



УДК : 378.011.3-051:796(477.82)(043.5)

[https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-4\(34\)-1195-1214](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-4(34)-1195-1214)

**Денисенко Наталія Григорівна** доктор пед. наук, Заслужений вчитель України, декан факультету початкової освіти та фізичної культури, КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, м. Луцьк, тел.: (095) 469-97-30, <https://orcid.org/0000-0001-5730-0221>

**Северіна Людмила Євгенівна** спеціаліст вищої категорії, викладач-методист кафедри теорії та методики фізичної культури, КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, м. Луцьк, тел.: (050) 078-01-46, <https://orcid.org/0000-0002-4866-889X>

**Тарасюк Володимир Йосипович** спеціаліст вищої категорії, викладач-методист, відмінник освіти України, керівник фізичного виховання, голова спортивного клубу «Олімп», заслужений працівник фізичної культури і спорту України, КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, м. Луцьк, тел.: (050) 920-17-92, <https://orcid.org/0000-0002-3279-0532>

**Курчаба Олександр Євгенійович** спеціаліст вищої категорії, викладач-методист кафедри теорії та методики фізичної культури КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, м. Луцьк, тел.: (066) 730-93-10, <https://orcid.org/0000-0002-4971-6435>.

## **МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ЧЕРЕЗ ТРАДИЦІЙНІ ТА ІННОВАЦІЙНІ ВИДИ СПОРТУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ**

**Анотація.** У статті розглянуто питання забезпечення техніки безпеки у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури через призму вивчення дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання». Особливу увагу приділено аналізу сучасного стану проблеми безпеки під час проведення уроків фізичної культури у закладах загальної середньої освіти.

На основі вивчення наукових джерел окреслено основні ризики, що виникають у контексті підвищеної рухової активності, та визначено найбільш травмонебезпечні види спорту, серед яких гімнастика, волейбол, баскетбол і легка атлетика.



Виокремлено характерні особливості організації безпечного освітнього процесу для кожного з цих видів спорту: акцент зроблено на методичних підходах до навчання техніці, інструкціях з техніки безпеки для кожного виду спорту, застосуванні засобів страхування, підборі інвентарю та створенні комфортного психофізичного середовища для школярів. Розкрито значення поступовості навантаження, проведенні спеціалізованих розминок, розподілу ролей під час командних ігор, специфіки організації простору на уроках.

Важливою складовою дослідження стало анкетування студентів спеціальності «Середня освіта. Фізична культура», яке дозволило виявити рівень їхньої готовності до забезпечення безпеки під час проведення уроків. За результатами опитування з'ясовано, що значна частина респондентів відчуває нестачу практичних навичок з організації безпечного освітнього процесу, особливо при роботі з новими видами спорту (флорбол, черлідінг, фризбі тощо). Здобувачі освіти також вказали на потребу в оновленні методичного забезпечення, інтеграції кейс-методів і моделювання небезпечних ситуацій в освітньому процесі при вивченні різних видів спорту.

Розкрито роль освітнього компонента «Теорія та методика фізичної культури» як ключової у формуванні усвідомленого, відповідального ставлення до питань безпеки на уроці. Обґрунтовано необхідність модернізації освітнього процесу у ЗВО з урахуванням вимог Нової української школи (НУШ) та реалій сучасної шкільної практики.

**Ключові слова:** техніка безпеки, фізична культура, професійна підготовка, гімнастика, волейбол, баскетбол, легка атлетика, теорія і методика фізичного виховання, Нова українська школа (НУШ), педагогічна практика.

**Denysenko Natalia Hryhorivna** Doctor of Pedagogical Sciences, Dean of the Faculty of Primary Education and Physical Culture, Institution of Higher Education “Lutsk Pedagogical College” of Volyn Regional Council, Lutsk, tel.: (095) 469-97-30, <https://orcid.org/0000-0001-5730-0221>

**Severina Lyudmila Yevhenivna** Specialist of the highest category, teacher-methodologist, Institution of Higher Education “Lutsk Pedagogical College” of Volyn Regional Council, Lutsk, tel.: (050) 078-01-46, <https://orcid.org/0000-0002-4866-889X>

**Tarasyuk Volodymyr Yosypyvych** Head of Physical Education Department, Honored Worker of Physical Culture and Sports of Ukraine, Institution of Higher Education “Lutsk Pedagogical College” of Volyn Regional Council, Lutsk, tel.: (050) 920-17-92, <https://orcid.org/0000-0002-3279-0532>



**Kurchaba Oleksandr Yevheniyovych** Specialist of the Highest Qualification Category, Methodologist Lutsk Pedagogical College, Municipal Institution of Higher Education of the Volyn Regional Council, Lutsk, tel.: (066) 730-93-10, <https://orcid.org/0000-0002-4971-6435>.

## **SAFETY TECHNIQUES AS A COMPONENT OF PHYSICAL EDUCATION TEACHER TRAINING: THEORETICAL AND METHODOLOGICAL APPROACH AND SPORTS SPECIFICITY**

**Abstract.** The article examines the issue of ensuring safety techniques in the process of professional training of future physical education teachers through the lens of studying the discipline "Theory and Methodology of Physical Education." Particular attention is given to analyzing the current state of safety issues during physical education lessons in general secondary schools. Based on the study of scientific sources, the main risks arising in the context of increased motor activity are outlined, and the most injury-prone sports are identified, including gymnastics, volleyball, basketball, and athletics.

The article highlights specific features of organizing a safe educational process for each of these sports: emphasis is placed on methodological approaches to technique training, the use of spotting and safety measures, the selection of equipment, and the creation of a comfortable psychophysical environment for students. The importance of gradual workload progression, role distribution in team games, and space organization during lessons is emphasized.

An important component of the study was a survey conducted among students majoring in "Physical Education," which aimed to determine their readiness to ensure safety during lessons. The survey revealed that a significant number of respondents lack practical skills in organizing a safe educational process, especially when working with new sports (floorball, cheerleading, frisbee, etc.). Students also pointed to the need to update methodological support, integrate case methods, and simulate hazardous situations in the educational process.

The role of the discipline "Theory and Methodology of Physical Education" is revealed as key in fostering a conscious and responsible attitude toward safety issues during lessons. The necessity of modernizing the educational process in higher education institutions is substantiated, considering the requirements of the New Ukrainian School (NUS) and the realities of current school practice.

**Keywords:** safety techniques, physical culture, professional training, gymnastics, volleyball, basketball, athletics, theory and methodology of physical education, New Ukrainian School (NUS), teaching practice.

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах модернізації системи освіти в Україні, що супроводжується впровадженням компетентнісного підходу, особливої ваги набуває питання забезпечення безпечного освітнього середовища на уроках фізичної культури. Зважаючи на специфіку навчального процесу у галузі фізичного виховання, де провідне місце займає рухова активність із підвищеним рівнем фізичного навантаження, вимоги до техніки безпеки мають бути не лише чітко визначеними, але й невід’ємно інтегрованими в усі етапи підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Значний ризик отримання травм під час занять спортивними дисциплінами, зокрема гімнастикою, легкою атлетикою, волейболом та баскетболом, зумовлює необхідність ґрунтовного засвоєння майбутніми фахівцями з фізичної культури теоретичних основ безпечного організування занять. Як свідчать дослідження, саме недостатній рівень підготовленості викладачів до організації безпечного освітнього середовища стає однією з причин виникнення травмонебезпечних ситуацій (Гавриленко С., 2018; М.Калюжний, 2020; Г. Довгань, 2021).

Проблематика техніки безпеки в контексті спортивних дисциплін досліджувалася у працях таких учених, як П. Лесгафт, який ще у ХІХ столітті наголошував на значенні раціонального та безпечного підходу до фізичних вправ; у ХХ–ХХІ століттях тему продовжили розвивати В. Лях, який акцентував увагу на педагогічному забезпеченні безпеки під час занять з дітьми та підлітками, та О. Беляєв, що досліджував безпечну організацію занять гімнастикою в умовах ЗВО. Також важливим є внесок сучасних авторів, які підкреслюють роль нормативно-правового забезпечення та професійної відповідальності педагога в системі превентивної безпеки (Ю.Загуменний, 2019; І.Зозуля, 2022).

Особливої актуальності набуває ця тема в умовах підготовки майбутнього вчителя фізичної культури у закладах вищої освіти, адже саме на етапі професійного становлення формується система знань, навичок і вмінь щодо методики проведення занять, управління ризиками та дотримання вимог охорони праці. В умовах навчання дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання» ключовим є інтегрування знань із теоретичних основ спортивної підготовки з практичними навичками забезпечення безпеки у процесі викладання окремих видів спорту. До прикладу, гімнастика, як дисципліна з підвищеним травмонебезпечним потенціалом, потребує від педагога не лише високої технічної майстерності, а й досконалого розуміння методів страхування, організації просторового середовища та психологічної підготовки учнів. Волейбол, баскетбол і легка атлетика попри меншу контактність із обладнанням,



створюють ризики травм при неправильному виконанні технічних елементів або порушенні правил гри, що підсилює необхідність попереднього інструктування та використання методів активного спостереження з боку вчителя.

Таким чином, ефективне формування у студентів ЗВО професійної компетентності щодо техніки безпеки в спортивних дисциплінах потребує спеціального науково-методичного підходу, орієнтованого на синтез теоретичних знань і практичних дій, спрямованих на профілактику травматизму.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасних умовах підготовки майбутніх учителів фізичної культури в закладах вищої освіти (ЗВО) особливої ваги набуває питання техніки безпеки під час занять фізичними вправами. Це зумовлено не лише високим рівнем травмонебезпеки в окремих видах спорту, таких як гімнастика, волейбол, баскетбол, легка атлетика, але й необхідністю формування у студентів стійких навичок забезпечення безпечного освітнього середовища. Особливо актуальним це питання стає перед проходженням педагогічних практик, коли майбутні вчителі вперше застосовують набуті знання в реальних умовах освітнього процесу НУШ. У цьому контексті дисципліна «Теорія та методика фізичного виховання» відіграє ключову роль у формуванні професійної компетентності щодо техніки безпеки. У контексті нашого дослідження особливої актуальності набувають наукові підходи до вивчення техніки безпеки у різних спортивних дисциплінах.

Дослідники освітніх трансформацій розглядають це питання у багатогранному вимірі, зосереджуючи увагу як на теоретичних засадах, так і на прикладних аспектах безпеки під час занять фізичним вихованням. Так, С.Крошка (2013) представив педагогічній спільноті інформаційно-методичний збірник «Техніка безпеки на заняттях фізичного виховання», у якому систематизовано матеріали щодо забезпечення безпеки під час проведення занять з різних видів спорту [5, с.60]. Автор детально зупиняється на питаннях ведення документації (інструктажі, акти, журнали обліку), що є вкрай важливим для студентів педагогічних ЗВО під час проходження педагогічної практики. Особливо релевантними для нашого дослідження є розділи, присвячені гімнастиці, ігровим видам спорту та вправам з підвищеним ризиком [5, с.60].

У цьому ж ключі розвиває тему авторський колектив Ю. Антошківа, А.Ковальчука та Ю. Зайдового (2005) у навчальному посібнику «Техніка безпеки при проведенні занять з фізичної підготовки». Дослідники приділяють особливу увагу питанням безпеки у фізичній підготовці як військового, так і цивільного спрямування, пропонуючи практичні рекомендації

щодо запобігання травмам як в залі, так і на відкритому повітрі [1, с.101]. Цінним для нашого аналізу є поділ матеріалу на теоретичну та прикладну частини, що дозволяє ефективно інтегрувати ці знання у дисципліну «Теорія та методика фізичної культури».

Наступний важливий внесок у розвиток тематики належить Ю. Усачову, В. Білецькій та Ю. Данільченку (2014). У своїх дослідженнях вони аналізують типові небезпечні ситуації під час фізичних занять, пропонують методику проведення інструктажів, оцінку ризиків та основи надання першої допомоги. Практична частина посібника збагачена тестами, кейсами, контрольними питаннями та завданнями, що сприяють ефективному засвоєнню знань студентами ЗВО [7, с.96].

Доповнює перелік сучасних підходів методичний матеріал М. Швалюк (2021), у якому чітко сформульовано правила поведінки під час занять, порядок підготовки інвентарю, розміщення обладнання тощо. Ці рекомендації є цінними для педагогічної практики студентів, особливо в умовах сучасної школи.

Окрему увагу заслуговує візуалізований освітній матеріал Н. Калінчук (2021), який акцентує на поетапному дотриманні техніки безпеки до, під час і після уроків фізичної культури. Завдяки яскравим прикладам з ігрових видів спорту, зокрема волейболу та баскетболу, цей посібник стає доступним і ефективним для підготовки студентів до відкритих уроків та проходження практики [3].

Дослідження І. Іваненко (2019) зосереджуються на формуванні безпечного освітнього середовища під час викладання фізичної культури. Авторка підкреслює важливість інтеграції профілактики травматизму в щоденну діяльність учителя, а також надає приклади аналізу небезпечних зон у спортзалах та підходів до адаптації занять відповідно до фізичної підготовленості учнів [2, с.12].

Проблематику шкільного травматизму досліджує також О. Петренко (2020), який аналізує статистику травм та причини їх виникнення. Автор окреслює типові помилки в організації занять і пропонує комплекс профілактичних заходів, що можуть бути ефективно застосовані як викладачами, так і студентами під час педагогічної практики [6, с.45].

На завершення, С. Коваленко (2018) висвітлює сучасні педагогічні методики викладання техніки безпеки для майбутніх фахівців з фізичної культури. Особливу увагу приділено активним формам навчання, зокрема симуляціям небезпечних ситуацій, кейс-методу та груповим обговоренням, що сприяють формуванню професійних компетентностей у студентів.

Отже, **мета статті** – обґрунтувати методичні підходи до формування у студентів спеціальності «Середня освіта. Фізична культура» знань і



навичок із техніки безпеки під час занять гімнастикою, легкою атлетикою, волейболом і баскетболом у процесі вивчення освітнього компонента «Теорія та методика фізичного виховання».

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасний стан проблеми техніки безпеки в контексті фізичної культури на основі наукових джерел.

2. Визначити особливості організації безпечного освітнього процесу під час занять спортивними дисциплінами.

3. Розкрити роль освітнього компонента (ОК) «Теорія та методика фізичного виховання» у формуванні готовності студентів до забезпечення безпеки на уроках.

4. Провести опитування серед здобувачів освіти та запропонувати методичні рекомендації щодо інтеграції питань техніки безпеки у зміст професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

**Виклад основного матеріалу.** У процесі професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури особливу увагу приділено формуванню стійких навичок дотримання техніки безпеки під час проведення занять з різних видів спорту. Знання, отримані під час вивчення дисципліни «*Теорія і методика фізичного виховання*», активно застосовуються під час педагогічної практики, де майбутні педагоги не лише реалізують методику навчання руховим діям, а й забезпечують безпечне середовище для учасників освітнього процесу. Теоретичне моделювання потенційно небезпечних ситуацій дозволяє майбутнім вчителям навчитися оперативно реагувати на виклики під час практичних занять. Змоделюємо ситуації пов'язані із технікою безпеки при вивченні різних варіативних модулів.

*Безпека під час занять гімнастикою*

У ході практичної діяльності майбутній вчитель повинен усвідомлювати, що гімнастика є однією з найризикованіших дисциплін фізичного виховання. Її складна координаційна структура, специфіка рухових дій на приладах (колода, бруси, перекладина) та необхідність виконання нових елементів потребують високого рівня педагогічної пильності.

Майбутній педагог має забезпечити:

1. Проведення вступного інструктажу з акцентом на особливості використання конкретних приладів.

2. Наявність системи страхування (активного або пасивного), що гарантує безпечне виконання складних елементів. Формування навичок страхування є складовою практичної підготовки.

3. Контроль за відповідністю одягу учасників заняття (гладкий, без зайвих деталей).



4. Перевірку обладнання на справність та безпечність використання.

5. Поступове дозування складності вправ, дотримання принципу «від простого до складного» з акцентом на якість руху.

На заняттях з «Теорії і методики фізичного виховання» моделюються ситуації потенційної травмонебезпеки, розробляються поетапні інструктивні алгоритми навчання елементам, застосовуються візуалізації, що формує готовність до безпечного педагогічного супроводу занять.

Приклади.

*Ситуація №1:* учень вперше виконує перекид уперед на гімнастичному маті.

Ризик: невдале приземлення на голову або шию.

Завдання: визначити правильну послідовність дій вчителя щодо демонстрації, інструктажу та страхування.

*Ситуація №2:* під час вправи на колоді учасниця втрачає рівновагу.

Ризик: падіння з висоти.

Моделювання: оцінити правильне розміщення м'яких матів та дії при активному страхуванні.

*Ситуація №3:* студент у спортивному костюмі з капюшоном виконує вправу на перекладині.

Ризик: зачеплення капюшона за снаряд, втрата рівноваги.

Завдання:

1. Обговорити вимоги до одягу для занять та роль попереднього контролю.

*Ситуація №4:* викладач не перевіряв стан обладнання перед заняттям.

Ризик: розхитана перекладина призвела до падіння.

Завдання:

1. Скласти алгоритм перевірки обладнання перед початком роботи.

*Безпека під час занять волейболом*

В умовах практичного викладання волейболу майбутній учитель повинен враховувати, що ця командна гра хоч і не містить прямого фізичного контакту, все ж супроводжується ризиками падінь, зіткнень та помилок у виконанні технічних елементів.

До компетенцій практиканта входить:

1. Оцінка технічного стану покриття майданчика.

2. Проведення розминки, адаптованої до специфіки гри (зосередження на плечовому поясі, кистях, гомілкях тощо).

3. Навчання техніки приземлення після стрибків з метою уникнення травм.

4. Формування комунікативних навичок взаємодії гравців, що запобігає зіткненням.



На заняттях з ТМФВ студенти моделюють ігрові ситуації, аналізують дії учасників у командній взаємодії, враховуючи вікові особливості учнів. Це дозволяє підготуватися до реальних викликів на практиці.

*Ситуація №1:* слизька підлога в залі після вологого прибирання.

Ризик: падіння під час переміщень.

Завдання:

1. Визначити дії викладача до початку заняття (огляд, прибирання, відміна активної гри).

*Ситуація №2:* учень робить неправильне приземлення після блоку – на пряму ногу.

Ризик: травма коліна.

Моделювання: як навчити правильній техніці стрибків і приземлень.

*Ситуація №3:* під час гри учні не попереджають один одного про намір взяти м'яч.

Ризик: зіткнення.

Завдання: розробити вправи на розвиток командної взаємодії та комунікації.

*Ситуація №4:* пошкодження сітки чи опори виявлено під час гри.

Завдання:

1. Змоделювати порядок дій учителя – припинення гри, заміна інвентарю, складання акту.

*Безпека під час занять баскетболом*

Під час проведення баскетбольних уроків майбутній педагог повинен контролювати динамічні рухи з великою амплітудою, стрибки, різкі зміни напрямку та ситуації фізичного контакту між учасниками гри.

Забезпечення безпеки охоплює:

1. Добір взуття, що надає належну амортизацію та фіксацію.

2. Навчання техніки рухів (зупинки, розвороти) у повільному темпі із поступовим ускладненням.

3. Розвиток навичок уникнення травм через демонстрацію правильного падіння, обмеження фізичного контакту.

4. Робота з емоційним станом учнів, запобігання агресивним проявам у грі.

У межах моделювання на теоретичних заняттях розглядаються ситуації суддівства, поведінкові порушення, наслідки технічних помилок, що готують майбутнього педагога до впевненої поведінки в умовах гри.

*Ситуація №1:* гравець різко зупиняється після ривка і відчуває біль у коліні.

Ризик: розтягнення або травма меніска.

Моделювання: пояснити техніку гальмування та важливість поступового навчання зупинок.



*Ситуація №2:* учень на уроці грає у баскетбол у взутті без фіксації гомілковостопного суглоба.

Ризик: вивих або підвертання ступні.

Завдання:

1. Створити інструктивну бесіду щодо підбору екіпірування.

*Ситуація №3:* під час гри двоє гравців одночасно стрибають за м'яч і зіштовхуються.

Завдання:

1. Змодельовати способи попередження контакту (використання голосових сигналів, зонування).

*Ситуація №4:* гравець надмірно емоційно реагує на суддівське рішення.

Моделювання: обговорити педагогічні дії вчителя для попередження конфлікту і навчання емоційного контролю.

*Безпека під час занять легкою атлетикою*

Під час занять легкою атлетикою, яка включає біг, стрибки та метання, важливою є здатність вчителя враховувати високі швидкості, просторову динаміку і потребу у чіткій техніці.

Обов'язки вчителя-практиканта:

1. Контроль якості доріжок і секторів, відсутність сторонніх предметів.

2. Навчання техніці бігу та дотримання дистанції між учасниками.

3. Забезпечення м'якого приземлення під час стрибків.

4. Організація сектору метання із чітко окресленими межами та забороною доступу сторонніх осіб.

Теоретичне моделювання включає створення алгоритмів безпечного проведення тренувань, розробку індивідуальних програм з урахуванням рівня підготовки, профілактику перевантажень.

*Ситуація №1:* під час бігу на коротку дистанцію учні зближаються і торкаються ліктями.

Ризик: падіння, травма.

Моделювання: як організувати старт, щоб уникнути контакту (дистанційна розмітка, різні доріжки).

*Ситуація №2:* метання малого м'яча в одну сторону, учень опиняється в секторі метання.

1. Завдання: змодельовати систему контролю, подачі сигналів, встановлення меж безпеки.

*Ситуація №3:* стрибки у довжину з приземленням на неправильне покриття (немає піску або мати зміщені).

Ризик: травма стопи.



*Завдання:*

1. Визначити критерії безпечної зони приземлення.

*Ситуація №4:* учень скаржиться на біль у грудях після бігу.

*Завдання:*

1. Змодельовати дії викладача з надання першої допомоги та зупинки заняття.

Сучасна школа дедалі частіше впроваджує альтернативні або новітні види спорту, такі як: флорбол, черлідінг, фризбі, корфбол, петанк та ін. Ці види приваблюють школярів, але потребують особливої уваги до техніки безпеки. Дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання» навчає студентів аналізувати вид спорту з точки зору потенційного ризику, вивчати міжнародні методики викладання, адаптувати правила до умов школи.

Наприклад, при викладанні черлідінгу студент має враховувати: твердість покриття; страхування при пірамідах; фізичну підготовленість дітей; наявність інструктора/асистента.

*Ситуація №1:* під час виконання піраміди у чирлідінгу не витримано рівновагу – учасниця падає.

Ризик: серйозна травма.

Моделювання: інструктаж із формування страхової групи та розміщення матів.

*Ситуація №2:* у петанку учасник заходить у зону кидка кулі іншого гравця.

*Завдання:*

1. Створити правила безпечної поведінки в обмеженому ігровому просторі.

*Ситуація №3:* гравець у фризбі намагається зловити диск, стрибаючи біля трибуни.

Ризик: зіткнення з перешкодою.

*Завдання:* моделювати організацію майданчика з урахуванням навколишніх об'єктів.

*Ситуація №4:* вперше проводиться заняття з нової гри, але учні не ознайомлені з правилами.

*Завдання:*

1. Змодельовати вступний блок заняття з акцентом на правила і техніку безпеки.

Отже, практичне застосування знань із техніки безпеки є важливим показником професійної готовності майбутнього вчителя фізичної культури. Завдяки моделюванню критичних ситуацій на заняттях із «Теорії і методики фізичного виховання», студенти набувають умінь, що дозволяють

ефективно реагувати на небезпеки та будувати безпечне навчальне середовище під час педагогічної практики. Такий підхід формує відповідального фахівця, орієнтованого на здоров'я, безпеку й розвиток кожного учня.

З метою вивчення специфіки забезпечення техніки безпеки як складової професійної підготовки вчителя фізичної культури нами було проведено емпіричне дослідження шляхом застосування авторської анкети. Опитування охопило 43 здобувачі освіти III–IV курсів (бакалаврів) спеціальності «Середня освіта. Фізична культура» Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради. Анкета була спрямована на виявлення суб'єктивного ставлення здобувачів освіти до рівня власної готовності забезпечувати безпечне освітнє середовище під час проведення занять з основних і нових видів спорту, а також на з'ясування джерел та ефективності методів засвоєння знань з техніки безпеки.

Переважає більшість респондентів позитивно оцінили сам факт проведення дослідження, вказуючи на його актуальність та практичну цінність у контексті професійного зростання. Відповіді на запитання «Як Ви оцінюєте власний рівень підготовки до забезпечення безпеки під час уроків фізичної культури?» розподілилися наступним чином: високий рівень – 55,12 %, середній – 21,12 %, низький – 13,75 %, не змогли відповісти – 10,01 %. Це свідчить про достатньо високий рівень усвідомлення респондентами відповідальності за безпеку, проте залишається частка студентів, які не відчувають упевненості у власній підготовці. Цей показник ілюструє рис.1.

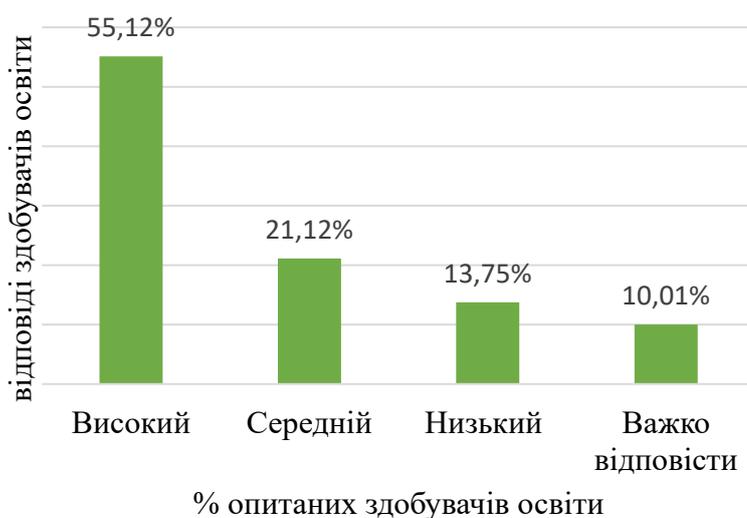
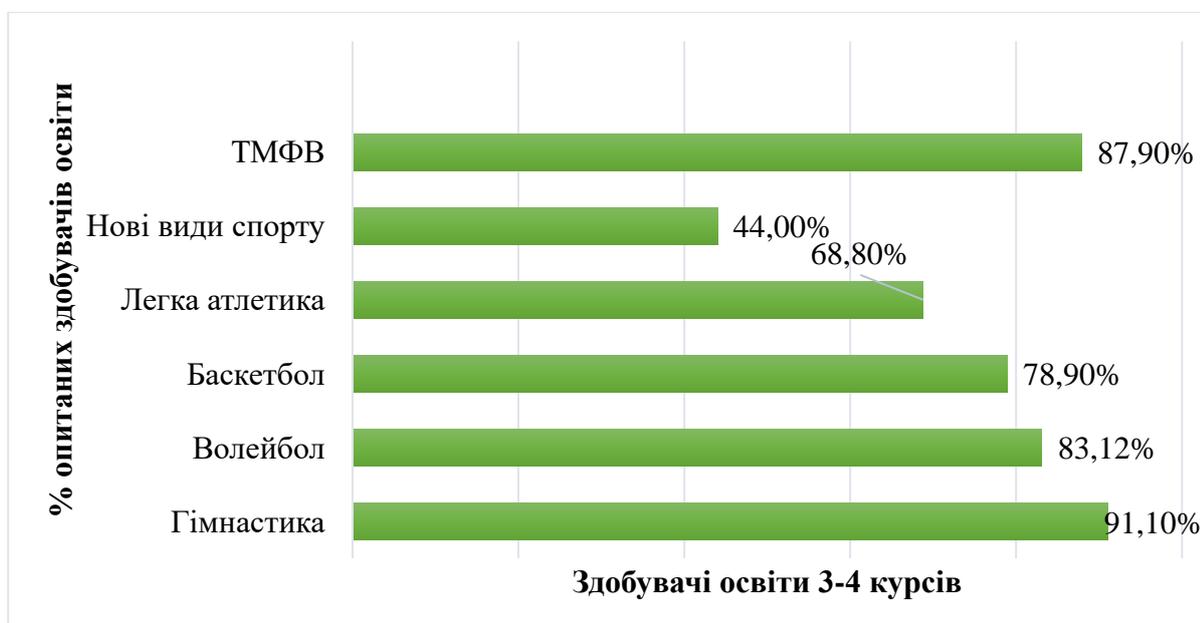


Рис.1. Суб'єктивне ставлення здобувачів освіти щодо рівня їх готовності щодо забезпечення техніки безпеки під час уроків фізичної культури



Відповіді на запитання анкети «Чи вивчали ви питання техніки безпеки під час занять у таких видах спорту, як гімнастика, спортивні ігри, легка атлетика, ТМФВ тощо?» підтверджують включення безпекових аспектів у навчальні дисципліни (види спорту): 91,1 % обрали «Гімнастику з методикою викладання», 83,12 % – «Волейбол», 78,9 % – «Баскетбол», 68,8 % – «Легку атлетика», 44,0 % – нові види спорту (флорбол, фризбі, черлідінг тощо) і 87% - «ТМФВ». Ці дані свідчать про широку представленість безпекових компонентів у змісті фахових дисциплін, але також і про недостатню увагу до нових форм фізичної активності, що поступово впроваджуються в шкільну практику. Цей показник ілюструє рис.2.



*Рис.2. Суб'єктивне ставлення здобувачів освіти щодо рівня їх готовності до забезпечення безпеки під час уроків фізичної культури з різних видів спорту*

Щодо оцінки обсягу навчального часу, присвяченого техніці безпеки у межах дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання», думки розподілилися так: 67,13 % вважають його достатнім; 19,77 % – частково достатнім; 5,21 % вважають його недостатнім, а 7,89 % не змогли визначитися з відповіддю (рис.3).

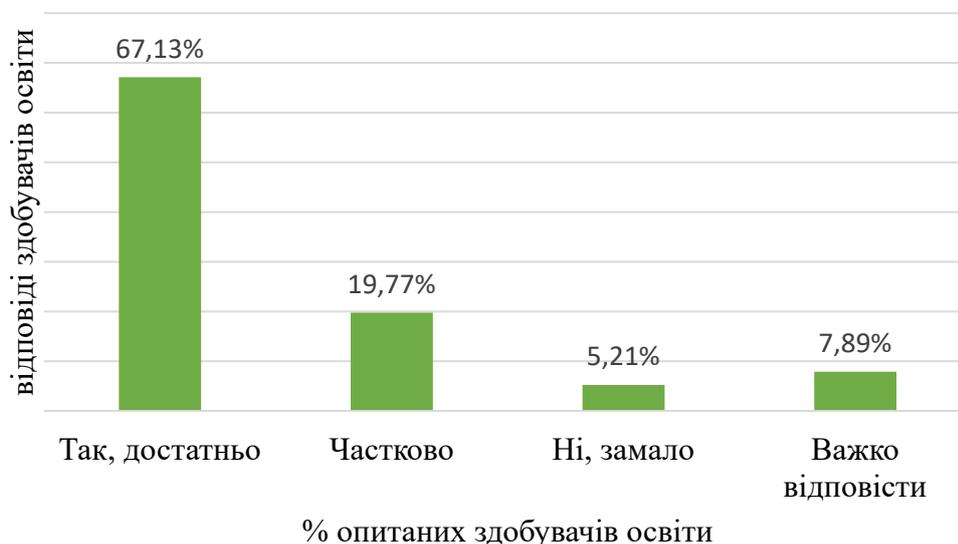


Рис.3. Суб'єктивне ставлення здобувачів освіти щодо рівня поінформованості про безпеку життєдіяльності на уроках фізкультури у процесі вивчення освітнього компонента (ТМФВ)

На запитання анкети «Які методи викладання допомогли вам найкраще засвоїти правила техніки безпеки?» найбільше студентів віддали перевагу «відео-аналізу ситуацій» (76,6 %), «інструктажам на практиці» (67,9 %) та «лекціям з прикладами» (67 %). «Рольові ігри та моделювання ситуацій» оцінили 57,9 %, «практичні заняття» – 43,5 %, «самостійне вивчення» – лише 21%. Це свідчить про потребу у візуалізації, практико-орієнтованому підході та активних формах навчання.

Види спорту було розміщено у порядку відповідно до результатів опитування щодо того, які з них, на думку респондентів, є найбільш травмонебезпечними під час шкільних уроків фізичної культури. На перше місце було поставлено гімнастику, як вид, що асоціюється з високим рівнем ризику травмувань «через виконання складних елементів, вправ на снарядах, перекидів та стрибків – високий ризик падінь, забоїв, розтягнень».

2 місце – це баскетбол. «Часті зіткнення, стрибки, зміна напрямку руху – це все призводить до ризику вивихів, травм колін, пальців рук».

3 місце – гандбол. «Жорсткий контакт, обмежений простір, ризик ударів м'ячем по голові чи обличчю».

4 місце – футбол. «Інтенсивна динаміка, часті підкати, боротьба за м'яч – підвищений ризик травм гомілкостопу, колін, обличчя».

5 місце – флорбол або хокей на підлозі. «Ризик удару ключкою, м'ячем або через слизьке покриття. Особливо якщо не дотримано дистанції між гравцями».



6 місце – легка атлетика (особливо стрибки та метання). «Неправильне приземлення, виконання стрибків без достатньої підготовки або метання без контролю – небезпека як для виконавця, так і для оточення».

7 місце – волейбол. «Попри м'якший характер гри, можуть бути травми зап'ясть і пальців при блоках або неправильній подачі/прийомі м'яча».

8 місце – черлідінг (де вводиться в школах як новий вид активності). «Складні акробатичні елементи, побудова пірамід – небезпека падіння, неправильного страхування».

9 місце – кросфіт для старшої школи. «Неправильне дозування навантажень або відсутність техніки окремих елементів призводить до перевантаження опорно-рухового апарату».

Цікавою була добірка і обґрунтованих варіантів відповідей здобувачів освіти на відкрите запитання: «Що, на вашу думку, слід покращити в освітньому процесі, щоб майбутні вчителі були краще підготовлені до створення безпечного освітнього середовища на уроках фізичної культури?». Прокоментуємо їх:

1. «Необхідно більше практичних занять, де б ми моделювали реальні небезпечні ситуації та відпрацьовували алгоритми дій у разі травми або порушення техніки безпеки» (34%).

2. «Хотілося б мати доступ до сучасних відео-інструкцій або онлайн-курсів з тематики техніки безпеки, де показані конкретні помилки учнів і як їх запобігати» (56,8%).

3. «Було б добре, якби під час педагогічної практики більше уваги приділяли аналізу уроків саме з точки зору безпеки, а не лише методики викладання» (64,4%).

4. «Треба, щоб на кожному занятті з методики викладач звертав увагу на ризики для здоров'я при виконанні вправ, навіть якщо вони здаються простими» (68,1%).

5. «Слід більше працювати над вивченням індивідуальних особливостей учнів, особливо в контексті інклюзивної освіти, бо безпека – це не тільки про інвентар, а й про підхід до дитини» (77,8%).

6. «Було б корисно включити до навчального плану окремих модулів або спецкурс з організації безпечного освітнього середовища у фізичному вихованні» (68,6%).

7. «Не вистачає рефлексії після занять – ми не обговорюємо, які були потенційні ризики, що можна було зробити інакше. Це могло б допомогти краще усвідомити свої помилки» (43,2%).

8. «Вважаю, що варто оновити матеріальну базу для навчання техніки безпеки: старі мати або нестійкі снаряди не дозволяють якісно опрацювати потрібні навички» (93%).

9. «Потрібна взаємодія з медичними фахівцями, щоб ми знали, як правильно надавати першу допомогу, бо інколи викладачі лише теоретично пояснюють» (55,7%).

10. «Добре було б більше дізнаватися про нові види спорту в контексті безпеки – флорбол, черлідінг, фітнес-ігри – адже вони дедалі частіше використовуються в школі» (61%).

Особливої уваги заслуговує відповідь на запитання анкети «Чи відчуваєте ви впевненість у своїх діях у випадку травмування учня на уроці фізичної культури?». Понад половина студентів (50,1 %) відповіли ствердно, 25 % – частково, 19 % зізналися, що не відчувають впевненості, а ще 5,8 % взагалі не стикалися з подібними ситуаціями й не змогли оцінити свій рівень готовності. Саме цей показник можна вважати *індикатором практичної компетентності*, адже він прямо відображає готовність діяти в реальних умовах. Незважаючи на позитивні оцінки в теоретичному аспекті, майже третина студентів демонструє невпевненість у своїх діях при виникненні критичної ситуації, що свідчить про потребу посилення практичної підготовки майбутніх фахівців.



Рис.4. Суб'єктивне ставлення здобувачів освіти щодо їх впевненості у своїх діях у випадку травмування учня на уроці фізичної культури

Виходячи з результатів анкетування, вважаємо за доцільне сформулювати методичні рекомендації щодо інтеграції питань техніки безпеки у зміст професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Ці рекомендації мають бути не лише формальними, а по-справжньому практикоорієнтованими, сучасними та адаптованими до потреб нового



покоління педагогів, яке характеризується широким світоглядом, активною професійною позицією та прагненням до всебічної компетентності, зокрема в аспектах забезпечення безпечного освітнього середовища.

Методичні рекомендації

1. *Інтегрувати техніку безпеки в кожен професійно-орієнтовану методику через кейс-методи*

Замість розділу «Правила безпеки» на початку – вбудовувати аналіз реальних або змодельованих ситуацій на кожному етапі навчання техніки конкретного виду спорту. Наприклад, «Що може піти не так під час відпрацювання передачі м'яча в баскетболі?».

2. *Створити відео-бібліотеку «типових помилок» при вивченні технічних прийомів в різних видах спорту*

Залучити студентів до створення коротких відео-роликів, де моделюються найчастіші порушення безпеки і шляхи їх уникнення. Це не лише підвищує залучення, а й формує візуальну пам'ять.

3. *Запровадити практичний модуль «Попередження спортивного травматизму»*

Симулювати ситуації на уроці з падінням, вивихом, кровотечею тощо. Дати можливість пройти короткий сертифікований тренінг у співпраці з медичними установами.

4. *Розробити «Цифрові інструктажі» з QR-доступом до пам'яток*

Кожен вид спорту – окремий міні-гід з техніки безпеки, який можна сканувати телефоном під час заняття або практики. Це зручно, сучасно й завжди під рукою.

5. *Впровадити «уроки безпеки» в педагогічну практику студентів*

Запропонувати студентам під час проходження практики окремі мікро-уроки або вправи з навчання школярів основам безпеки у фізичній культурі. Це розвиває і вміння пояснювати, і відповідальність.

6. *Формувати «трійку безпеки» на заняттях*

Під час парних або групових занять визначати трьох відповідальних за:

1. Страхування
2. Перевірку інвентарю
3. Контроль зони безпеки

Це розвиває командну відповідальність і професійні навички управління групою.

7. *Включати тематику безпеки в навчальні блоги та соцмережі кафедри теорії та методики фізичної культури*

Публікації «Топ-5 помилок на уроці фізкультури» або «Безпечне тренування: поради від студентів» – інтерактивний спосіб актуалізації теми серед молоді.

8. *Обов'язково включати аналіз безпеки до кожного методичного плану уроку*

Завести правило: кожна методична розробка обов'язково містить розділ «Аналіз потенційних ризиків та способи їх усунення». Це допомагає мислити наперед.

9. *Проводити міжгрупові «батли-ситуації» з безпеки*

Формат квесту або дебатів: одна група моделює ситуацію-порушення, інша – розробляє алгоритм дій. Переможе та команда, яка швидше і точніше реагує.

10. *Залучати до занять реальних вчителів-практиків*

Запрошувати учителів, які працюють у школі, поділитися реальними випадками, як вони вирішували питання безпеки. Це додає практичного сенсу та авторитету знанням.

**Висновки.** Проведення дослідження дало змогу обґрунтувати методичні підходи до формування у студентів спеціальності «Середня освіта. Фізична культура» ґрунтовних знань і практичних навичок із техніки безпеки під час занять гімнастикою, волейболом, баскетболом, легкою атлетикою та новими видами спорту. На основі аналізу наукових джерел, узагальнення педагогічного досвіду та результатів опитування здобувачів освіти було зроблено такі основні висновки:

Актуальність проблеми безпеки у фізичному вихованні підтверджується поширеністю травматизму серед здобувачів освіти. Основною причиною цього є недостатній рівень знань щодо правил техніки безпеки та відсутність навичок їхнього свідомого застосування в реальних навчально-тренувальних умовах.

Організація безпечного освітнього процесу має враховувати специфіку кожного виду спорту. Зокрема:

– у *гімнастиці* – ключовим є правильне страхування, техніка виконання елементів і постійний контроль з боку викладача;

– у *волейболі* – важливо дотримуватись правил прийому м'яча, перевіряти стан інвентарю та покриття залу;

– у *баскетболі* – слід запобігати зіткненням, падінням і навантаженням на суглоби, формуючи навички просторової орієнтації;

– у *легкій атлетиці* – особливу увагу слід приділяти техніці старту, приземлення, подолання бар'єрів та стану доріжок і секторів;

– у *нових видах спорту* (флорбол, чірлідінг, слеклайн тощо) – необхідне впровадження актуалізованих правил безпеки, оскільки студенти часто стикаються з цими дисциплінами вперше.

Освітній компонент «Теорія та методика фізичного виховання» є ефективною платформою для формування безпечного стилю педагогічної



діяльності. Її зміст дозволяє інтегрувати теоретичні знання з техніки безпеки у практичну підготовку майбутніх учителів, що забезпечує системний підхід до профілактики травматизму.

Результати опитування студентів засвідчили високий рівень усвідомлення важливості техніки безпеки. Водночас, виявлено потребу у збільшенні кількості практично орієнтованих занять та створенні чітких і доступних методичних рекомендацій, адаптованих до сучасних умов і реалій. На основі результатів дослідження було розроблено такі методичні рекомендації щодо підвищення якості фахової підготовки: інтеграція окремого модуля з техніки безпеки до навчальних програм; активне використання інтерактивних методів навчання (тренінги, кейси, моделювання небезпечних ситуацій); системне оновлення змісту навчальних матеріалів із врахуванням новітніх видів спорту та змін у нормативній базі.

Отже, реалізація запропонованих підходів дозволить суттєво підвищити професійну компетентність студентів у сфері безпеки занять фізичною культурою, забезпечити ефективну профілактику травматизму та адаптувати педагогічну діяльність до умов сучасного освітнього простору. Перспективи подальших досліджень можуть бути пов'язані з розробкою електронних навчальних курсів з техніки безпеки та моніторингом їх ефективності в освітньому процесі.

#### **Літератури:**

1. Антошків Ю. М., Ковальчук А. М., Зайдовий Ю. В. Техніка безпеки при проведенні занять з фізичної підготовки. *Львів: СПОЛОМ*. 2021. 112 с.
2. Іваненко І. П. Особливості організації безпечного освітнього середовища на уроках фізичної культури. *Фізичне виховання в школі*. 2019. №3. С. 12–15.
3. Калінчук Н. В. Техніка безпеки на уроках фізичної культури у школі [Презентація]. *Платформа «Всеосвіта»*. URL: <https://vseosvita.ua/library/tehnika-bezpeky-na-urokakh-fizychnoyi-kultury-u-skoli-prezentaciya-335362.html> 2021.
4. Коваленко С. М. Методика викладання техніки безпеки на заняттях з фізичної культури у вищих навчальних закладах. *Вища освіта України*. 2018. №2. С. 30–34.
5. Крошка С. А. Техніка безпеки на заняттях фізичного виховання: інформаційно-методичний збірник. *Лисичанськ: ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2013. 60 с.
6. Петренко О. В. Профілактика травматизму на уроках фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах. *Педагогіка і психологія*. 2020. №5. С. 45–49.
7. Усачов Ю. О., Білецька В. В., Данільченко Ю. В. Фізичне виховання: практикум з техніки безпеки для студентів усіх напрямів підготовки. *Київ: Національний авіаційний університет*. 2014. 96 с.

#### **References**

1. Antoshkiv YU. M., Koval'chuk A. M., Zaydovyy YU. V. (2021). *Tekhnika bezpeky pry provedenni zanyat' z fizychnoyi pidhotovky*. [Safety techniques during physical training classes] L'viv: SPOLOM. 112 s. [in Ukrainian].

2. Ivanenko I. P. (2019). *Osoblyvosti orhanizatsiyi bezpechnoho osvith'oho seredovyscha na urokakh fizychnoyi kul'tury [Peculiarities of organizing a safe educational environment in physical education classes.]*. Fizychnе vykhovannya v shkoli. №3. S. 12–15 [in Ukrainian].

3. Kalinchuk N. V. (2021). *Tekhnika bezpeky na urokakh fizychnoyi kul'tury u shkoli [Peculiarities of organizing a safe educational environment in physical education classes] [Prezentatsiya]*. Platforma «Vseosvita». URL: <https://vseosvita.ua/library/tekhnika-bezpeky-na-urokakh-fizychnoyi-kul'tury-u-shkoli-prezentatsiya-335362.html>. [in Ukrainian].

4. Kovalenko S. M. (2018). *Metodyka vykladannya tekhniky bezpeky na zanyattiyakh z fizychnoyi kul'tury u vyshchykh navchal'nykh zakladakh. [Methodology of teaching safety techniques in physical education classes in higher educational institutions]* Vyscha osvita Ukrainy. №2. S. 30–34 [in Ukrainian].

5. Kroshka S. A. (2013). *Tekhnika bezpeky na zanyattiyakh fizychnoho vykhovannya: informatsiyno-metodychnyy zbirnyk. [Safety techniques in physical education classes: information and methodical collection]* Lysychans'k: LNU imeni Tarasa Shevchenka. 60 s. [in Ukrainian].

6. Petrenko O. V. (2020). *Profilaktyka travmatyzmu na urokakh fizychnoyi kul'tury v zahal'noosvitnikh navchal'nykh zakladakh. [Prevention of injuries in physical education classes in general education institutions]*. Pedagogika i psykholohiya. №5. S. 45–49. [in Ukrainian].

7. Usachov YU. O., Bilets'ka V. V., Danil'chenko YU. (2014). *Fizychnе vykhovannya: praktykum z tekhniky bezpeky dlya studentiv usikh napryamiv pidhotovky [Physical education: a practical course on safety techniques for students of all areas of training]*. Kyiv: Natsional'nyy aviatsiynny universytet. 96 s. [in Ukrainian].