

УДК 37.016:796]:[615.825:611.986]

DOI:https://doi.org/10.54662/veresen.3.2026.04

*Ольга Литвиненко,**ORCID iD 0000-0001-8727-2751**кандидат педагогічних наук, доцент, доцент**кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти**Миколаївський обласний інститут**післядипломної педагогічної освіти**вул. Адміральська, 4-а, 54001, м. Миколаїв, Україна**olha.lytvynenko@moipro.mk.ua*

КОНСТРУЮВАННЯ КОМПЕТЕНТІСНО ОРІЄНТОВАНИХ ЗАВДАНЬ ЯК ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ НАВИЧОК УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У науково-методичній статті досліджено теоретичні та практичні засади реалізації компетентнісного підходу на уроках фізичної культури в 5–6 класах НУШ для профілактики статичної плоскостопості. Висвітлено потенціал компетентнісно орієнтованих здоров'язбережувальних завдань, що поєднують рухову діяльність із засвоєнням знань про функціональне значення стопи, чинники ризику та засоби профілактики. За результатами анкетування вчителів визначено основні методичні труднощі: дефіцит інвентарю й обладнання, брак готових розробок та складність збереження загальної щільності уроку. Обґрунтовано педагогічні умови конструювання таких завдань, запропоновано авторські приклади вправ для очного й дистанційного форматів та розроблено методичні рекомендації щодо їх впровадження на засадах «зворотного дизайну». Доведено ефективність завдань для формування в школярів стійкої здоров'язбережувальної поведінки та самоконтролю.

Ключові слова: *здоров'язбережувальні завдання; компетентнісний підхід; компетентнісно орієнтовані завдання; профілактика порушень функціонального стану стопи; фізична культура.*

© Литвиненко О. М., 2026

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими і практичними завданнями. Реалізація концепції НУШ висуває вимоги до трансформації уроку фізичної культури, спрямованого на формування ключових компетентностей учнів, що визначено Державним стандартом базової середньої освіти (2020). У сучасній педагогічній науці сукупність знань, умінь, ціннісних орієнтацій і досвіду щодо збереження та зміцнення здоров'я традиційно визначають поняттям «здоров'язбережувальна компетентність», що було нормативно закріпле-

но в Державному стандарті базової і повної загальної середньої освіти (2011), а в сучасному фаховому дискурсі учителі-практики потрактовують як узагальнювальну характеристику готовності особистості до збереження і зміцнення власного здоров'я. У нашому дослідженні розглядуване поняття позначає науково-методичну категорію, що узагальнює результати навчання, пов'язані з формуванням у здобувачів освіти відповідального ставлення до власного здоров'я та здатності застосовувати набуті знання й уміння в реальних життєвих ситуаціях для його збереження.

Нормативним підґрунтям розв'язання окресленої проблеми є Державний стандарт базової середньої освіти (2020), Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (2024) та Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» для закладів загальної середньої освіти (2024). Зазначені документи орієнтують учителя на реалізацію компетентнісного підходу, інтеграцію здоров'язбережувальних технологій та формування усвідомленого ставлення учнів до власного здоров'я. Це потребує від учителя застосування таких методичних інструментів, що забезпечують учням не лише точне виконання фізичних вправ, а й усвідомлення їх оздоровчого значення, розвиток умінь аналізувати власний фізичний стан, здійснювати самооцінювання й застосовувати набутий досвід у різних життєвих ситуаціях.

Водночас у практиці фізичного виховання недостатньо розроблено науково обґрунтовані підходи щодо конструювання компетентнісно орієнтованих здоров'язбережувальних завдань, спрямованих на профілактику порушень функціонального стану стоп, що ускладнює вчителям фізичної культури їх системне впровадження. Це зумовлює необхідність обґрунтування до конструювання таких завдань як педагогічного інструменту формування здоров'язбережувальної компетентності учнів та профілактики порушень функціонального стану стоп.

Аналіз основних досліджень і публікацій із зазначеної проблеми. Теоретичні засади компетентнісного підходу у фізичному вихованні закладено у працях Б. М. Шияна (Шиян Б. М., 2002, с. 22–25), Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхньої (Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В., 2010, с. 101).

Питання професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури та фрагментарності підходів до формування культури здоров'я на уроках фізичної культури розкрито в працях Л. П. Бобровник, В. Ю. Кузьменко, П. Б. Джуринського, С. З. Храброї, А. П. Чустрака.

Проблему розвитку здоров'язбережувальної компетентності вчителя вивчали О. О. Безкопильний (2018), Н. М. Скачедуб, С. Н. Сороколіт, Н. І. Степанченко, Л. П. Сущенко (2003). Зокрема, Л. П. Сущенко (2003) обґрунтувала цілісний підхід вчителя до формування здоров'язбережувальної компетентності учнів та їхнього ціннісного ставлення до фізичної культури як ресурсу зміцнення та збереження здоров'я.

Розвиток здоров'язбережувальної компетентності вчителя в системі освіти дорослих досліджували: Т. П. Железнова, О. М. Литвиненко, В. М. Федорець, М. О. Шеян, В. І. Шуляр. У контексті сучасних освітніх трансформацій поняття здоров'язбережувальної компетентності педагога уточнюють О. М. Литвиненко (2024, с. 144–145) та М. О. Шеян (2021, с. 50).

Узагальнення наукових положень щодо збереження здоров'я учнів на уроці фізичної культури дає підстави розглядати компетентнісно орієнтовані завдання із здоров'язбереження як ефективний навчально-методичний інструмент учителя фізичної культури.

Проблему профілактики порушень функціонального стану стоп та їхнього біомеханічного функціонування, а також значення в просторовій організації тіла як однієї з ключових ланок ОРА обґрунтовано в розвідці В. О. Кашуби (Кашуба В. О., 2003). Дослідження О. В. Андрєєвої, В. О. Кашуби, І. О. Корженко, П. Є. Лівак, С. М. Футорного доводять, що профілактика деформацій стоп є невіддільним складником формування правильної постави, оскільки стопи, що повноцінно функціонують, є «пружно-еластичною системою», яка дозволяє ефективно розподіляти навантаження на всі ланки ОРА (Кашуба В. О., Футорний С. М., Андрєєва О. В., 2018). Прикладні методичні підходи до запобігання плоскостопості засобами фізичної культури розкрито в розвідках О. Ю. Дорошенко, І. О. Корженко, П. Є. Лівак, І. І. Мацейко. Узагальнення наведених досліджень створює теоретичне підґрунтя для розроблення

компетентнісно орієнтованих здоров'язбережувальних завдань, спрямованих на профілактику порушень функціонального стану стопи учнів.

Наукові дослідження, що їх присвячено розробленню компетентнісно орієнтованих завдань на уроках фізичної культури, представлено порівняно обмеженою кількістю праць. Значний внесок у розроблення концептуальних засад компетентнісного навчання в НУШ відображено в працях С.О. Моїсєєва та його співавторів (Моїсєєв С. О. та ін., 2020), В. М. Гузара, О. Г. Шалара, В. С. Свириди, С. М. Потеряйка.

Практичні аспекти застосування конкретного дидактичного інструментарію висвітлено в навчально-методичному посібнику С. О. Берендєєва, Ю. Г. Косенчук і Л. П. Лисогор, де компетентнісно орієнтовані завдання розглянуто як основний засіб формування ключових компетентностей учнів НУШ. Автори підкреслюють, що такі завдання мають бути максимально наближеними до реальних життєвих ситуацій, що дає змогу учням усвідомити практичну цінність набутих навичок (Берендєєв С. О., Косенчук Ю. Г., Лисогор Л. П., 2023, с. 15).

Аналіз наукових праць свідчить, що питання компетентнісного навчання, здоров'язбереження учнів, профілактики порушень функціонального стану стоп та професійної підготовки вчителів фізичної культури достатньо широко висвітлено у вітчизняних дослідженнях. Водночас проблема конструювання компетентнісно орієнтованих здоров'язбережувальних завдань, спрямованих на профілактику порушень функціонального стану стоп учнів, є недостатньо розробленою. Зокрема потребують наукового обґрунтування методичні підходи до їх розроблення та застосування в освітньому процесі, що й зумовлює актуальність проведеного дослідження.

Мета статті. Теоретично обґрунтувати методичні засади розроблення компетентнісно орієнтованих здоров'язбережувальних завдань як інструменту формування у здобувачів освіти основної школи

здоров'язбережувальної компетентності (на прикладі профілактики порушень стопи на уроках фізичної культури).

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання**:

- 1) висвітлити педагогічний потенціал компетентнісно орієнтованих здоров'язбережувальних завдань щодо формування в учнів компетентності зі збереження здоров'я стопи;
- 2) висвітлити результати розвідувального дослідження щодо труднощів та методичних потреб учителів фізичної культури в розробленні й упровадженні в практику означених завдань;
- 3) запропонувати приклади розглянутих завдань, адаптованих до різних умов навчання (очного, дистанційного).

Виклад основного матеріалу. Компетентнісний підхід, нормативно закріплений у вітчизняній освіті Державним стандартом базової і повної загальної середньої освіти (2011), розвинений у Державному стандарті базової середньої освіти (2020) та закріплений Законом України «Про освіту» (2017), орієнтує освітній процес на формування здатності учнів застосовувати набуті знання, уміння, цінності та досвід діяльності в типових і нестандартних життєвих ситуаціях, навчитися адаптуватися та приймати відповідні рішення. У роз'ясненнях Державна служба якості освіти України зазначає, що компетентнісний підхід полягає не в зміні змісту навчання, а в організації освітнього процесу через створення проблемних ситуацій, використання практико-орієнтованих завдань, співпрацю учнів, діалог, застосування формульовального оцінювання та виконання навчальних дій, що передбачають аналіз, синтез, оцінювання інформації і створення нового продукту (Державна служба якості освіти, 2022).

Питання реалізації компетентнісного підходу на уроках фізичної культури та в позаурочній діяльності висвітлено у працях Н. В. Москаленко, Н. С. Сороколіт,

І. Х. Турчик. Автори розкривають можливості формування ключових компетентностей учнів засобами фізичного виховання та пропонують методичні рекомендації щодо їх практичної реалізації (Москаленко Н. В., Сороколіт Н. С., Турчик І. Х., 2019, с. 227). Важливою думкою для нашого дослідження є тези авторів про потенціал практичних навчальних ситуацій, що потребують застосування знань, умінь, досвіду діяльності та формування ціннісних ставлень (Там само, с. 225–226).

Стопа людини є основою і початком опорно-рухового апарату, і будь-яка дисфункція в її роботі запускає ланцюгову реакцію порушень у гомілковостопному, колінному, кульшовому суглобах, попереку й у всьому хребті. Це підвищує ризик формування порушень постави та зниження функціональних можливостей ОРА. У зв'язку з цим цілеспрямоване послуговування спеціально дібраними вправами на уроках фізичної культури є важливим засобом профілактики плоскостопості та формування біомеханічно повноцінної стопи. Найпоширенішою формою патології (до 90 % випадків), наголошують В. О. Кашуба, Ю. А. Попадюха, є статична плоскостопість, яка виникає внаслідок статодинамічної недостатності «м'язово-слабкої стопи» (Кашуба В. О., Попадюха Ю. А., 2018, с. 155, 157). Доцільно розробляти вправи, що дають змогу ефективно впливати на формування правильної постави, запобігати деформаціям хребта та коригувати вже наявні функціональні порушення ОРА.

Під компетентнісно орієнтованим завданням Р. В. Шаламов розуміє вправи з вектором на формуванні або перевірці сформованості компетентностей. Їхньою характерною ознакою є практична спрямованість, моделювання реальних або наближених до життєвих ситуацій, необхідність аналізу, оцінювання та застосування інформації для прийняття обґрунтованого рішення. Такі завдання містять інформаційні матеріали (текст, схеми, таблиці, фотографії, інфографіку), що потребують їх осмислення та інтерпретації (Шала-

мов Р. В., 2022). Обов'язковими структурними компонентами компетентнісно орієнтованого завдання є мотиваційний стимул, який актуалізує проблему та викликає інтерес до її розв'язання; інформаційний блок, необхідний для виконання завдання; проблемне запитання або практична ситуація; критерії оцінювання результату, які дають змогу визначити рівень сформованості відповідної компетентності.

Перехід до компетентнісно орієнтованого навчання, на думку С. О. Берендєєва, Ю. Г. Косенчук і Л. П. Лисогор, зумовлює необхідність переосмислення традиційних підходів до організації освітнього процесу. Пріоритетного значення набувають компетентнісно орієнтовані завдання, які передбачають самостійний пошук, аналіз і критичне осмислення інформації, а також застосування набутих знань у практичних ситуаціях (Берендєєва С. О., Косенчук Ю. Г. і Лисогор Л. П., 2023, с. 14–15).

Вищезазначені положення є актуальними для фізичної культури, де результат навчання визначається не лише рівнем засвоєння теоретичних знань, а насамперед здатністю учнів застосовувати їх для організації власної рухової діяльності, оцінювання фізичного стану, прийняття здоров'язбережувальних рішень та формування відповідальної поведінки щодо власного здоров'я.

У галузі фізичної культури компетентнісно орієнтовані завдання набувають певної специфіки. Так, О. П. Аксьонова пропонує використання компетентнісно орієнтованих рухових завдань, які є педагогічним інструментом формування ключових компетентностей, умінь, ставлень і досягнення визначених результатів навчання. На відміну від традиційних рухових вправ, такі завдання передбачають надання учням права вибору способу виконання, прийняття рішень, дослідження, співпрацю, рефлексію та оцінювання доцільності власних дій (Аксьонова О. П., 2015, с. 10–13). Авторка схарактеризувала відмінності між традиційними й компетентнісно орієнтованими руховими завданнями

та усвідомлене застосування рухового досвіду в різних життєвих ситуаціях (Аксьонова О. П., 2022, с. 11). Розроблення компетентнісно орієнтованого рухового завдання, наголошує вчена, повинно розпочинатися не з добору фізичних вправ, а з визначення педагогічного завдання, ключової компетентності, очікуваних результатів навчання, умінь і ставлень, які необхідно сформувати (Аксьонова О. П., 2022, с. 12–14).

Спираючись на методологію зворотного дизайну та наукові засади цілепокладання й оздоровчої спрямованості фізичного виховання (Шиян Б. М., 2002), ураховуючи сучасні методичні підходи (Аксьонова О. П., 2022; Берендєєв С. О. та ін., 2023; Моїсєєв С. О., 2020; Шаламов Р. В., 2022); Москаленко Н. В. та ін., 2019) і вимоги Державного стандарту базової середньої освіти (2020, додаток 22), пропонуємо алгоритм створення компетентнісно орієнтованих завдань, що дасть змогу вчителів фізичної культури структурувати свою діяльність:

1. Формулювання теми уроку через діяльнісний та компетентнісний фокус, орієнтований на опанування конкретних рухових умінь здобувачів освіти та створення практичного навчального продукту замість пасивного засвоєння знань.
2. Визначення конкретних, діагностичних та вимірюваних очікуваних результатів навчання, що відповідають дескрипторам ключових компетентностей додатка 22 Державного стандарту базової середньої освіти (2020) та конкретно розписані за модулями в Модельній навчальній програмі «Фізична культура. 5–9 класи» для закладів загальної середньої освіти (2024).
3. Формулювання мети та завдань уроку через призму визначення очікуваних результатів і формування компетентностей (наприклад, формування математичної

та соціальної компетентностей; розвиток наскрізних умінь: критичного мислення, командної роботи, здатності до практичного застосування знань тощо).

4. Створення прозорих і зрозумілих для здобувачів критеріїв оцінювання, які охоплюють різні аспекти діяльності:
 - результативні (технічна правильність виконання рухової дії, точність рухів, координація, логічність та обґрунтованість створеного комплексу вправ або тактичної схеми);
 - креативність та оригінальність у рухових комбінаціях або ігрових ситуаціях;
 - аргументованість власної позиції щодо вибору засобів фізичного виховання);
 - соціально-особистісні (співпрацю в групі, чітке дотримання правил безпеки життєдіяльності, наполегливість у досягненні мети, здатність долати труднощі тощо).
 5. Моделювання проблемної ситуації, що не містить готової відповіді, а потребує від учня аналізу, пошуку інформації та застосування інтегрованих знань. Проблема ситуація виконує мотиваційну функцію та створює атмосферу зацікавленості на уроці.
 6. Проектування пізнавальної та рухової діяльності учнів.
 7. Чітке окреслення очікуваного результату (продукту) діяльності здобувачів освіти (наприклад, демонстрація техніки рухової дії у грі, розробка комплексу вправ, створення тактичної схеми гри, схеми, заповнення щоденника самоконтролю, презентація тощо).
 8. Перевірка відповідності продукту визначеним у пункті 2 результатам та критеріям оцінювання.
- Компетентнісно орієнтовані завдан-

ня є ефективним засобом, що потребують залучення відповідного дидактичного інструментарію. Це уможливить інтеграцію знань, практичної діяльності, оцінювання та рефлексії учнів. Їх зміст належить пов'язати з реальними життєвими ситуаціями, що потребує від учнів застосування набутих знань у практичній руховій діяльності, самооцінювання результатів і рефлексії. Саме такий підхід створює умови для формування компетентності щодо збереження здоров'я стоп. Спираючись на зазначені підходи, у нашому дослідженні *компетентнісно орієнтоване здоров'язбережувальне завдання* розглянемо як навчальне, що побудоване на реальній або змодельованій життєвій ситуації, потребує від учня застосування знань про збереження здоров'я стоп, виконання практичних дій, аналізу власних відчуттів, самооцінювання та рефлексії.

Потреба модернізації сучасної освіти спонукає вчених до обґрунтування та пошуку способів реалізації компетентнісного підходу. Однак практична реалізація компетентнісно орієнтованих завдань у закладах загальної середньої освіти стикається з низкою суттєвих перешкод. З метою з'ясування умов, за яких педагоги виявлятимуть готовність до впровадження таких завдань, ми провели розвідувальне дослідження серед учителів фізичної культури Миколаївщини (усього – 73 респонденти).

Аналіз результатів опитування дав змогу визначити професійні труднощі педагогів:

- 1) Формування мотиваційно-ціннісного виклику на уроці. Аналіз відповідей на запитання «Який компонент компетентності є найскладнішим для формування на уроці?», засвідчив, що 71,2 % респондентів обрали варіант «цінності та ставлення (мотивація)». Це вказує на те, що головною перешкодою є не передача знань (8,2 %) чи навчання техніки рухів (20,5 %), а здатність сформувати в учнів мотив (цінності) для усвідомленого

ставлення до власного здоров'я.

- 2) Конфлікт щільності уроку та виховного компонента. 30,1 % педагогів відзначили складність у поєднанні «нормативних вимог» (вимоги програми, оцінювання на уроці, розрахунок часу на виконання фізичних вправ, спостереження за виконанням фізичних навантажень учнів трьох медичних груп тощо) з формуванням цінностей та поглядів у дітей без втрати загальної моторної щільності уроку.
- 3) Ресурсні обмеження. 75,3 % опитуваних наголошують на нестачі необхідного інвентарю й обладнання та значних часових витратах для проєктування зазначених завдань, проблемних ситуацій, евристичних запитань.
- 4) Брак предметно-спеціальних знань щодо пояснення учням біомеханіки рухів доступною та зрозумілою мовою.

Професійні потреби педагогів полягають у:

- готовому методичному інструментарію (45,9 % педагогів відчувають гостру потребу в готових алгоритмах та конструкторах інтегрованих завдань, а 39,7 % – у готових дидактичних розробках);
- методиках мотивації (володіння інструментами залучення учнів та створення оздоровчого середовища, що стимулює);
- спеціалізованому підвищенні кваліфікації та прагненні до опанування методики пояснення складних біомеханічних процесів за допомогою наочних STEAM-метафор.

Отримані результати узгоджуються з висновками дослідження Н. В. Клименюк (Клименюк Н. В., 2024, с. 135), у якому доведено зацікавленість педагогів у підвищенні кваліфікації, їхня готовність застосовувати набуті знання у практичній діяльно-

сті, та з роз'ясненнями Державної служби якості освіти (2022) щодо дефіциту часу й готових дидактичних матеріалів, розробок, напрацювань для проектування компетентного уроку, інтегрованих завдань тощо.

Аналіз результатів виявив низку суперечностей між:

- 1) нормативними вимогами Державного стандарту і реальним матеріально-технічним забезпеченням;
- 2) необхідністю формування знань і цінностей та вимогою збереження високої моторної та загальної щільності уроку;
- 3) потребою у впровадженні компетентного підходу та браком практичного методичного інструментарію (конструкторів вправ);
- 4) часовими витратами на проектування уроків і реальним навантаженням вчителя;
- 5) вимогами щодо біомеханічного обґрунтування вправ і недостатнім рівнем спеціальних знань учителя.

Беручи до уваги виявлені суперечності та труднощі, пропонуємо педагогічні умови, за яких учитель виявлятиме готовність конструювати компетентнісні завдання під час очного та дистанційного навчання:

- 1) Розроблення методичними об'єднаннями вчителів фізичної культури уніфікованого банку готових алгоритмів, сценаріїв та відеоматеріалів із компетентісно орієнтованих завдань для уроків фізичної культури.
- 2) Зміщення акцентів оцінювання від уніфікованого кількісного контролю до оцінювання індивідуальної динаміки особистісного зростання, рефлексії та залученості учня.
- 3) Впровадження методик, які не потребують дефіцитного спортивного обладнання (вправи з власною вагою, нейрогімнастика, членджі, використання нестандартного обладнання).

- 4) Науково-методичний супровід (проходження курсів підвищення кваліфікації з акцентом на оновлення знань з біомеханіки, надання готових конструкторів (алгоритмів) вправ та застосування STEAM-метафор, які дозволять легко пояснити складну біомеханіку рухів.

Усе вищезазначене сприятиме перенесенню теоретичного матеріалу в практичну площину, дасть змогу проводити саморефлексію, переглядати пояснювальні відео у форматі асинхронного навчання. Це дозволить зберегти високу моторну та загальну щільність занять під час безпосередньо синхронного (очного) уроку. Варто пам'ятати і про диференційований підхід для учнів різних медичних груп.

Розроблення компетентнісних завдань потребує від учителя урахування вікових анатомо-фізіологічних та психічних особливостей школярів. Для учнів 5–6 класів (ранній підлітковий вік) – зміст завдань зміщується від повідомлення вчителя до досліджень, експериментів, розгадувань і пізнання (зокрема й власного тіла), що відповідає прагненню підлітків до самостійності, аналітичного мислення та розв'язання практичних проблем.

Для розроблення компетентісно орієнтованих завдань ми застосовуємо термін «конструювання», що підкреслює технологічність і проєктний характер розроблення завдання. Завдяки модульній структурі («конструктору»), що поєднує очікуваний результат, проблемну ситуацію, практичну дію та рефлексію, завдання є варіативним і адаптивним. Це дає змогу вчителю змінювати практичні компоненти відповідно до форми навчання (очна або дистанційна), рівня підготовленості учнів, зберігаючи незмінними базову дидактичну основу та підсумковий результат.

Переваги компетентісно орієнтованих завдань над традиційними вправами полягають у: підвищенні внутрішньої мотивації через участь у ситуаціях проблемного характеру; синергії когнітивної та ру-

хової активності; можливості гнучкої диференціації навантаження для учнів різних медичних груп. З огляду на це запропоновано далі завдання, спрямовані на розвиток цілісного комплексу компетентностей та спеціальних якостей, зокрема: соціальної, екологічної, природничо-наукової, математичної тощо; спеціально-рухових якостей (розвиток дрібної моторики стопи, зміцнення зв'язково-м'язового апарату, покращення глибинного м'язового відчуття, координації рухів та динамічної рівноваги; а також наскрізних умінь (критичне мислення, концентрація уваги, здатність аналізувати власні відчуття та здійснювати само-refлексію).

З метою адаптації теоретичного алгоритму до практичних потреб учителів фізичної культури пропонуємо такі основні етапи впровадження компетентнісно орієнтованих завдань, що враховують різні умови навчання (очного та дистанційного):

- 1) визначення очікуваного результату (учитель);
- 2) компетентність, яку розвиваємо;
- 3) зацікавлення учнів створенням життєвої (проблемної) ситуації (мотив) – пропонується не запитання, а ситуація, що передбачає осмислення й аналіз, пошук рішень і застосування знань;
- 4) проєктування діяльнісного етапу;
- 5) озвучування завдання та чіткої практичної дії (рух, гра, моделювання ситуації), що потребує застосування вмінь, надання додаткової інформації, інструктажу (набору відомостей, фактів чи правил, потрібних для виконання);
- 6) методичні рекомендації щодо їх впровадження.

Компетентнісно орієнтовані завдання «Секрети взуття».

Очікуваний результат: Учень / учениця: володіє технікою фізичних вправ, що використовують для профілактики (корекції) порушень постави [6 ФІО 3.4.1-2]; застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості

[6 ФІО 3.4.1-3]; аналізує відповідність взуття будові власної стопи за критеріями розміру, гнучкості й амортизації; дотримується безпеки під час використання спортивного взуття на уроках фізичної культури.

Компетентності та наскрізні вміння, що розвиваємо:

1. екологічна компетентність, компетентності в галузі природничих наук, техніки й технологій (через розуміння санітарно-гігієнічних норм, ергономіки та біомеханіки взаємодії стопи із взуттям);
2. критичне мислення, оцінювання ризиків для здоров'я, логічне обґрунтування власної позиції, прийняття свідомих рішень у повсякденному житті.

Проблемна ситуація. Уявіть, що ви купуєте нові кросівки для занять фізичною культурою. Продавець у магазині перекоонує: «Беріть ці, вони тиснуть бо нові, але за тиждень розносяться!» або «У цих кедах підощва тверда, зате це наймодніша модель!» Як за 30 секунд прямо в приміральної перевірити, чи не зашкодить це взуття вашим суглобам та хребту?

Завдання. За допомогою трьох практичних вправ-тестів проведіть перевірку власного спортивного взуття, оцініть його безпеку для здоров'я стопи та сформулюйте 3–4 правила вибору кросівок задля збереження здоров'я своїх стоп.

Практична дія (без знімання взуття).

Тест розміру (1 хв). Натисніть великим пальцем руки на носок свого кросівка. Чи є вільний простір між кінчиком найдовшого пальця вашої ноги та передньою стінкою кросівка приблизно 0,5–1 см?

Пояснення, як працює стопа. Під час навантаження, бігу або перекаату з п'яти на носок стопа подовжується на 0,5–1 см і розширюється.

Результат тесту: пальці впираються в край (запас менше ніж 0,5 см) – взуття затісне й виникає деформація пальців, стискання судин та порушення кровообігу; запас 0,5–1 см (ідеальний анатомічний роз-

мір) – стопа вільно працює під час навантаження; запас понад 1 см (взуття завелике) – стопа ковзає всередині, а пальці інстинктивно підтискаються, втрачається фіксація п'яти та зростає ризик підвернути ногу.

Тест на гнучкість (1 хв). Станьте на носок і м'яко натисніть п'ятою донизу. Де зігнулася підошва – під пальцями чи посередині?

Пояснення роботи стопи: стопа природно згинається в ділянці плесно-фалангових суглобів (під «подушечками» пальців).

Результат тесту: де саме зігнулася підошва вашого кросівка?

Варіант 1 – згинається легко під пальцями (правильна анатомічна конструкція); варіант 2 – згинається посередині стопи або взагалі не згинається (небезпечна підошва, яка позбавляє стопу ресорної функції та перевантажує склепіння).

Тест на амортизацію (1 хв). Зробіть декілька легких безшумних підскоків на одній або на обох ногах. Чи пом'якшила підошва удар?

Техніка виконання: виконайте 3–4 легких підскоки на місці спочатку на твердому покритті (підлога / асфальт), а потім на м'якому гімнастичному маті.

Пояснення, як працює стопа. Товщина та еластичність підошви мають гасити ударну хвилю, замінюючи м'який природний ґрунт.

Результат тесту: порівняйте відчуття в п'ятах та суглобах. Чи відчуваєте ви м'яку амортизацію підошви під час приземлення?

Питання для розвитку екологічної та природничої компетентностей:

- Чи застосуєте ви 3 обов'язкові тести (перевірка розміру, гнучкості чи амортизації) під час примірки нового взуття?
- Чому купувати спортивне взуття «впритул» або «на 2 розміри більше на виріст» однаково шкідливо для формування склепіння стопи?
- Чому підошва взуття повинна бути гнучкою саме під пальцями,

а не посередині стопи?

- Що відбувається з м'язами стопи, якщо підошва зовсім не згинається?
- Уявіть, що учень біжить у кросівках, завеликих на 1–2 розміри. Що відбудеться з його стопою під час різкої зупинки чи повороту і чому це може спричинити травмування?

Запропоновані компетентісно орієнтовані завдання поєднують теоретичні знання, здобуті під час пророблених тестів, із повсякденним життям учня (принцип компетентісного підходу НУШ). Учні перетворюються на свідомих дослідників і покупців, які не піддаються маркетинговим маніпуляціям продавців, а керуються критеріями збереження здоров'я, а нові знання й навички основані на дії (3 підходи по 1 хв) і миттєво переносяться в побут, зокрема примірювання взуття в магазині.

Компетентісно орієнтовані завдання «Математика стійкості стопи».

Очікуваний результат: учень / учениця: володіє технікою фізичних вправ для профілактики (корекції) порушень постави [6 ФІО 3.4.1-2]; застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості [6 ФІО 3.4.1-3]; обґрунтовує вплив площі опори на стійкість і утримання рівноваги в асанах та свідомо регулює рівномірний розподіл ваги тіла на стопі, спираючись на три точки опори.

Компетентності та наскрізні вміння, що розвиваємо: математична компетентність і компетентності в галузі природничих наук, техніки й технологій (через розуміння біомеханіки); критичне мислення, оцінювання ризиків для здоров'я, логічне обґрунтування власної позиції, прийняття свідомих рішень у повсякденному житті.

Проблемна ситуація. Уявіть, що ваше тіло має масу, наприклад, 40 кг. Коли ви просто стоїте на двох ногах, на кожну з них тисне по 20 кг. Але що відбувається, коли ви стаєте в Позу Дерева (Врікшасану) на одну ногу? Всі 100 % маси тіла (40 кг) лягають на одну стопу! Якщо ця вага розподі-

лена нерівномірно, ви втрачаєте рівновагу.

Завдання. Як за допомогою математичної моделі «Трикутника опори» розрахувати ідеальне навантаження для кожної точки стопи?

Математичний лабораторний практикум:

Крок 1. Математична модель стопи

Розгляньте опорну поверхню стопи як рівносторонній трикутник, де є три точки опори:

вершина A1 – п'ята, яка тримає 50 % усієї маси тіла,

вершина A2 – подушечка під великим пальцем тримає 25 % маси тіла,

вершина A3 – подушечка під мізинцем тримає 25 % маси тіла.

Математичний розрахунок №1:

У Позі Древа вся маса вашого тіла тисне на одну стопу. Проведіть розрахунок розподілу маси власного тіла на кожну з точок опори на стопі.

Крок 2. Експеримент з площею опори

Спроба 1: Станьте на одну ногу та підніміться на високий носок (стоячи лише на подушечках A2 (під великим пальцем) та A3 (під мізинцем). Засічіть секундоміром, скільки секунд ви втримали рівновагу.

Спроба 2: Станьте на всю стопу, максимально розсуньте пальці ніг (збільшуючи геометричну площу трикутника A1+A2+A3) та «увімкніть» усі 3 точки. Засічіть секундоміром, скільки секунд ви втримали рівновагу.

Математичний розрахунок № 2: На скільки секунд (або у скільки разів) збільшився час утримання рівноваги при розширенні площі опори?

Питання для розвитку математичної та природничої компетентностей:

- Чому розправлення пальців ніг на килимку математично допомагає легше утримувати асану?
- Якщо учень під час виконання асан переносить 80 % ваги лише на п'яту, що відбувається з рештою 20 % ваги і чому трикутник опори втрачає рівновагу?
- Уявіть, що ви йдете слизькою ву-

лицею взимку під час ожеледиці або несете важкий наплічник зі школи. Як вміння свідомо розподіляти вагу тіла на 3 точки «трикутника опори» (зокрема натискати подушечкою під великим пальцем) допомагає втримати рівновагу, не підвернути ногу та захистити поперек від болю?

Представлений практикум показує ефективність синергії фізичної культури та математичного моделювання. Використання геометричної концепції «трикутника опори» (A1, A2, A3) дає змогу учням не лише розрахувати розподіл навантаження в кілограмах, а й експериментально довести залежність часу утримання рівноваги від площі опори. Такий підхід забезпечує перехід від алгоритмічного виконання асан до усвідомленого керування біомеханікою власного тіла й застосування здобутих знань у побутових і травмонебезпечних ситуаціях. Зарпоновані компетентісно орієнтовані завдання є необхідним інструментом, що дає змогу вчителю легітимно й ефективно виконувати вимоги Державного стандарту базової середньої освіти, Модельної програми, перетворюючи урок на цікавий та пізнавальний процес.

Висновки та перспективи досліджень. Здійснене дослідження дає підстави для таких висновків:

1. З'ясовано педагогічний потенціал компетентісно орієнтованих здоров'язбережувальних завдань щодо формування в учнів 5–6 класів компетентностей зі збереження здоров'я стопи. Доведено, що їх застосування дає змогу поєднати рухову діяльність із засвоєнням знань про функціональне значення стопи, чинники ризику виникнення її порушень, засоби профілактики та правила безпечної фізичної активності. На відміну від традиційних вправ, орієнтованих на відтворення інформації або виконання дій за алгоритмом, завдання означеного типу занурюють учня в практичну ситуацію, що потребує аналізу, прийняття рішень, обґрунтування способу дій та оцінки їхньої доцільності.

2. На підставі анкетування 73 учителів фізичної культури Миколаївщини визначено труднощі та потреби педагогів щодо конструювання завдань. Водночас виявлено ключові методичні бар'єри освітян, що пов'язано з дефіцитом готових розробок, матеріально-технічними обмеженнями та складністю збереження загальної щільності уроку з компетентнісним вектором. Обґрунтовано основні педагогічні умови: усвідомлення компетентнісної спрямованості означених завдань; уміння освітян інтегрувати здоров'язбережувальний зміст у рухову діяльність; наявність гнучкого методичного інструментарію; урахування вікових можливостей учнів та гарантування безпеки.

3. Запропоновано авторські приклади компетентнісно орієнтованих здоров'язбережувальних завдань. Розроблені завдання легко адаптувати до очної та дистанційної

форм навчання й рівня підготовленості учнів. Методичний алгоритм передбачає визначення очікуваного результату, моделювання життєвої ситуації, поєднання когнітивного й рухового компонентів, створення умов для учнів щодо вибору запропонованих фізичних вправ й обґрунтування способу дії.

Отже, розглядувані завдання є дієвим педагогічним інструментом, що забезпечує перехід від пасивного засвоєння знань про профілактику порушень стопи до свідомого формування відповідної стійкої поведінки та самоконтролю здобувачів освіти.

Перспективи досліджень полягають у розширенні банку означених завдань для різних видів рухової діяльності та вікових груп учнів, а також у подальшій експериментальній перевірці результативності їх систематичного застосування в освітньому процесі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аксьонова О. П. Алгоритм укладання компетентнісно орієнтованого рухового завдання на урок фізичної культури / О. П. Аксьонова // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (25–26 серпня 2022 р.) / упорядн.: Є. В. Баженков, А. В. Цьось, Г. А. Коломоєць [та ін.]. – 2022. – С. 10–16.
2. Аксьонова О. П. Новий урок фізичної культури як складова здоров'яформувальної педагогічної технології «Школа розумного руху» / О. П. Аксьонова // Виховання особистості: національно-патріотичний вимір : матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. (16–17 квітня 2015 року, м. Херсон): у 2-х ч. – Ч. I / За заг. ред. А. М. Зубка, С. О. Моїсєєва [та ін.]. – Херсон : КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2015. – С. 9–14.
3. Безкопильний О. О. Модель підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі / О. О. Безкопильний, Л. П. Сущенко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2018. – Вип. 3К (97). – С. 56–59.
4. Берендєєв С. О. Сучасні підходи і технології Нової Української школи: компетентнісно орієнтовані завдання як засіб формування ключових компетентностей : навч.-метод. посіб. Вип. 2 / С. О. Берендєєв, Ю. Г. Косенчук, Л. П. Лисогор. – Київ, 2023. – 145 с.
5. Державна служба якості освіти. Що таке компетентнісний підхід у навчанні / Медіа «Нова українська школа». – 2022. – 28 січ. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://nus.org.ua/2022/01/28/zo-take-kompetentnisnyj-pidhid-u-navchanni-vidpovidaye-derzhavna-sluzhba-yakosti-osvity/>
6. Державний стандарт базової середньої освіти: постанова КМУ від 30 вер. 2020 р. № 898. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898->

2020-%D0%BF#Text

7. Кашуба В. О. Біомеханіка постави : монографія / В. О. Кашуба. – Київ : Олімпійська література, 2003. – 280 с.

8. Кашуба В. О. Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень : монографія / В. О. Кашуба, Ю. А. Попадюха. – Київ : Центр учбової літератури, 2018. – 768 с.

9. Кашуба В. О. Сучасні технології здоров'язбереження у фізичному вихованні : навч. посіб. / В. О. Кашуба, С. М. Футорний, О. В. Андрєєва. – Київ : НУФВСУ, 2018. – 210 с.

10. Клименюк Н. В. Сучасні стратегії створення середовища професійного становлення педагога / Н. В. Клименюк // Вересень. – 2024. – № 3 (102). – С. 126–139. DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.3.2024.11>.

11. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – Київ : Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.

12. Литвиненко О. М. Умови розвитку здоров'язбережувальної компетентності вчителів у закладах післядипломної освіти / О. М. Литвиненко // Вересень. – 2024. – № 3 (102). – С. 140–153. DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.3.2024.12>

13. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Є. В. Баженов, М. В. Бідний, А. А. Ребрина, В. О. Данільченко, Г. А. Коломоець, М. В. Дутчак) : затверджено наказом МОН України від 22 серп. 2024 р. № 1185.

14. Моїсєєв С. О. Компетентнісний підхід до навчання учнів 5–9 класів на уроках фізичної культури у Новій українській школі / С. О. Моїсєєв // Теоретико-методологічні основи модернізації навчання: компетентнісний підхід : колект. монографія. – Херсон : КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2020. – С. 288–317.

15. Москаленко Н. В. Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів в рамках реформи «Нова українська школа» / Н. В. Москаленко, Н. С. Сороколіт, І. Х. Турчик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2019. – Вип. 5К. – С. 223–228.

16. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): монографія / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : ЗДУ, 2003. – 442 с.

17. Шаламов Р. В. Все про компетентнісно орієнтоване завдання: як його створити? // Р. В. Шаламов // Медіа «Освіторія». – 2022. – Режим доступу: <https://osvitoria.media/experience/vse-pro-kompetentnisno-oriyentovane-zavdannya-yak-jogo-stvoryty/>

18. Шеян М. О. Педагогічні умови розвитку здоров'язбережувальної компетентності вчителів основної школи у системі післядипломної педагогічної освіти : дис. ... д-ра філос. : 015 «Професійна освіта» // М. О. Шеян. – Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія, Національний університет «Львівська політехніка». Хмельницький ; Львів, 2021. – 330 с.

19. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів // Б. М. Шиян // Частина 2– Тернопіль, 2002. – 248 с.

DESIGNING COMPETENCY-BASED TASKS AS A PEDAGOGICAL TOOL FOR DEVELOPING STUDENTS' HEALTH-PRESERVING SKILLS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Lytvynenko Olha,

*Candidate of Pedagogical Sciences (PhD),
Associate Professor of the Department of Pedagogy,
Psychology and Educational Management
Mykolaiv In-Service Teachers Training Institute
4-a, Admiralska Street, 54001, Mykolaiv, Ukraine
olha.lytvynenko@moippo.mk.ua*

This research article examines the theoretical, methodological, and practical foundations of a competence-based approach in physical education lessons for grades 5–6 of the New Ukrainian School (NUS), aimed at preventing static flatfoot in students. The scientific novelty lies in substantiating a didactic model for designing health-preserving tasks based on backward design principles, integrating competency-based and health-preserving content into lessons, and identifying the pedagogical conditions for adapting such tasks to in-person and remote formats. The article highlights the pedagogical potential of competence-oriented, health-preserving tasks that integrate physical activity with knowledge regarding foot function, risk factors, preventive measures, self-monitoring, and a responsible attitude toward health. Through a diagnostic survey of physical education teachers, the primary challenges in designing and implementing these tasks have been identified. Key issues include a shortage of necessary equipment, a lack of ready-made methodological materials, the complexity of integrating competence-based and health-preserving content into lesson structures, and a need for clear guidelines on designing practice-oriented tasks. The study substantiates the key pedagogical conditions for using competence-oriented, health-preserving tasks and offers practical examples adapted for in-person and remote formats. Methodological recommendations are provided for designing and implementing these tasks, taking into account expected learning outcomes, students' age-specific and individual capabilities, the safety of physical activity, reflection, and self-assessment. Ultimately, the paper highlights the potential of systematically using such tasks to foster students' conscious and responsible attitudes toward maintaining foot health.

Keywords: *competence-based approach; competence-oriented tasks; health-preserving tasks; physical education; prevention of functional disorders of the foot.*

REFERENCES

1. Aksonova, O. P. (2022). Alhorytm ukladannia kompetentnisno oriientovanoho rukhovoho zavdannia na urok fizychnoi kultury [Algorithm for designing a competency-based physical activity task for a physical education lesson]. *Shliakhy udoskonalennia profesiinykh kompetentnostei fakhivtsiv v umovakh sohodenni* [Ways to Enhance Professionals' Competencies in the Current Context], 10–16 (ukr).
2. Aksonova, O. P. (2015). Novyi urok fizychnoi kultury yak skladova zdoroviaformuvalnoi pedahohichnoi tekhnolohii «Shkola rozumnoho rukhu» [The new physical education lesson as a component of the «School of Smart Movement» health-promoting pedagogical technology]. *Vykhovannia osobystosti: natsionalno-patriotychnyi vymir* [Character Education: The National-

Patriotic Dimension]. Ch. I. Kherson: KVNZ «Khersonska akademiia neperervnoi osvity», 9–14 (ukr).

3. Bazhenkov, Ye. V., Bidnyi, M. V., Rebryna, A. A., Danilchenko, V. O., Kolomoiets, H. A. & Dutchak, M. V. (2024). *Modelna navchalna prohrama «Fizychna kultura. 5–9 klasy» dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity* [Model Curriculum «Physical Education: Grades 5–9» for General Secondary Education Institutions] (ukr).

4. Berendieiev, S. O., Kosenchuk, Yu. H. & Lysohor, L. P. (2023). *Suchasni pidkhody i tekhnolohii Novoi Ukrainskoi shkoly: kompetentnisno oriientovani zavdannia yak zasib formuvannia kliuchovykh kompetentnostei* [Modern approaches and technologies of the New Ukrainian School: Competence-oriented tasks as a means of developing key competencies]. Vyp. 2. Kyiv (ukr).

5. Bezcopylnyi, O. O. & Sushchenko, L. P. (2018). Model pidhotovky maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do zdoroviazberezhualnoi diialnosti v osnovnii shkoli [A model for preparing future physical education teachers for health-preserving activities in secondary school]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova. Vyp. 3K (97), 56–59 (ukr).

6. Derzhavna sluzhba yakosti osvity. (2022). Shcho take kompetentnisnyi pidkhid u navchanni [What is the competence-based approach to learning?]. *Media «Nova ukrainska shkola»* [«New Ukrainian School» media outlet] (ukr).

7. Kashuba, V. O. (2023). *Biomekhanika postavy* [Biomechanics of Posture]. Kyiv: Olimpiiska literatura (ukr).

8. Kashuba, V. O., Futornyi, S. M. & Andrieieva, O. V. (2018). *Suchasni tekhnolohii zdoroviazberezhennia u fizychnomu vykhovanni* [Modern health-preserving technologies in physical education]. Kyiv: NUFVSU (ukr).

9. Kashuba, V. O. & Popadiukha, Yu. A. (2018). *Biomekhanika prostorovoi orhanizatsii tila liudyny: suchasni metody ta zasoby diahnostryky i vidnovlennia porushen* [Biomechanics of the spatial organisation of the human body: Modern methods and tools for diagnosing and rehabilitating impairments]. Kyiv: Tsentр uchbovoi literatury (ukr).

10. Klymeniuk, N. V. (2024). Suchasni stratehii stvorennia seredovyscha profesiinoho stanovlennia pedahoha [Modern strategies for creating an environment for the professional development of educators]. *Veresen*, 3 (102), 126–139. DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.3.2024.11> (ukr).

11. Krutsevych, T. Yu. & Bezverkhnia, H. V. (2010). *Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia* [Recreation in physical education for various population groups]. Kyiv: Olimp. l-ra (ukr).

12. Lytvynenko, O. M. (2024). Umovy rozvytku zdoroviazberezhualnoi kompetentnosti vchyteliv u zakladakh pisliadyplomnoi osvity [Conditions for the development of teachers' health-preserving competence in postgraduate education institutions]. *Veresen*, № 3 (102), 140–153. DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.3.2024.12> (ukr).

13. Moiseiev, S. O. (2020). Kompetentnisnyi pidkhid do navchannia uchniv 5–9 klasiv na urokakh fizychnoi kultury u Novii ukrainskii shkoli [A competence-based approach to teaching physical education to students in grades 5–9 in the New Ukrainian School]. In *Teoretyko-metodolohichni osnovy modernizatsii navchannia: kompetentnisnyi pidkhid*. Kherson: KVNZ «Khersonska akademiia neperervnoi osvity», 288–317 (ukr).

14. Moskalenko, N. V., Sorokolit, N. S. & Turchyk, I. Kh. (2019). Kliuchovi kompetentnosti u fizychnomu vykhovanni shkoliariv v ramkakh reformy «Nova ukrainska shkola» [Key competencies in schoolchildren's physical education within the framework of the «New Ukrainian School» reform]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho*

universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Vyp. 5K, 223–228. (ukr).

15. Shalamov, R. V. (2022). Vse pro kompetentnisno oriientovane zavdannia: yak yoho stvoryty? [Everything about competency-based tasks: how to create one?]. *Media «Osvitoriia»*, 24 zhovt. Retrieved from: <https://osvitoria.media/experience/vse-pro-kompetentnisno-oriientovane-zavdannia-yak-jogo-stvoryty/> (ukr).

16. Sheian, M. O. (2021). *Pedahohichni umovy rozvytku zdorov'yazberezhuvalnoi kompetentnosti vchyteliv osnovnoi shkoly u systemi pisliadyplomnoi pedahohichnoi osvity* [Pedagogical conditions for the development of health-saving competence of primary school teachers in the system of postgraduate pedagogical education]. (Doctor's thesis). Khmelnytska humanitarno-pedahohichna akademiia, Natsionalnyi universytet «Lvivska politekhnika». Khmelnytskyi – Lviv (ukr).

17. Shyian, B. M. (2002). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv* [Theory and methodology of physical education for schoolchildren]. Chastyna 2. Ternopil (ukr).

18. State Standard of Basic Secondary Education. (2020). Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#Text> (ukr).

19. Sushchenko, L. P. (2003). *Profesiina pidhotovka maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia ta sportu (teoretyko-metodolohichni aspekt)* [Professional training of future specialists in physical education and sports (theoretical and methodological aspect)]. Zaporizhzhia: ZDU (ukr).

Стаття надійшла до редакції 22.08.2026

Прийнято до друку 30.09.2026