



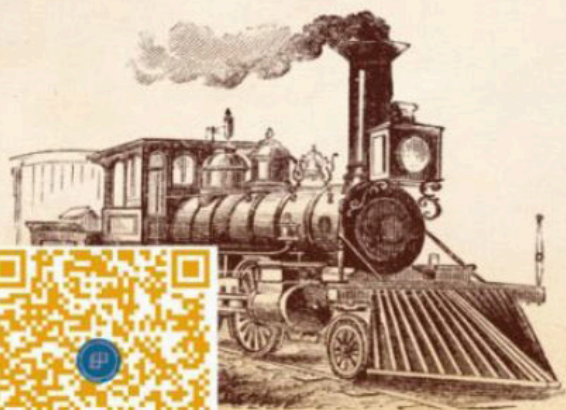
Наукові перспективи  
Видавнича група

# Актуальні питання у сучасній науці

Серії: державне управління,  
економіка, право, педагогіка,  
історія, техніка

№ 4(46)  
2026

1964



1829

numériques, et  
de créateurs de

graphistes capables de  
tion, le design graph  
e, où chaque image  
se démarquer et à é

derne\*\* Le design graphique joue  
mettre des messages de mariage vi  
t l'importance d'un bon design pour  
marché concurrentiel. Titre : L'importance

Dans un monde où la communication visuelle est om

graphique jo... es, entiel dans la transmission d'informations. Les entreprises, les

les particuliers reconnaissent l'impact significatif d'un bon design sur l'engagement et la  
au public. En effet, un visuel bien conçu peut captiver l'attention, susciter des émotions et renfor

*Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління  
Науковий парк Національного Авіаційного Університету*



у рамках роботи Видавничої групи «Наукові перспективи»

# *«Актуальні питання у сучасній науці»*

*№4(46) 2026*

*Київ – 2026*

*Ukrainian Assembly of Doctors of Sciences in Public Administration  
Scientific Park of the National Aviation University*



within the work of the Publishing Group "Scientific Perspectives"

# *«Current issues in modern science»*

*№ 4(46) 2026*

*Kyiv – 2026*

«Актуальні питання у сучасній науці»: журнал. 2026. № 4(46) 2026. С. 3116.

Свідоцтво про державну реєстрацію Серія Серія КВ № 25116-15056Р.



Згідно наказу Міністерства освіти і науки України 10.10.2022 № 894 журналу присвоєні категорії "Б" із права (спеціальність - 081 Право), економіки (спеціальність - 076 Підприємництво та торгівля), педагогіки (спеціальність - 014 Середня освіта) та державного управління (спеціальність - 281 Публічне управління та адміністрування).

Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 20.02.2023 № 185 журналу присвоєно категорію "Б" із історії та археології (спеціальність - 032 Історія та археологія)

**Рекомендовано до друку Президією Всеукраїнської Асамблеї докторів наук з державного управління (Рішення від 13.04.2026, № 5/4-26)**



Згідно Порядку формування Переліку наукових фахових видань України, затвердженого наказом МОН України від 15.01.2018 № 32, повнотекстовий доступ до наукових статей журналу представлений на платформі «Наукова періодика України» в Національній бібліотеці України імені В.І. Вернадського НАН України та в Національному репозитарії академічних текстів

Журнал видається за підтримки Інституту філософії та соціології Національної Академії Наук Азербайджану (Баку, Азербайджан), Міждержавної гільдії інженерів консультантів, громадської організації «Християнська академія педагогічних наук України» та громадської організації «Всеукраїнська асоціація педагогів і психологів з духовно-морального виховання»

Журнал публікує оригінальні дослідницькі та оглядові розвідки з теоретичних та прикладних аспектів економічних перетворень, бізнесу та адміністрування для їх інтеграції у європейський, світовий науковий простір

Журнал включено до міжнародної наукометричної бази Index Coperticus (IC), міжнародної пошукової системи Google Scholar та до міжнародної наукометричної бази даних Research Bible.

**Головний редактор:**



**Кобець Дмитро Леонтійович** - кандидат економічних наук (доктор філософії), доцент кафедри HR-інжиніринг у бізнес-економіці Хмельницького національного університету (м. Хмельницький, Україна)

**Редакційна колегія:**

1. Абуселіме Георгій - завідувач кафедри фінансів, банківської справи та страхування Батумського державного університету імені Шота Руставелі (Батумі, Грузія)
2. Азарова Анжеліка Олексіївна - кандидат технічних наук, професор, Відмінник освіти, професор Міжнародної кадрової академії, професор кафедри менеджменту та безпеки інформаційних систем, Вінницький національний технічний університет (Україна)
3. Бабчинська Олена Іванівна - доктор економічних наук, доцент, доцент кафедри менеджменту та публічного управління Вінницького торговельно- економічного інституту Державного торговельно – економічного університету (Україна)
4. Бадрі Гечбаія - доктор економічних наук, професор, Асоційований професор Батумського державного університету ім. Шота Руставелі (Грузія)
5. Бельська Тетяна Валентинівна - доктор наук з державного управління, професор, професор кафедри публічного управління та економіки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського (Київ Україна)



- Карпенко О.Є.** 2693  
*ВПЛИВ ЦИФРОВИХ НАРАТИВІВ НА НАЦІОНАЛЬНУ ІДЕНТИЧНІСТЬ СТУДЕНТІВ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ АСПЕКТ*
- Кирієнко О.Г.** 2707  
*ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМКИ ЗАСТОСУВАННЯ КОНСТРУКТИВНИХ ІДЕЙ СИСТЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ СПОЛУЧЕНИХ ШТАТІВ АМЕРИКИ В УКРАЇНІ*
- Колісник Р.С., Житарюк І.В., Лучко В.С.** 2717  
*STEAM-ПІДХІД У ДИЗАЙНІ МАЙБУТНЬОГО: ВІД МАТЕМАТИЧНОГО ТА 3D-МОДЕЛЮВАННЯ ДО ІННОВАЦІЙНИХ АРХІТЕКТУРНИХ РІШЕНЬ У СТАРШІЙ ШКОЛІ*
- Коломоєць О.Ю., Дяченко О.В.** 2735  
*КРИТЕРІЇ ДОБОРУ ІСТОРИЧНОЇ ПРОЗИ ДЛЯ ДІТЕЙ У ЦИФРОВУ ЕПОХУ: АНАЛІЗ ЗАРУБІЖНОГО ДОСВІДУ*
- Лаппо В.В.** 2748  
*ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ЗАГАЛЬНОЛЮДСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ МОДЕРНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗВО (КІНЕЦЬ ХХ – ПЕРША ЧВЕРТЬ ХХІ СТОЛІТТЯ)*
- Ливацький О.В., Ливацька С.Ю., Отравенко О.В.** 2761  
*МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ СИСТЕМНОГО ПІДХОДУ В ПІДГОТОВЦІ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО КОМПЛЕКСНОГО КВАЛІФІКАЦІЙНОГО ІСПИТУ (НА ПРИКЛАДІ ВИВЧЕННЯ ПРАКТИКУМУ З ПЛАТЕСУ)*
- Лук'яненко О.В., Коліванова Т.В.** 2775  
*ТІЛО, ІНШИЙ, КОЛОНІАЛЬНІСТЬ: МИСТЕЦТВОЗНАВЧЕ ТА ПЕДАГОГІЧНЕ ПРОЧИТАННЯ ТВОРІВ ТЕТЯНИ ДОМНЕНКО*
- Луценко С.Г., Титаренко В.П.** 2788  
*ФОРМУВАННЯ ПРОЄКТНО-ТЕХНОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ТЕХНОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ДЕКОРАТИВНО-ПРИКЛАДНОЇ ТВОРЧОСТІ*
- Ма Сіньюй** 2800  
*ХУДОЖНЬО-ОБРАЗНЕ МИСЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ МИСТЕЦЬКОЇ ОСВІТИ: ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ТА МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ*



УДК 378.147:796.4

[https://doi.org/10.52058/2786-6300-2026-4\(46\)-2761-2774](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2026-4(46)-2761-2774)

**Ливацький Олександр Васильович** кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Лубни, <https://orcid.org/0000-0002-8012-9116>

**Ливацька Світлана Юрївна** викладачка кафедри олімпійського та професійного спорту, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Лубни, <https://orcid.org/0009-0002-8808-1249>

**Отраченко Олена Вікторівна** кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Лубни, <https://orcid.org/0000-0001-8308-5895>

## **МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ СИСТЕМНОГО ПІДХОДУ В ПІДГОТОВЦІ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО КОМПЛЕКСНОГО КВАЛІФІКАЦІЙНОГО ІСПИТУ (НА ПРИКЛАДІ ВИВЧЕННЯ ПРАКТИКУМУ З ПІЛАТЕСУ)**

**Анотація.** Стаття обґрунтовує методику використання пілатесу як інтегративного засобу підготовки студентів спеціальності А4.11 до підсумкової атестації. У роботі проаналізовано вимоги НУШ щодо здатності майбутніх учителів поєднувати теоретичну базу з володінням інноваційними оздоровчими технологіями. Наукова новизна полягає у визначенні «Практикуму з пілатесу» як методичної моделі, що забезпечує синергію когнітивного, діяльнісного та рефлексивного компонентів готовності фахівця. Виокремлено три вектори підготовки: дидактико-методичний (екзаменаційні кейси), корекційно-педагогічний (інклюзія та модифікація вправ) та професійно-особистісний (саморегуляція педагога). Доведено, що принципи пілатесу дозволяють майбутньому вчителю реалізовувати диференційований підхід, адаптуючи навантаження для учнів із різним станом здоров'я. Це стає підґрунтям для успішного виконання практичних завдань іспиту з методики корекційної роботи. Опанування техніками психофізичного контролю в межах практикуму трансформується у педагогічну впевненість та здатність до моделювання професійних ситуацій, що є критичним для підтвердження кваліфікації бакалавра. Зокрема, впровадження системи контрольованого дихання та стабілізації хребта сприяє формуванню у



здобувачів фахової стійкості до стресових чинників під час екзаменаційних випробувань. У статті описано метод «педагогічного дублювання» для трансформації знань із біомеханіки та ТМФВ у навички керування групою. Представлено структуру моделі підготовки (діагностичний, інтеграційний, моделювальний та рефлексивний етапи). Результати впровадження у ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка» підтвердили підвищення термінологічної грамотності та впевненості здобувачів під час атестації. Такий підхід дозволяє верифікувати не лише рівень рухових умінь, а й здатність до дидактичного проектування занять.

**Ключові слова:** фізична культура, бакалавр, кваліфікаційний іспит, пілатес, системний підхід, професійна підготовка, методична майстерність, НУШ, корекційна педагогіка, вища освіта, саморегуляція.

**Oleksandr Lyvatskyi** PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education, State Institution "Luhansk Taras Shevchenko National University", Lubny, <https://orcid.org/0000-0002-8012-9116>

**Svitlana Lyvatska** Lecturer of the Department of Olympic and Professional Sports, State Institution "Luhansk Taras Shevchenko National University", Lubny, <https://orcid.org/0009-0002-8808-1249>

**Olena Otravenko** PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Theory and Methods of Physical Education, State Institution "Luhansk Taras Shevchenko National University", Lubny, <https://orcid.org/0000-0001-8308-5895>

## **METHODICAL ASPECTS OF THE IMPLEMENTATION OF A SYSTEMATIC APPROACH IN THE TRAINING OF BACHELORS OF PHYSICAL CULTURE FOR A COMPREHENSIVE QUALIFICATION EXAM (ON THE EXAMPLE OF STUDYING A WORKSHOP ON PILATES)**

**Abstract.** The article substantiates the methodology of using pilates as an integrative tool for preparing students of specialty A4.11 for the final certification. The work analyzes the NUS (New Ukrainian School) requirements regarding the ability of future teachers to combine a theoretical base with the mastery of innovative health technologies. The scientific novelty lies in the definition of the "Pilates Workshop" as a methodical model that provides synergy of the cognitive, activity, and reflexive components of a specialist's readiness. Three vectors of training are identified: didactic-methodical (exam cases), correctional-pedagogical (inclusion and



modification of exercises), and professional-personal (teacher's self-regulation). It is proved that the principles of pilates allow the future teacher to implement a differentiated approach, adapting the load for students with different health conditions. This becomes the basis for the successful performance of practical exam tasks on the methodology of correctional work. Mastering psychophysical control techniques within the workshop is transformed into pedagogical confidence and the ability to model professional situations, which is critical for confirming a bachelor's qualification. In particular, the implementation of a system of controlled breathing and spinal stabilization contributes to the formation of students' professional resistance to stress factors during examination trials. The article describes the method of "pedagogical doubling" for the transformation of knowledge from biomechanics and TMPE (Theory and Methods of Physical Education) into group management skills. The structure of the training model is presented (diagnostic, integrative, modeling, and reflexive stages). The results of implementation at the SI "Luhansk Taras Shevchenko National University" confirmed an increase in terminological literacy and the confidence of students during the certification. This approach allows for verifying not only the level of motor skills but also the capacity for didactic design of classes.

**Key words:** physical culture, bachelor, qualification exam, pilates, systematic approach, professional training, methodical skill, NUS, correctional pedagogy, higher education, self-regulation.

**Постановка проблеми.** Сучасний етап модернізації вищої освіти в Україні характеризується переходом до компетентнісної парадигми, що вимагає від випускників бакалаврату не лише фундаментальної теоретичної бази, а й сформованої здатності розв'язувати складні спеціалізовані практичні завдання у динамічному середовищі середньої освіти [1]. У контексті реалізації концепції «Нова українська школа» постає гостра потреба у фахівцях, здатних інтегрувати здоров'язбережувальні інновації в освітній процес [2]. Логічним завершенням навчання за першим рівнем вищої освіти є комплексний кваліфікаційний іспит з фахових дисциплін, який виступає інструментом об'єктивного контролю інтегральної, загальних та фахових компетентностей здобувача.

Згідно з чинною освітньо-професійною програмою за спеціальністю А4.11 [3], майбутній учитель має продемонструвати готовність до моделювання змісту занять (ФК.2), об'єктивного оцінювання фізичного стану учнів різних медичних груп (ФК.10) та результативного впровадження інноваційних оздоровчих технологій (ФК.33). Це корелює з державними стратегічними пріоритетами щодо підвищення рухової активності населення [4]. Проте практика показує, що студенти часто відчувають труднощі при поєднанні теоретичних знань із методикою викладання новітніх фітнес-систем під час іспиту. Відтак, актуальним науково-методичним завданням є розробка підходів, які б дозволили системно



інтегрувати вивчення сучасних технологій, зокрема пілатесу, у структуру підготовки до підсумкової атестації, забезпечуючи синергію теорії та практики.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Фундаментальні вектори фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури в контексті сучасної освітньої парадигми закладено у працях О. Отравенко та О. Ливацького [5, 6]. Автори наголошують на пріоритетності системного аналізу як ключового методологічного інструментарію, що дозволяє розглядати професійну готовність бакалавра як складне цілісне утворення, де фундаментальна теоретична грамотність є невіддільною від прикладної практичної майстерності [7].

Важливим етапом у розумінні генезису та еволюції оздоровчих систем є праця О. Іванюк [8], яка ґрунтовно розкриває історичні аспекти виникнення пілатесу. Дослідниця акцентує увагу на тому, що пілатес першочергово формувався як цілісна система зміцнення здоров'я, що робить його релевантним для сучасного освітнього простору не лише як фітнес-технологію, а як історично перевірену методику психофізичної саморегуляції. Питання інтеграції подібних технологій в освітній процес закладів вищої освіти та їхній безпосередній вплив на психофізичний стан здобувачів детально висвітлені у працях С. Ливацької та співавторів [9, 10, 11]. У цих дослідженнях особлива увага приділяється механізмам формування стресостійкості та адаптаційного потенціалу майбутніх фахівців засобами інноваційних рухових практик, а також обґрунтуванню організаційно-управлінських детермінант впровадження таких технологій у систему професійної підготовки.

Попри значний масив наукових напрацювань, аналіз актуальної джерельної бази свідчить про наявність певного методичного дисонансу: якщо теоретико-методичні засади фізичного виховання висвітлені у фаховій літературі достатньо повно [12, 13], то механізми прямого конвергентного зв'язку між вибірковими практичними курсами (зокрема «Практикумом з пілатесу») та змістовою архітектурою комплексного кваліфікаційного іспиту з фахових дисциплін досі залишаються поза межами системної наукової уваги.

Слід акцентувати, що у світовій педагогічній практиці пілатес розглядається як фундаментальний засіб превентивної фізичної терапії та «корекційної педагогіки тіла». У вітчизняному освітньому полі такий підхід набуває екзистенційної ваги у зв'язку з інклюзивною трансформацією закладів освіти та гострою потребою у здоров'язбережувальному супроводі навчального процесу. Таким чином, виникає об'єктивна потреба у науковому обґрунтуванні пілатесу як інтегруючої дидактичної ланки. Це дозволить трансформувати абстрактні знання здобувачів про біомеханіку, анатомію та фізіологію у конкретні професійно-педагогічні навички, які підлягають верифікації під час атестації у формі комплексного кваліфікаційного іспиту з фахових дисциплін.

У дослідженні використано такі методи:

- аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;



- педагогічне спостереження;
- метод моделювання навчального процесу;
- аналіз результатів підсумкової атестації здобувачів освіти.

**Мета статті.** Обґрунтувати методичні засади реалізації системного підходу в процесі вивчення «Практикуму з пілатесу» як дієвого засобу підготовки бакалаврів до складання комплексного кваліфікаційного іспиту зі спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура).

Наукова новизна дослідження полягає у теоретико-методичному обґрунтуванні інтеграції практикуму з пілатесу як системоутворюючого компонента підготовки до комплексного кваліфікаційного іспиту, що забезпечує синхронізацію когнітивного, діяльнісного та рефлексивного компонентів професійної готовності майбутнього вчителя фізичної культури.

Практична значущість роботи визначається можливістю використання запропонованих методичних підходів у процесі підготовки здобувачів вищої освіти до підсумкової атестації, а також у системі підвищення кваліфікації педагогічних кадрів.

**Виклад основного матеріалу.** Для наукового обґрунтування вибору методичних засобів необхідно насамперед схарактеризувати комплексний кваліфікаційний іспит з фахових дисциплін. Згідно з нормативними вимогами закладу вищої освіти [3, 14], цей вид атестації є інтегрованою формою перевірки готовності бакалавра до професійної діяльності за спеціальністю А4.11 Середня освіта (Фізична культура). Його змістова архітектура охоплює ключові розділи теорії і методики фізичного виховання, педагогіки та психології. Особливістю іспиту є його спрямованість на моделювання реальної професійної ситуації: здобувач має продемонструвати не лише знання біомеханіки рухів, а й здатність дидактично адаптувати вправи для учнів із різним станом здоров'я, володіти фаховою термінологією та методами організації класу.

З огляду на зазначені вимоги, виникає потреба у використанні таких практичних засобів, які б дозволили здобувачу одночасно відпрацювати навички біомеханічного аналізу, корекційної педагогіки та фахової комунікації. У цьому контексті «Практикум з пілатесу» постає не як автономна фітнес-дисципліна, а як методична модель формування професійної компетентності вчителя. Підготовка здійснюється за трьома взаємозалежними векторами:

1. Дидактико-методичний вектор. Даний напрям професійної підготовки виступає фундаментом для формування практичної готовності здобувача до розв'язання комплексних екзаменаційних кейсів, що інтегрують знання з теорії та методики фізичного виховання, загальної педагогіки та історії педагогіки. Згідно з Робочою програмою комплексного кваліфікаційного іспиту з фахових дисциплін [14], змістова архітектура атестації структурована за чотирма тематичними розділами (по 30 питань у кожному), що вимагає від майбутнього



вчителя здатності до міждисциплінарного синтезу знань та демонстрації високого рівня фахової майстерності [13].

Дисципліна «Практикум з пілатесу» забезпечує студента необхідним прикладним інструментарієм для змістовного наповнення відповідей на профільні питання. Зокрема, опанування методики пілатесу дозволяє здобувачу фахово обґрунтувати відповідь на питання № 12 Розділу II «Методика фізичного виховання» (щодо алгоритму розробки та впровадження комплексів фізичних вправ для учнів середньої ланки освіти). Крім того, практичні навички знаходять безпосередню реалізацію у Розділі IV «Практична підготовка» (питання № 5–10) вищезгаданої Робочої програми [14], де передбачено демонстрацію вміння моделювати фрагменти занять із використанням інноваційних оздоровчих технологій.

Важливою складовою підготовки є звернення до навчального посібника Л. Задорожної-Княгницької «Історія педагогіки» [15], що дозволяє здобувачу усвідомити пілатес не як ізольовану сучасну технологію, а як еволюційне продовження гуманістичних ідей гармонійного розвитку особистості. Розуміння генезису педагогічної думки допомагає студенту на іспиті обґрунтувати доцільність впровадження ментального тренінгу в сучасний урок фізичної культури [16], що додає відповіді наукової глибини та демонструє здатність аналізувати інновації через призму історичного досвіду педагогічної науки.

Центральне місце у структурі практичних занять посідає метод «педагогічного дублювання», який трансформує роль студента з пасивного виконавця рухів у активного суб'єкта освітнього процесу. У межах цієї моделі головним критерієм успішності виступає не атлетична досконалість здобувача, а точність його методичного супроводу – системи вербальних та візуальних команд для ефективного керування класом.

Для прикладу, під час моделювання фрагменту занять (відповідно до вимог практичного блоку іспиту [14] та положень Нової української школи [2]) з використанням базової вправи пілатесу «Сотня», майбутній учитель реалізує покроковий дидактичний алгоритм, що демонструє його методичну готовність

*Термінологічно-організаційний етап.* Здобувач чітко формулює назву вправи та її дидактичну мету – активізацію кровообігу та підготовку дихальної системи до основного навантаження. Це відповідає вимогам ТМФВ [6, 12] щодо структури підготовчої частини уроку та термінологічної грамотності педагога.

*Акцент на принципах пілатесу.* При поясненні студент фокусується на «центруванні» (активізації м'язів тазового дна та поперечного м'яза живота) і специфічному дихальному циклі (5 активних рухів руками на вдиху, 5 на видиху). Використання прийомів вербальної візуалізації (наприклад, «дихання в задні нижні відділи легень»), демонструє володіння сучасними аспектами викладання [16] та здатність адаптувати складні біомеханічні концепції для учнів середньої школи.



*Варіативність та диференційований підхід.* Демонструючи високий рівень професійної майстерності [13], майбутній вчитель пропонує модифікації вправи залежно від фізичного стану та медичної групи учнів: виконання із зігнутими ногами («позиція настільної поверхні») для початківців або з прямими ногами під кутом  $45^\circ$  для основної групи. Вміння миттєво запропонувати спрощення рухового завдання свідчить про сформованість компетентностей, закладених в ОПП [3].

*Методичні вказівки та контроль безпеки.* Під час виконання вправи студент застосовує чіткі команди для контролю стабільності попереку («щільне прилягання до опори»), запобігаючи перенапруженню шийного відділу хребта в учнів. Це підтверджує здатність майбутнього вчителя до оперативного керування групою та профілактики травматизму, що є ключовим показником фахової стійкості під час підсумкової атестації [14].

2. Корекційно-педагогічний вектор. Даний напрям підготовки орієнтований на формування готовності майбутнього вчителя до роботи в умовах інклюзивного освітнього середовища та практичної реалізації концептуальних засад Нової української школи [2]. У контексті сучасних викликів, зумовлених погіршенням стану здоров'я учнівської молоді, пілатес розглядається не лише як система вправ, а як дієвий засіб диференційованого підходу та індивідуалізації освітнього процесу [16].

Особливого значення цей вектор набуває під час підготовки до підсумкової атестації, зокрема при опрацюванні питань № 14 та № 15 Розділу II «Методика фізичного виховання» Робочої програми [14], що стосуються методики корекції постави та особливостей проведення занять із дітьми, які мають відхилення у стані здоров'я. Студенти вчать не просто демонструвати техніку рухів, а опановують навички педагогічного модифікування вправ – пропонувати регресії (спрощення) для здобувачів освіти зі слабким м'язовим корсетом або початковими стадіями порушень опорно-рухового апарату.

Яскравим прикладом такої професійної трансформації є методика адаптації вправи «Нирок лебедя». Для учнів із вираженою кіфотичною поставою (сутулістю) виконання повної амплітуди цієї вправи може бути травмонебезпечним або технічно неможливим. У межах практикуму майбутній учитель моделює корекційний сценарій.

*Застосування спрощеної модифікації.* Замість динамічного розгинання хребта пропонується статична стабілізація лопаток у положенні лежачи на животі («підготовка до лебедя»), що дозволяє безпечно зміцнювати м'язи-розгиначі спини.

*Методичне обґрунтування.* Студент має пояснити, як саме ця зміна амплітуди нівелює ризик надмірного навантаження на поперековий відділ, що



відповідає вимогам професійної майстерності вчителя [13] та принципам оздоровчого тренування [12].

Така здатність до оперативної адаптації навчального матеріалу стає практичним підтвердженням сформованості фахової компетентності ФК.10 (здатність оцінювати стан здоров'я учнів та добирати адекватні засоби корекції), закладеної в Освітньо-професійній програмі [3]. Розуміння історичних аспектів виникнення пілатесу як реабілітаційної системи [8] допомагає майбутньому фахівцю глибше усвідомити його роль у системі шкільної фізичної культури як інструменту збереження здоров'я нації.

Таким чином, корекційно-педагогічний вектор забезпечує перехід від «спорту досягнень» до «педагогіки підтримки», де вчитель виступає модератором індивідуального рухового розвитку кожної дитини, незалежно від її фізичних можливостей.

3. Професійно-особистісний вектор. Системність підходу до підготовки майбутнього вчителя передбачає не лише трансляцію знань учням, а й глибоку інтеграцію принципів пілатесу в повсякденну практику та особистий спосіб життя самого педагога. Формування «кінестетичного інтелекту» та розвиток навичок психофізичної саморегуляції є критично важливими детермінантами профілактики професійного вигорання вчителя фізичної культури в умовах сучасних освітніх викликів.

Опанування техніками пілатесу в межах освітнього процесу ЗВО виступає потужним чинником формування стресостійкості [9]. Вміння вчителя контролювати власне «нейтральне положення» хребта, утримувати м'язовий контроль та свідомо керувати дихальним циклом стає для учнів живим прикладом здоров'язбережувальної поведінки. Такий підхід виходить за межі формальних вимог підсумкової атестації та стає невід'ємною частиною фахової ідентичності бакалавра середньої освіти.

У цьому контексті професійно-особистісний розвиток студента базується на кількох фундаментальних аспектах.

*Психофізична стабільність.* Використання пілатесу як інструменту системного підходу до професійної підготовки [11] дозволяє майбутньому фахівцю зберігати високу працездатність та емоційну рівновагу. Це особливо важливо для реалізації організаційно-управлінських функцій педагога, де внутрішня стабільність є запорукою ефективної взаємодії з учнівським колективом [10].

*Культура «власного тіла» як дидактичний інструмент.* Відповідно до концепції професійної майстерності [13], вчитель фізичної культури виховує передусім власним прикладом. Здатність демонструвати ідеальну поставу та контроль рухів навіть у стані втоми є проявом сформованої професійної компетентності, що закладена в ОПП [3].

*Інтеграція в науково-методичну діяльність.* Розуміння ролі теорії і методики фізичного виховання у формуванні фахових якостей [5, 6] спонукає



студента до системного аналізу власних досягнень. Це трансформує підготовку до іспиту зі складного академічного завдання на процес усвідомленого професійного самовдосконалення.

Завершальним етапом формування цього вектора є здатність майбутнього вчителя транслювати цінності пілатесу через призму Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти [17], положень законів України «Про вищу освіту» [18], «Про повну загальну середню освіту» [19], Стратегії розвитку фізичної культури і спорту [4].

Практичне впровадження цього вектора під час занять практикуму дозволяє студенту не просто «скласти іспит», а вийти на рівень авторського стилю викладання, де особистий досвід психофізичного контролю стає основою педагогічного авторитету.

Синтезуючи вищезазначені вектори підготовки, ми прийшли до висновку, що системність цього процесу доцільно представити у формі цілісної структурно-функціональної моделі. Вона не просто перелічує етапи навчання, а відображає логіку трансформації студента з теоретика у практикуючого фахівця. Зокрема, модель включає:

- цільовий компонент, спрямований на формування інтегральної професійної компетентності бакалавра, що відповідає запитам сучасної школи;
- змістовий компонент, що базується на конвергентній інтеграції фундаментальних теоретичних знань із ТМФВ та прикладних навичок пілатесу;
- процесуальний компонент, який безпосередньо реалізується через методику «педагогічного дублювання» та моделювання фрагментів занять у межах практикуму;
- результативний компонент, що знаходить свій вияв не лише в успішному складанні комплексного іспиту, а й у сформованій готовності до самостійної професійної діяльності.

Системна реалізація запропонованої моделі передбачає поетапну організацію освітнього процесу, що може бути представлена у вигляді алгоритму підготовки здобувача до комплексного кваліфікаційного іспиту:

- діагностико-аналітичний етап, спрямований на визначення вихідного рівня теоретичної та практичної підготовленості студентів;
- інтеграційно-змістовий етап, у межах якого здійснюється поєднання теоретичних знань із ТМФВ та практичних навичок пілатесу;
- практико-моделювальний етап, що передбачає відпрацювання фрагментів занять і моделювання екзаменаційних ситуацій;
- контрольно-рефлексивний етап, спрямований на оцінювання результатів діяльності та корекцію індивідуальної траєкторії підготовки здобувача.

Для об'єктивізації оцінювання ефективності впровадження цієї моделі нами було визначено комплекс критеріїв, які дозволяють виміряти якість підготовки здобувача в системі координат кваліфікаційного іспиту:



- когнітивний критерій, що визначає глибину та системність засвоєння теоретичних знань, необхідних для обґрунтування методичних рішень;

- операційно-діяльнісний критерій, який фокусується на технічній якості виконання вправ та методичній точності їх пояснення;

- комунікативний критерій, що відображає здатність майбутнього вчителя до ефективної педагогічної взаємодії з класом та володіння фаховою термінологією;

- рефлексивний критерій, який характеризує здатність студента до самоаналізу власної діяльності та оперативного корегування педагогічних помилок під час моделювання іспиту.

Ефективність реалізації системного підходу забезпечується дотриманням таких педагогічних умов:

- інтеграція теоретичної та практичної підготовки на міждисциплінарній основі;

- орієнтація освітнього процесу на моделювання реальних професійних ситуацій;

- використання активних методів навчання (педагогічне дублювання, кейс-метод, мікрвикладання);

- забезпечення індивідуалізації підготовки здобувачів відповідно до рівня їхньої професійної готовності;

- формування рефлексивного середовища, що стимулює самоаналіз та самокорекцію діяльності.

Аналіз результатів навчання в ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка» підтвердив, що здобувачі, які пройшли підготовку через призму системного поєднання пілатесу та ТМФВ, демонструють вищий рівень термінологічної грамотності та більшу впевненість під час виконання практичної частини комплексного кваліфікаційного іспиту. Вони краще володіють методами фронтальної та індивідуальної організації класу, що є ключовим показником сформованості професійної майстерності майбутнього вчителя фізичної культури. Зокрема, у процесі апробації зафіксовано підвищення якості виконання практичних завдань іспиту, зменшення кількості методичних помилок під час моделювання занять, а також зростання рівня впевненості здобувачів у процесі публічного представлення власних педагогічних рішень.

Водночас слід зазначити, що реалізація запропонованого підходу може ускладнюватися недостатнім рівнем матеріально-технічного забезпечення, обмеженим обсягом аудиторного часу та різним рівнем початкової фізичної підготовленості здобувачів, що потребує додаткової методичної адаптації змісту навчання.

**Висновки.** Реалізація системного підходу через інтеграцію «Практикуму з пілатесу» в освітній процес дозволяє бакалаврам не лише опанувати сучасну



оздоровчу технологію, а й зміцнити фундамент для підсумкової атестації. Практико-орієнтовані завдання іспиту фактично дублюють методичні принципи пілатесу (контроль, центрирування, дихання), що робить цю дисципліну стратегічно важливою для формування професійної готовності вчителя ФК. Запропонований підхід дозволяє розглядати практикум з пілатесу не як окремий освітній компонент, а як інтегративну платформу формування професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури в умовах сучасних освітніх трансформацій.

Перспективи подальших розвідок полягають у розробці цифрового супроводу для підготовки до іспиту засобами мобільних додатків із відеоуроками пілатесу.

### *Література*

1. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=2145-19>
2. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. Київ : МОН України, 2016. 40 с.
3. Освітньо-професійна програма «Середня освіта (Фізична культура)» для першого (бакалаврського) рівня освіти / ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. URL: [https://luguniv.edu.ua/Attach/public\\_info/opp\\_bac/new/A4/4\\_11/op\\_A4\\_11\\_se\\_physical\\_culture\\_bac\\_2025.pdf](https://luguniv.edu.ua/Attach/public_info/opp_bac/new/A4/4_11/op_A4_11_se_physical_culture_bac_2025.pdf).
4. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : постанова Кабінету Міністрів України від 04.11.2020 № 1089. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-p>
5. Ливацький О. В., Отравенко О. В., Ливацька С. Ю. Роль освітнього компоненту «Теорія і методика фізичного виховання» у формуванні професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2025. № 3. DOI: <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-3-136-146>.
6. Отравенко О. В., Ливацький О. В. Теорія і методика фізичного виховання як провідний освітній компонент професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 22. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17216068>
7. Отравенко О. В., Ливацький О. В., Ваховський Л. Ц. Системний аналіз у методології наукових досліджень галузі фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 24. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17834385>
8. Іванюк О. Історичні аспекти виникнення пілатесу та його роль для зміцнення здоров'я. *Історія фізичної культури і спорту народів Європи*. 2024. С. 56–57.
9. Ливацька С. Ю., Ливацька С. О., Поляхов А. С. Інтеграція оздоровчих технологій пілатесу в освітній процес закладів вищої освіти як чинник формування стресостійкості // Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку : зб. матеріалів VII Регіональної наук.-практ. конф. з всеукр. участю (12 березня 2026 р.) / гол. ред. О. Д. Шинкарьова. Лубни : ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2026. С. 428–431.
10. Ливацька С. Ю., Ливацький О. В., Вошинчук К. М. Організаційно-управлінські детермінанти впровадження інноваційних технологій стретчингу в систему професійної підготовки майбутніх фахівців // Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку : зб. матеріалів VII Регіональної наук.-практ. конф. з всеукр. участю (12 березня 2026 р.) / гол. ред. О. Д. Шинкарьова. Лубни : ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2026. С. 361–363.



11. Ливацька С., Ливацький О., Міщенко О. Системний підхід до використання стретчингу у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2026. № 1 (147). С. 167–182. DOI: <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2026.01/167-182>
12. Товт В. А., Маріонда І. І. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю «Середня освіта (Фізична культура)»: навч. посіб. Ужгород: ТОВ «БЕСТ-прінт», 2022. 225 с.
13. Чиженок Т. М., Коваленко Ю. О. Професійна майстерність учителя фізичної культури: навч. посіб. для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2024. 105 с.
14. Робоча програма комплексного кваліфікаційного іспиту з фахових дисциплін для здобувачів першого (бакалаврського) рівня освіти: спеціальність 014 Середня освіта, предметна спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура) / Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту, Кафедра теорії та методики фізичного виховання. Полтава, 2024. 25 с.
15. Задорожна-Княгницька Л. В. Історія педагогіки: навчальний посібник для студентів ЗВО. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2020. 364 с.
16. Москаленко Н., Сидорчук Т., Кошелева О., Демідова О. Сучасні аспекти викладання уроку фізичної культури. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. С. 90–96. DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-14>
17. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти: постанова Кабінету Міністрів України від 23.11.2011 № 1392. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-p>.
18. Про вищу освіту: Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>
19. Про повну загальну середню освіту: Закон України від 16.01.2020 № 463-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>

### References

1. Verkhovna Rada of Ukraine. (n.d.). Zakon Ukrainy «Pro osvitu» [The Law of Ukraine «On the education»]. zakon.rada.gov.ua. Retrieved from <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=2145-19> [in Ukrainian].
2. Ministry of Education and Science of Ukraine. (2016). Nova ukrainska shkola. Kontseptualni zasady reformuvannya serednyoi shkoly [New Ukrainian school. Conceptual principles of secondary school reform]. Kyiv: MON Ukrainy [in Ukrainian].
3. Luhansk Taras Shevchenko National University. (2025). Osvitno-profesiina prohrama «Serednia osvita (Fizychna kultura)» dlia pershoho (bakalavrskoho) rivnia osvity [Educational and professional program "Secondary education (Physical culture)" for the first (bachelor's) level of education]. luguniv.edu.ua. Retrieved from [https://luguniv.edu.ua/Attach/public\\_info/opp\\_bac/new/A4/4\\_11/op\\_A4\\_11\\_se\\_physical\\_culture\\_bac\\_2025.pdf](https://luguniv.edu.ua/Attach/public_info/opp_bac/new/A4/4_11/op_A4_11_se_physical_culture_bac_2025.pdf) [in Ukrainian].
4. Cabinet of Ministers of Ukraine. (2020). Pro zatverdzhennia Stratehii rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2028 roku: postanova vid 04.11.2020 № 1089 [On approval of the Strategy for the development of physical culture and sports for the period up to 2028: resolution dated November 04, 2020 № 1089]. zakon.rada.gov.ua. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-p> [in Ukrainian].



5. Lyvatskyi, O. V., Otravenko, O. V., & Lyvatska, S. Yu. (2025). Rol osvitnoho komponentu «Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia» u formuvanni profesiinykh kompetentnosti maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury [The role of the educational component "Theory and methodology of physical education" in the formation of professional competencies of future physical education teachers]. *Visnyk LNU. Pedagogichni nauky – Bulletin of LNU. Pedagogical Sciences*, 3, 136-146. <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-3-136-146> [in Ukrainian].

6. Otravenko, O. V., & Lyvatskyi, O. V. (2025). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia yak providnyi osvitnii komponent profesiinoi pidhotovky maibutnyoho vchytelia fizychnoi kultury [Theory and methodology of physical education as a leading educational component of professional training of the future physical education teacher]. *Pedahohichna Akademiia: naukovy zapysky – Pedagogical Academy: scientific notes*, 22. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17216068> [in Ukrainian].

7. Otravenko, O. V., Lyvatskyi, O. V., & Vakhovskyi, L. Ts. (2025). Systemnyi analiz u metodolohii naukovykh doslidzhen haluzi fizychnoi kultury [System analysis in the methodology of scientific research in the field of physical culture]. *Pedahohichna Akademiia: naukovy zapysky – Pedagogical Academy: scientific notes*, 24. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17834385> [in Ukrainian].

8. Ivaniuk, O. (2024). Istorychni aspekty vynyknennia pilatesu ta yoho rol dlia zmicnennia zdorov'ia [Historical aspects of the emergence of pilates and its role in health promotion]. *Istoriia fizychnoi kultury i sportu narodiv Yevropy – History of Physical Culture and Sports of the Peoples of Europe*, 56–57 [in Ukrainian].

9. Lyvatska, S. Yu., Lyvatska, S. O., & Poliakhov, A. S. (2026). Intehratsiia ozdorovchykh tekhnolohii pilatesu v osvitnii protses zakladiv vyshchoi osvity yak chynnyk formuvannia stresostiikosti [Integration of health-improving pilates technologies into the educational process of higher education institutions as a factor in the formation of stress resistance]. *Fizychna kultura i sport: suchasni aspekty ta tendentsii rozvytku – Physical Culture and Sport: Modern Aspects and Development Trends: Proceedings of the 7th All-Ukrainian Scientific and Practical Conference*. Shynkarova, O. D. (Ed.). Lubny: LNU, 428–431 [in Ukrainian].

10. Lyvatska, S. Yu., Lyvatskyi, O. V., & Voshchynchuk, K. M. (2026). Orhanizatsiino-upravlinski determinanty vprovadzhennia innovatsiinykh tekhnolohii stretchynhu v systemu profesiinoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv [Organizational and managerial determinants of the introduction of innovative stretching technologies into the professional training system of future specialists]. *Fizychna kultura i sport: suchasni aspekty ta tendentsii rozvytku – Physical Culture and Sport: Modern Aspects and Development Trends: Proceedings of the 7th All-Ukrainian Scientific and Practical Conference*. Shynkarova, O. D. (Ed.). Lubny: LNU, 361–363 [in Ukrainian].

11. Lyvatska, S., Lyvatskyi, O., & Mishchenko, O. (2026). Systemnyi pidkhid do vykorystannia stretchynhu u profesiinii pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu [Systematic approach to the use of stretching in the professional training of future physical culture and sports specialists]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii – Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies*, 1 (147), 167–182. <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2026.01/167-182> [in Ukrainian].

12. Tovt, V. A., & Marionda, I. I. (2022). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia v systemi pidhotovky bakalavriv za spetsialnistiu «Serednia osvita (Fizychna kultura)» [Theory and methodology of physical education in the system of bachelor training in the specialty "Secondary education (Physical culture)"]. Uzhhorod: TOV «BEST-print» [in Ukrainian].

13. Chyzenok, T. M., & Kovalenko, Yu. O. (2024). Profesiina maisternist uchytelia fizychnoi kultury [Professional mastery of a physical education teacher]. Zaporizhzhia: Zaporizkyi natsionalnyi universytet [in Ukrainian].



14. LNU. (2024). Robocha prohrama kompleksnoho kvalifikatsiinoho ispytu z fakhovykh dystsyplin dlia zdobuvachiv pershoho (bakalavrskoho) rivnia osvity [Work program of the comprehensive qualification examination in professional disciplines for students of the first (bachelor's) level of education]. Poltava: LNU [in Ukrainian].
15. Zadorozhna-Kniahnytska, L. V. (2020). Istoriia pedahohiky [History of pedagogy]. Kherson: OLDI-PLIuS [in Ukrainian].
16. Moskalenko, N., Sydoruk, T., Kosheleva, O., & Demidova, O. (2024). Suchasni aspekty vykladannia uroku fizychnoi kultury [Modern aspects of teaching a physical education lesson]. Sport Science Spectrum, 1, 90–96. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-14> [in Ukrainian].
17. Cabinet of Ministers of Ukraine. (2011). Derzhavnyi standart bazovoi i povnoi zahalnoi serednoi osvity: postanova vid 23.11.2011 № 1392 [State standard of basic and complete general secondary education: resolution dated November 23, 2011 № 1392]. zakon.rada.gov.ua. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-п> [in Ukrainian].
18. Verkhovna Rada of Ukraine. (2014). Pro vyshchu osvitu: Zakon Ukrainy vid 01.07.2014 № 1556-VII [On higher education: Law of Ukraine dated July 01, 2014 № 1556-VII]. zakon.rada.gov.ua. Retrieved from <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> [in Ukrainian].
19. Verkhovna Rada of Ukraine. (2020). Pro povnu zahalnu seredniu osvitu: Zakon Ukrainy vid 16.01.2020 № 463-IX [On complete general secondary education: Law of Ukraine dated January 16, 2020 № 463-IX]. zakon.rada.gov.ua. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text> [in Ukrainian].

*Дата першого надходження статті до видання: 28.03.2026*

*Дата прийняття статті до друку після рецензування: 11.04.2026*