



ФІЗИЧНА ОСВІТА І СПОРТ

УДК 373.161.1:159.9

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.14249200>

**Розвиток життєвих компетенцій через фізичну активність:
огляд літератури та аналіз підходів**

Цимбалюк Жанна Олексіївна

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна, 61000, <https://orcid.org/0000-0002-9129-5689>

Мусієнко Антон Володимирович

доктор філософії (PhD), викладач кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна, 61000, <https://orcid.org/0000-0003-2466-201x>

Спузяк Вікторія Борисівна

старший викладач кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна, 61000, <https://orcid.org/0000-0002-6705-7197>

Солодовник Владислав Максимович

здобувач другого рівня освіти факультету фізичного виховання і спорту Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна, 61000, <https://orcid.org/0009-0008-6068-9627>



Руденко Андрій Вікторович

викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, м. Харків, Україна, 61023, <https://orcid.org/0000-0002-1162-1262>

Прийнято: 18.10.2024 | Опубліковано: 29.10.2024

***Анотація.** Метою статті є аналіз сучасних методик розвитку життєвих навичок у школярів у процесі фізичного виховання та визначення ефективних підходів до їх впровадження. У статті підкреслюється важливість інтеграції життєвих навичок у шкільні програми з фізичної культури, що сприяє гармонійному розвитку особистості та підвищенню рівня здоров'я і соціальної підготовленості учнів до викликів сучасного суспільства.*

***Методи дослідження** базувалися на теоретичному аналізі наукових публікацій та практичних прикладів впровадження програм фізичної активності для розвитку життєвих навичок. Використано системний підхід, що дозволив узагальнити дані та визначити ключові аспекти розвитку компетенцій учнів. Аналітичний підхід дозволив оцінити роль фізичної активності у формуванні життєвих навичок та визначити вплив спортивних програм на загальний розвиток школярів.*

***Результати дослідження** показали, що заняття спортом позитивно впливають на розвиток комунікаційних та соціальних навичок, таких як командна робота, лідерство, вміння вирішувати конфлікти та відповідальність. Участь у спортивних програмах допомагає учням розвивати самостійність та впевненість, знижує рівень конфліктності та підвищує мотивацію до навчання. Дослідження також підтвердили, що фізична культура є важливим інструментом для соціалізації та формування ключових*



компетенцій, необхідних для майбутнього успіху як у професійному, так і в особистому житті учнів.

Висновки. Впровадження методик розвитку життєвих навичок у процес фізичного виховання сприяє формуванню гармонійно розвиненої особистості та підвищенню якості освіти. Фізична культура може стати основою для виховання ключових компетенцій, необхідних для успішної інтеграції в суспільство. Однак виникає потреба у розробці інноваційних підходів до навчання вчителів фізичної культури, щоб ефективніше інтегрувати життєві навички у програми фізичного виховання. Також потребують подальшого вивчення питання адаптації існуючих методик для різних вікових груп.

Ключові слова: життєві навички, фізична культура, фізичне виховання, розвиток компетенцій, соціалізація, командна робота, лідерство.

Development of life competencies through physical activity: Literature review and analysis of approaches

Zhanna Tsymbalyuk

candidate of sciences in physical education and sports, associate professor, associate professor of the department of theory, methods and practice of physical education of Kharkiv National Pedagogical University named after H.S. Skovorody, str. 29 Alchevskikh, Kharkiv, Ukraine, 61000 <https://orcid.org/0000-0002-9129-5689>

Anton Musienko

Doctor of Philosophy (PhD in Physical Education and Sports), teacher of the department of theory, methods and practice of physical education of Kharkiv National Pedagogical University named after H.S. Skovorody, Kharkiv, Ukraine, 61000, <https://orcid.org/0000-0003-2466-201x>



Victoria Spuzyak

senior lecturer of the Department of department of theory, methods and practice of physical education of Kharkiv National Pedagogical University named after H.S. Skovorody, Kharkiv, Ukraine, 61000, <https://orcid.org/0000-0002-6705-7197>

Vladyslav Solodovnik

recipient of the second level of education of the Faculty of Physical Education and Sports of Kharkiv National Pedagogical University named after H.S. Skovorody, Kharkiv, Ukraine, 61000, <https://orcid.org/0009-0008-6068-9627>

Andriy Rudenko

teacher of the Department of Physical Education, Special Physical Training and Sports of Ivan Kozhedub Kharkiv National University of the Air Force, Kharkiv, Ukraine, 61023, <https://orcid.org/0000-0002-1162-1262>

Abstract. *The purpose of the article is to analyze modern methods of developing life skills among schoolchildren in the process of physical education and to identify effective approaches to their implementation. The article emphasizes the importance of integrating life skills into school physical education programs, which contributes to the harmonious development of the individual and enhances students' health and social preparedness for the challenges of modern society.*

*The research **methods** were based on theoretical analysis of scientific publications and practical examples of implementing physical activity programs for life skills development. A systematic approach was used, allowing for data synthesis and identification of key aspects of student competency development. The analytical approach enabled the evaluation of the role of physical activity in life skills formation*



and assessment of the impact of sports programs on the overall development of schoolchildren.

*The research **results** showed that participation in sports positively influences the development of communication and social skills, such as teamwork, leadership, conflict resolution, and responsibility. Participation in sports programs helps students develop independence and confidence, reduces conflict levels, and increases motivation to learn. The findings also confirmed that physical education is an important tool for socialization and the formation of key competencies needed for future success in both professional and personal aspects of students' lives.*

***Conclusions.** The implementation of life skills development methods in the physical education process promotes the formation of a harmoniously developed personality and enhances the quality of education. Physical education can serve as a foundation for fostering the key competencies necessary for successful integration into society. However, there is a need to develop innovative approaches to training physical education teachers to more effectively integrate life skills into physical education programs. Additionally, the adaptation of existing methods for different age groups requires further study.*

***Keywords:** life skills, physical education, physical culture, competency development, socialization, teamwork, leadership.*

Вступ. Формування життєвих навичок у здобувачів освіти є важливою складовою сучасної фізичної освіти, яка має на меті забезпечити гармонійний розвиток особистості, сприяти підвищенню рівня здоров'я та підготовленості до соціальних викликів. На тлі сучасних тенденцій глобалізації та швидких змін у суспільстві фізична культура стає не лише засобом фізичного розвитку, але й важливим інструментом виховання ключових компетентностей, необхідних для життєвого успіху. Основні проблеми, з якими зіштовхується сучасна система



фізичного виховання, включають недостатню увагу до розвитку життєвих компетенцій та збереження здоров'я здобувачів. У зв'язку з цим виникає потреба у розробці та впровадженні інноваційних методик, спрямованих на гармонійний розвиток особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні роки зростає увага до вивчення ролі фізичної культури у формуванні життєвих навичок. Дослідження вказують, що фізична активність позитивно впливає на розвиток таких навичок, як комунікація, командна робота, лідерство та емоційний інтелект [1, 2, 3]. Зокрема, участь у спортивних програмах допомагає дітям та учнівській молоді розвивати навички вирішення конфліктів, відповідальність та самоконтроль [4]. У роботах Fraser-Thomas та інших (2005) підкреслюється, що молодіжні спортивні програми сприяють розвитку самостійності та впевненості у дітей та молоді, що є важливим фактором їхнього майбутнього успіху [5].

Інші дослідження, зокрема Weiss та Stuntz (2004), акцентують увагу на важливості підтримки дружніх відносин та розвитку соціальних навичок через участь у спортивних іграх [6]. У роботах Лисенчука та Іванюка (2021) обговорюється роль фізичного виховання у розвитку соціальних навичок у студентів, таких як лідерство, робота в команді та стресостійкість [7]. Водночас, Ткачук (2019) вказує на важливість розвитку життєвих компетенцій через заняття фізичною культурою, що сприяє підвищенню навичок комунікації та самоорганізації [8].

Аналіз досліджень в галузі фізичної освіти також свідчить про те, що спорт є ефективним інструментом для розвитку життєвих навичок [9, 10, 11, 12]. Дослідження Bailey, Hillman, Arent та Petitpas (2013) підкреслює важливість фізичної активності у формуванні таких навичок, як комунікація, командна робота, лідерство та емоційний інтелект, які є основою майбутнього успіху молоді як в особистому, так і професійному житті [1]. Дослідження Gould та



Carson (2008) вказує на значний внесок спортивних програм у розвиток навичок вирішення конфліктів, відповідальності та самоконтролю у дітей та підлітків [4]. Fraser-Thomas, Côté та Deakin (2005) акцентують увагу на необхідності правильної організації молодіжних спортивних програм, що сприяють розвитку самостійності та впевненості [5]. Участь у шкільних спортивних командах впливає на розвиток життєвих навичок, таких як соціальне благополуччя та лідерські якості підлітків [13, 14]. Богато досліджень зазначають, що спортивні програми сприяють формуванню дружніх відносин та розвитку соціальних навичок, що важливо для психосоціального розвитку молоді [15, 16, 17]. Засобами рухливих та спортивних ігор, виконанням групових завдань зазвичай досягають злагодженості колективних дій у військових підрозділах [3].

Незважаючи на позитивні тенденції, у літературі виявлено певні проблеми, які потребують подальшого дослідження. Зокрема, відсутність загально визнаних стандартів з формування здоров'язберезувальної компетентності вчителів фізичної культури та необхідність адаптації існуючих програм до сучасних викликів [18]. Також існує потреба у більш глибокому аналізі методик, які використовуються для розвитку життєвих навичок, та вивченні їх впливу на довгостроковий розвиток особистості.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що, незважаючи на численні підтвердження позитивного впливу фізичної культури на розвиток життєвих навичок, залишаються важливі питання, які потребують подальшого дослідження та вдосконалення. На сьогодні визначено кілька аспектів, які залишаються невирішеними.

По-перше, не було достатньо досліджено, як різні вікові групи школярів реагують на впровадження методик життєвих навичок. На нашу думку, саме підлітковий вік, коли відбувається активне становлення особистості в соціумі, є



спиятливим до педагогічних втручань. Але відсутні дослідження щодо ефективності цих методик на мотивацію підлітків та успішність. Вважаємо, що під час занять фізичною культурою та спортом шкolarів доцільно окрім завдань щодо фізичного розвитку та підготовленості, застосовувати методики розвитку життєвих навичок. Наш потенційний внесок у цій галузі ґрунтується на визначених прогалинах у наявних дослідженнях і пропонує нові підходи для вирішення цих проблем.

Хоча багато робіт вказують на важливість розвитку життєвих навичок через фізичну активність, бракує систематичного підходу до вивчення довгострокового впливу цих програм. Планується зосередитися на створенні методології для тривалих досліджень, яка дозволить відстежувати ефективність програм фізичної культури в розвитку навичок лідерства, комунікації, самоконтролю та відповідальності на різних етапах життя. Це дозволить не лише визначити, які методики найбільш ефективні, але й сприятиме розробці довгострокових стратегій розвитку особистості, ефективніше інтегрувати розвиток життєвих навичок у фізичну культуру та забезпечити їх стабільний і тривалий вплив на розвиток особистості.

Другим невирішеним аспектом проблеми є необхідність розробки та впровадження інноваційних підходів до навчання вчителів фізичної культури. Володіючи знаннями та вміннями комунікації, колективної роботи, прояву самостійності, впевненості, вчитель зможе ефективніше застосувати засоби фізичної культури для розвитку життєвих навичок школярів.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою цієї статті є аналіз сучасних методик розвитку життєвих навичок у школярів у процесі фізичного виховання та визначення ефективних підходів до їх впровадження. Ціль полягає в обґрунтуванні важливості інтеграції життєвих навичок у шкільні програми з фізичної культури, а також у розробці рекомендацій для подальшого



вдосконалення системи фізичного виховання. Зокрема, ставиться завдання дослідити, які саме навички найбільш ефективно розвиваються через фізичну активність, і визначити, як це може вплинути на загальний розвиток школярів.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів (Результати дослідження). На основі аналізу наявних досліджень було визначено, що впровадження життєвих навичок у процес фізичного виховання є важливим кроком до підвищення якості освіти. Дослідження показують, що заняття спортом сприяють розвитку таких ключових компетенцій, як лідерство, вміння вирішувати конфлікти, емпатія, робота в команді та самоконтроль [7, 8, 9] (табл. 1). Приклади програм, які використовуються у навчальних закладах, демонструють ефективність впровадження навчання на основі життєвих навичок, що сприяє зниженню рівня конфліктності серед учнів та підвищенню їх мотивації до навчання.

Таблиця 1

Основні результати дослідження сприяття занять спортом розвитку ключових компетенцій

Ключові компетенції	Результати впровадження фізичної активності
Лідерство	Розвиток лідерських якостей та прийняття рішень у школярів.
Вміння вирішувати конфлікти	Підвищення навичок вирішення конфліктів та зниження рівня агресії серед учнів.
Емпатія	Покращення взаєморозуміння та здатності до співчуття серед однолітків.
Робота в команді	Розвиток командної роботи та співпраці у групових вправах та спортивних іграх.
Самоконтроль	Підвищення рівня самоконтролю та відповідальності за свої дії.

Джерело: узагальнено авторами на основі [1, 4, 5, 7, 11, 12].



Аналіз останніх досліджень в галузі фізичної освіти показує, що спорт є ефективним інструментом для розвитку життєвих навичок, таких, як комунікація, командна робота, лідерство та емоційний інтелект, підкреслюючи, що ці навички стають основою майбутнього успіху молоді як в особистому, так і професійному житті [1, 11, 12]. Участь у спортивних програмах допомагає дітям та підліткам розвивати навички вирішення конфліктів, відповідальність та самоконтроль [4]. Правильно організовані молодіжні спортивні програми сприяють розвитку позитивних характеристик, таких як самостійність та впевненість [5]. Участь у шкільних спортивних командах впливає на розвиток життєвих навичок та загальне соціальне благополуччя підлітків [7]. Спортивні програми створюють умови для розвитку соціальних навичок, підтримки, формування дружніх відносин, і навіть навичок вирішення конфліктів [4].

Методологія дослідження базувалася на аналізі сучасних наукових публікацій та даних, отриманих з практичних впроваджень програм життєвих навичок. Основними методами були аналітичний підхід, теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел. Використання системного підходу дозволило визначити ключові аспекти розвитку життєвих навичок та їхній вплив на загальний освітній процес.

Методологічні аспекти досліджуваної проблеми показали, що використання самозвітів дітей щодо їхньої фізичної активності може призводити до систематичних помилок.

Використання об'єктивних інструментів, таких як акселерометри, може підвищити точність вимірювань, однак такі інструменти використовуються недостатньо часто.

Багато досліджень зосереджені на одному аспекті добробуту, ігноруючи інші важливі компоненти, такі як соціальні зв'язки та задоволеність життям.



Висновки. У результаті проведеного аналізу було встановлено, що впровадження методик формування життєвих навичок у систему фізичного виховання є ефективним засобом для розвитку ключових компетенцій школярів. Визначено, що використання фізичної активності сприяє формуванню таких навичок, як комунікація, лідерство, вміння працювати в команді та відповідальність. Незважаючи на досягнуті результати, потребують подальшого дослідження питання адаптації методик до різних вікових груп та розробка інноваційних підходів до навчання вчителів. Ці аспекти можуть стати основою для подальших наукових досліджень у цій галузі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Bailey R., Hillman C., Arent S., Petitpas A. Physical Activity: An Underestimated Investment in Human Capital? *Journal of Physical Education and Sport*. 2013, vol. 13, no. 1, pp. 40-49.
2. Круцевич Т. Ю., Платонов С. В. Формування особистісних якостей у дітей засобами фізичної культури і спорту. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020, № 3, с. 45-51.
3. Павлова Ю. Грамотність у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. 160 с.
4. Gould D., Carson S. Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2008, vol. 1, pp. 58-78. [CrossRef]
5. Fraser-Thomas J. L., Côté J., Deakin J. Youth Sport Programs: An Avenue to Foster Positive Youth Development. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2005, vol. 10, no. 1, pp. 19-40.



6. Weiss M. R., Stuntz C. P. A Little Friendly Competition: Peer Relationships and Psychosocial Development in Youth Sport and Physical Activity Contexts. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2004, vol. 75, no. 4, pp. 500-512.
7. Лисенчук Г. А., Іванюк О. М. Роль фізичного виховання у розвитку соціальних навичок студентської молоді. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2021, № 4(32), с. 94-102.
8. Ткачук В. Г. Розвиток життєвих компетентностей у школярів засобами фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019, № 2(44), с. 121-127.
9. Іванова О. А. Виховання соціальної відповідальності засобами фізичної культури серед учнів старших класів. *Проблеми сучасної педагогічної освіти*. 2018, № 60(2), с. 210-215.
10. Сливка Є. Формування життєвих навичок школярів як елемент високоякісної фізкультурної освіти. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи*. Львів, 2010. Вип. 14, т. 2, с. 232-238.
11. Danish S., Taylor T., Hodge K., Heke I. Enhancing youth development through sport. *World Leisure Journal*. 2004, vol. 46, pp. 38-49. [CrossRef]
12. Goudas M. Prologue: A review of life skills teaching in sport and physical education. *Hellenic Journal of Psychology*. 2010, vol. 7, pp. 241-258.
13. Holt N. L., Tink L. N., Mandigo J. L., Fox K. R. Do Youth Learn Life Skills Through Their Involvement in High School Sport? *Journal of Applied Sport Psychology*, 2008, vol. 20, no. 1, pp. 1-16.
14. Гречко Л. М., Бойко Н. В. Розвиток комунікативних навичок школярів засобами спортивних ігор. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022, № 3(141), с. 33-38.



15. Goudas M.; Giannoudis G. A team-sports-based life skills program in a physical education context. *Learning and Instruction*. 2008, vol. 18, pp. 538-546. [CrossRef]
16. Cronin L., Marchant D., Johnson L., Huntley E., Kosteli M. C., Varga J., Ellison P. Life skills development in physical education: A self-determination theory-based investigation across the school term. *Psychology of Sport and Exercise*, 2020, vol. 49, article 101711. [CrossRef]
17. Siedentop D. Sport Education: A retrospective. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2001, vol. 21, pp. 409-418. [CrossRef]
18. Микитюк О. М. Формування здоров'язберігаючої компетентності учителів в умовах навчально-виховного процесу. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.sportscience.org.ua/index.php>. (дата звернення: 12.09.2024)