 26. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18315158>

6. Школа О.М., Добролюбова Н.В. Технологія розвитку педагогічної спрямованості особистості майбутнього педагога-хореографа. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка*. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 7 (101)18. С. 38-42.

7. Школа О.М., Добролюбова Н.В., Василенко К.О. Впровадження різних видів рухової активності для професійної підготовки майбутніх хореографів. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: збірник наукових праць VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (28.10.2024 р, м. Житомир)*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2024. С. 97-100. <https://eprints.zu.edu.ua/41849/1/1.pdf>

8. Школа О.М., Макотченко О. А., Сичов Д. В., Пелешенко І. М. Підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів з використанням фітнес-технологій. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ. № 1. 2025. С.172-177. DOI: <https://spprc.com.ua/index.php/journal>.

9. Школа О.М., Фоменко О.В. Застосування оздоровчо-анімаційних технологій у підготовці майбутніх учителів фізичної культури до організації рекреаційної діяльності школярів. *Педагогічна Академія: наукові записки*. ГО «Інститут стратегій інноваційного розвитку і трансферу знань», 2026, № 27. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18778576>



10. Школа О.М., Фоменко О.В. Фізичне виховання молоді в аспекті впровадження в освітній процес оздоровчо-рекреаційних технологій. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*: матер. конф. (м. Харків), 2025. С. 5-12. <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/issue/view/19035>

11. 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.

12. 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

13. Otravenko O., Shkola O., Zhamardiy V., Dubovoi O., Cherednychenko I., Halashko V., Lopuga A. Stress resistance as a professionally significant trait of the future rehabilitators in the system of physical education. *Acta Balneologica. Journal of the polish balneology and physical medicine association*. Aluna Publishing. 2025; VOL. LXVII ISSUE 1 (185). P. 29-44. doi: 10.36740/ABAL202501103

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