

УДК 37.037:796:613.9(045)

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-pmtp-2025-2-3>

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТА ЗДОРОВ'ЯРОЗВИВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Гулько Тетяна Юріївна,

старший викладач кафедри фізичної культури та спорту

Національного університету «Полтавська політехніка

імені Юрія Кондратюка»

ORCID ID: 0009-0009-5108-6362

У статті здійснено теоретико-методологічний аналіз і наукове обґрунтування комплексу педагогічних умов, що сприяють ефективному формуванню здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Актуальність дослідження зумовлена потребою у фахівцях, здатних не лише зберігати та зміцнювати власне здоров'я, а й бути провідниками ідей здорового способу життя серед дітей, молоді та широкої громадськості. У межах компетентнісного підходу автором виокремлено й науково обґрунтовано низку педагогічних умов: оновлення змісту освітніх програм через інтеграцію здоров'язбережувального контексту; реалізація принципів особистісної орієнтації та наступності з урахуванням індивідуального рівня здоров'я та мотивації здобувачів освіти; використання інтерактивних, діалогових і проблемно орієнтованих методів навчання, які формують рефлексію і відповідальне ставлення до здоров'я; залучення студентів до практичної діяльності у сфері рухової активності, волонтерських та оздоровчо-спортивних заходів; створення здоров'язбережувального освітнього середовища на основі ергономічних принципів; використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, що підтримують моніторинг стану здоров'я і мотивацію до ЗСЖ; упровадження системи оцінювання рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності як інтегрального результату освітньої підготовки (через портфоліо, діагностичні методики, кейсові завдання). Підкреслюється, що комплексна реалізація зазначених умов сприяє інтеграції знань, цінностей і практичного досвіду студентів, забезпечує особистісно-професійне зростання й готовність до впровадження здоров'язбережувальної парадигми в майбутній професійній діяльності.

Ключові слова: здоров'язбережувальна компетентність, здоров'ярозвивальна компетентність, здоров'я, майбутні фахівці, підготовка фахівців фізичної культури та спорту.

Hulko Tetiana. Pedagogical conditions for the formation of health-protecting and health-developing competences in future physical culture and sports specialists

The article provides a theoretical and methodological analysis and scientific substantiation of a set of pedagogical conditions that contribute to the effective formation of health-preserving and health-developing competencies in the process of professional training of future specialists in physical culture and sports. The relevance of the study is due to the need for specialists who are able not only to preserve and strengthen their own health, but also to act as leaders of ideas of a healthy lifestyle among children, youth and the general public. Within the framework of the competency approach, the author has identified and scientifically substantiated a number of pedagogical conditions: updating the content of educational programs through the integration of a health-preserving context; implementing the principles of personal orientation and continuity, taking into account the individual level of health and motivation of education seekers; using interactive, dialogic and problem-oriented teaching methods that form reflection and a responsible attitude to health; involving students in practical activities in the field of physical activity, volunteer and health-improving and sports activities; creation of a health-preserving educational environment based on ergonomic principles; use of modern information and communication technologies that support health monitoring and motivation for a healthy lifestyle; introduction of a system for assessing the level of formation of health-preserving competence as an integral result of educational training (through portfolios, diagnostic methods, case

tasks). It is emphasized that the comprehensive implementation of these conditions contributes to the integration of knowledge, values, and practical experience of students, ensures personal and professional growth and readiness to implement a health-preserving paradigm in future professional activities.

Key words: health-preserving competence, health-developmental competence, health, future specialists, training of physical culture and sports specialists.

Вступ. У сучасних умовах соціальних трансформацій, інтенсифікації освітнього процесу та зростання рівня психоемоційного навантаження особливої актуальності набуває проблема формування в майбутніх фахівців фізичної культури та спорту компетентностей, що спрямовані на формування, збереження й зміцнення здоров'я. Саме здобувачі вищої освіти, які навчаються за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт», покликані не лише володіти високим рівнем фізичної підготовленості, а й бути носіями здоров'язбережувальної культури, спроможними передавати її молодому поколінню, популяризуючи здоровий спосіб життя.

Здоров'язбережувальна та здоров'ярозвивальна компетентності є складниками професійної підготовки майбутнього фахівця фізичної культури, оскільки без належного рівня сформованості цих компетентностей неможливе якісне виконання професійних функцій. Вони містять не лише знання та навички щодо збереження власного здоров'я, а й здатність забезпечувати здоров'язбережувальне освітнє й соціальне середовища для інших – учнів, спортсменів, вихованців.

У цьому контексті важливим науково-практичним завданням є визначення та наукове обґрунтування педагогічних умов, які сприяють ефективному формуванню зазначених компетентностей у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту в процесі професійної підготовки.

Аналіз досліджень і публікацій. Проблема формування здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей набуває дедалі більшого значення в сучасній педагогіці, особливо в контексті підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. Наукова спільнота активно досліджує питання здоров'язбереження в освітньому середовищі, компетентнісного підходу в освіті та професійної підготовки фахівців у галузі фізичної культури.

Актуальність здоров'язбережувальної компетентності висвітлено в роботах таких дослідників, як О. Безручко, І. Зязюн, Л. Михайлова, які розкривають сутність здоров'язбереження як педагогічного явища та обґрунтовують необхідність упровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес.

Питання компетентнісного підходу до формування особистості майбутнього педагога досліджували Н. Біляєва [3, с. 20], Л. Пуховська [15, с. 45], Н. Ничкало [12, с. 6], які зазначають, що розвиток професійних компетентностей студентів повинен відбуватися в умовах цілеспрямованого педагогічного впливу, зокрема й на засадах здоров'язбереження та формування здорового способу життя.

Особливості професійної підготовки фахівців фізичної культури та спорту розкриваються у працях С. Єрмакова [6, с. 89], О. Кузнєцової [9, с. 93], В. Пономарьова [14, с. 25], які наголошують на важливості розвитку не лише фахових умінь, а й компетентностей, пов'язаних зі збереженням і примноженням здоров'я – як власного, так і майбутніх вихованців.

Однак, незважаючи на наявність значної кількості досліджень, питання педагогічних умов формування здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту потребує подальшого теоретичного обґрунтування й практичного впровадження. Саме це визначає актуальність та доцільність нашого дослідження.

Матеріали та методи. Дослідження проводилося впродовж 2023–2025 років на базі ЗВО України, які здійснюють підготовку фахівців фізичної культури та спорту (Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», Національний університет фізичного виховання і спорту України, Сумський національний педагогічний університет,

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка, Харківська державна академія фізичної культури). У дослідженні брали участь: 320 студентів 3–4 курсів спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»), 7 викладачів.

Для досягнення поставленої мети та виконання дослідницьких завдань застосовувалися комплексні наукові методи: теоретичні методи (аналіз наукової та методичної літератури з питань педагогіки, фізичної культури, формування компетентностей, здоров'язбереження; узагальнення передового педагогічного досвіду; систематизація і класифікація наукових підходів); емпіричні методи (анкетування та опитування студентів і викладачів з метою виявлення рівня сформованості здоров'язбережувальної та здоров'язрозвивальної компетентностей; педагогічне спостереження за освітнім процесом; експертне оцінювання ефективності педагогічних умов, впроваджених у навчальний процес; формувальний педагогічний експеримент із контролем й експериментальними групами); статистичні методи (кількісна обробка результатів за допомогою методів математичної статистики – використано критерій Стюдента, рангову кореляцію Спірмена тощо).

Результати. Умова є загальнонауковим поняттям, що визначає здебільшого впорядкований комплекс заходів. Проаналізувавши філософське та загальнонаукове трактування дефініції «умова», дійшли висновку, що умови – це необхідна обставина, що уможливорює здійснення, створення, утворення чого-небудь [4, с. 1432]; стабільні чинники, які оточують об'єкт і визначають природу впливу на нього, імплікаційний зв'язок, за якого важливою характеристикою є відношення одного компонента умов до іншого [16, с. 48].

Педагогічні умови С. У Гончаренко пояснює як «вимоги цілеспрямованого відбору, конструювання і застосування елементів змісту, методів (прийомів), а також організаційних форм навчання для досягнення освітніх цілей [5, с. 398]. Тоді як О. Я. Савченко поняття «педагогічні умови» трактує як «сукупність зовнішніх і внутрішніх факторів, які забезпечують ефективність освітнього процесу і створюються відповідно до педагогічної мети» [21, с. 87].

Під педагогічними умовами формування здоров'язбережувальної та здоров'язрозвивальної компетентностей у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту ми розуміємо комплекс вимог до організації освітнього процесу, дотримання яких забезпечує їх ефективне формування. Ці умови охоплюють усі складники освітнього процесу: цілі, зміст, принципи, методи, форми, засоби та результати навчання.

На основі аналізу педагогічної літератури в аспекті досліджуваної проблеми, результатів констатувального експерименту, аналізу змісту освітньо-професійних програм «Фізична культура і спорт» і робочих програм навчальних дисциплін спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» визначені педагогічні умови формування здоров'язбережувальної та здоров'язрозвивальної компетентностей у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту:

1) оновлення освітніх програм і змістове наповнення фахових навчальних дисциплін підготовки здобувачів вищої освіти спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» здоров'язбережувальним змістом;

2) реалізація принципів особистісної орієнтації та наступності з урахуванням індивідуального рівня здоров'я, фізичної підготовленості та цілісної мотиваційно-ціннісної установки на здоровий спосіб життя як професійно значущої;

3) застосування діалогових та інтерактивних методів проблемно орієнтованого навчання, які сприяють формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших і стимулюють рефлексію щодо здоров'язбереження (тренінги, кейси, проекти);

4) залучення студентів до практичних форм навчання та рухової активності (спортивні секції, фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи, волонтерство);

5) використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій у здоров'язбережувальному навчанні (наприклад, фітнес-застосунки, платформи для моніторингу здоров'я);

6) створення здоров'язбережувального освітнього середовища засобами ергопедагогіки;
7) оцінювання рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності як інтегрального показника програмного результату навчання (через діагностичні методики, портфоліо, практичні кейси тощо).

Ці педагогічні умови відповідають трьом ключовим блокам:

- організаційно-структурному (зміст, цілі та освітнє середовище);
- методико-процесуальному (принципи, методи, форми, засоби навчання);
- оцінювально-результативному (моніторинг, самооцінка, фахові компетентності та програмні результати навчання).

Науково обґрунтуємо вищевказані педагогічні умови.

Формування здоров'язбережувальної та здоров'язрозвивальної компетентностей у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту є ключовою умовою забезпечення сталого розвитку особистості, суспільства та освіти. На сучасному етапі вищої освіти компетентнісний підхід вимагає не лише засвоєння знань, умінь і навичок, а й активного формування ціннісних орієнтацій і готовності до реалізації професійної діяльності в умовах збереження та покращення здоров'я.

Однією з педагогічних умов формування таких компетентностей є цілеспрямоване оновлення освітніх програм і змістове наповнення фахових навчальних дисциплін компонентами, що сприяють здоров'язбереженню. Такий підхід відповідає сучасним теоретико-методологічним засадам гуманізації освіти (І. Зязюн, В. Андрущенко, С. Гончаренко), інтеграції здоров'язбережувального компонента в професійну підготовку (О. Безручко, Л. Михайлова, С. Єрмаков), а також принципам компетентнісно орієнтованого навчання (Н. Ничкало, Н. Біляєва, Т. Левченко).

Згідно з рекомендаціями Національного агентства із забезпечення якості вищої освіти (далі – НАЗЯВО) та концепції Нової української школи, освітні програми мають передбачати формування ключових і професійних компетентностей, серед яких особливо виокремлюється здоров'язбережувальна як інтегрована характеристика особистості фахівця.

Оновлення освітніх програм «Фізична культура і спорт» для здобувачів вищої освіти спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» передбачає:

- включення до змісту навчальних дисциплін модулів про здоров'я фізичне та ментальне, здоров'язбережувальні технології, здоровий спосіб життя, ергономіку, техніку саморегуляції та стрес-менеджменту;
- акценти на розвиток навичок здорового способу життя, збереження працездатності, профілактики професійного вигорання;
- формування у здобувачів здатності транслювати здоров'язбережувальні практики у свою майбутню професійну діяльність з учнями, спортсменами, аматорами.

Результати аналізу низки досліджень підтверджують, що саме впровадження здоров'язбережувального змісту в освітній процес значно підвищує ефективність формування відповідних компетентностей у студентів, знижує рівень стресу, покращує академічну мотивацію та фізичну саморегуляцію.

Саме тому оновлення освітніх програм і змістове наповнення фахових навчальних дисциплін підготовки здобувачів вищої освіти спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» здоров'язбережувальним змістом є науково обґрунтованою, соціально значущою і педагогічно доцільною умовою, що створює сприятливі передумови для формування у здобувачів освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» здатності до збереження, зміцнення власного здоров'я та здоров'я тих, з ким вони працюватимуть у професійному житті.

У контексті компетентнісної парадигми сучасної освіти важливим напрямом підготовки фахівців фізичної культури та спорту є формування стійкої мотиваційно-ціннісної установки

на здоровий спосіб життя (далі – ЗСЖ), що має не лише особистісне, а й професійне значення. Фахівець, який володіє здоров'язбережувальною компетентністю, повинен уміти ефективно інтегрувати знання, навички, ставлення до здоров'я у власну діяльність і передавати їх іншим – спортсменам, учням, клієнтам.

Науковими дослідженнями (І. Бех, О. Савченко, Н. Ничкало, С. Єрмаков) доведено, що особистісна орієнтація освітнього процесу забезпечує ефективне формування ключових та професійних компетентностей завдяки врахуванню індивідуальних потреб, можливостей і ціннісних орієнтацій здобувачів освіти.

Принцип особистісної орієнтації передбачає адаптацію навчального змісту, форм і методів до індивідуальних особливостей студентів, зокрема: рівня фізичної підготовленості; стану соматичного та психічного здоров'я; попереднього життєвого досвіду; професійної мотивації; особистих цілей і установок щодо формування, збереження і зміцнення здоров'я. Реалізація цього принципу дає змогу уникнути уніфікованого підходу, який є неефективним у фізичному вихованні, натомість забезпечує розвиток внутрішньої мотивації до дотримання ЗСЖ як власної цінності й професійного стандарту поведінки.

Принцип наступності полягає в поетапному, логічно узгодженому формуванні компетентностей, що починається з базової валеологічної, фізкультурної та емоційно-ціннісної підготовки в шкільні роки, продовжується у ЗВО і має стати підґрунтям для подальшого професійного саморозвитку. Наступність передбачає: збереження логіки змісту та методів на кожному етапі навчання; постійне посилення індивідуальної відповідальності студента за власне здоров'я; поступовий перехід від зовнішнього контролю до самоконтролю, саморефлексії та саморегуляції.

Цілісна мотиваційно-ціннісна установка на ЗСЖ як результат реалізації цієї педагогічної умови має проявлятися в таких компонентах:

- пізнавальному (знання про здоров'я, методи його збереження);
- емоційно-ціннісному (ставлення до ЗСЖ як до життєвої потреби й професійного обов'язку);
- поведінковому (наявність навичок саморегуляції, самодисципліни, фізичної активності).

Дослідження показують, що особистісно зорієнтований підхід, доповнений мотиваційною підтримкою та принципом наступності, є ефективним у формуванні компетентностей, пов'язаних зі здоров'ям [2; 11; 16].

Отже, реалізація педагогічної умови – *реалізація принципів особистісної орієнтації та наступності з урахуванням індивідуального рівня здоров'я, фізичної підготовленості та цілісної мотиваційно-ціннісної установки на здоровий спосіб життя як професійно значущої* – забезпечує стійку професіоналізацію ЗСЖ, його інтеграцію в професійний стиль життя майбутнього фахівця фізичної культури та спорту, що є необхідною передумовою для подальшої ефективної педагогічної діяльності, орієнтованої на здоров'я інших.

Сучасна парадигма вищої освіти, зокрема підготовки фахівців фізичної культури та спорту, акцентує увагу не лише на опануванні знань, а й на розвитку критичного мислення, відповідальності, ціннісних орієнтацій та здатності до рефлексії. Це особливо важливо у процесі формування здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей, які вимагають від студентів не лише знань про здоров'я, а й свідомої поведінкової моделі, орієнтованої на ЗСЖ.

В основі третьої педагогічної умови – застосування діалогових та інтерактивних методів проблемно-орієнтованого навчання, які сприяють формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших та стимулюють рефлексію щодо здоров'язбереження (тренінги, кейси, проєкти) – лежать положення проблемно-орієнтованого навчання (Problem-Based Learning – PBL), яке має на меті активізацію когнітивної, мотиваційної та емоційно-ціннісної сфер особистості шляхом занурення в реальні або змодельовані ситуації, що потребують

пошуку рішень. У контексті формування здоров'язбережувальної компетентності такі ситуації моделюють: загрози для здоров'я (стрес, нераціональний режим, перевтома); етичні дилеми щодо здоров'я інших; конфлікт між особистим комфортом і здоровим вибором.

Застосування PBL сприяє глибокому персональному усвідомленню цінності здоров'я, а також формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я як професійного ресурсу.

Методи активного та інтерактивного навчання – як-от тренінги, кейс-методи, освітні проекти, ділові ігри, дебати, фасилітовані дискусії – забезпечують: рефлексію студентів щодо власного досвіду збереження / втрати здоров'я; розвиток особистої відповідальності за наслідки дій і рішень, пов'язаних зі здоров'ям; емпатійне мислення в оцінці здоров'я інших (спортсменів, вихованців, колег); формування навичок командної роботи у вирішенні реальних проблем, пов'язаних із ЗСЖ.

За О. Пометун, інтерактивне навчання забезпечує не лише засвоєння матеріалу, а й трансформацію знань у практичні дії, що є ознакою сформованої компетентності [13, с. 67]. Так, тренінги: розвивають навички саморегуляції, керування стресом, аналізу психофізіологічного стану, формують усвідомлення впливу стилю життя на професійну ефективність. Кейси: моделюють реальні або гіпотетичні професійні ситуації (наприклад, робота з перевтомленим спортсменом, побудова здорового графіка тренувань), що вимагають як аналітичного мислення, так й емпатії. Освітні проекти: сприяють активному залученню студентів у розробку програм, заходів й інформаційних кампаній, спрямованих на здоров'я колективу, молоді, спортсменів. Це формує почуття причетності до збереження соціального здоров'я.

Педагогічні дослідження останніх років підтверджують, що системне застосування інтерактивних методів у курсах «Теорія і методика фізичного виховання», «Загальна теорія здоров'я», «Психологія здоров'я» тощо сприяє: розвитку рефлексії щодо власного здоров'я; зростанню відповідального ставлення до себе й оточення; упровадження здоров'язбережувальних установок у професійну практику.

Так, застосування діалогових й інтерактивних методів проблемно орієнтованого навчання є науково обґрунтованою педагогічною умовою, що відповідає завданням сучасної освіти, сприяє внутрішньому прийняттю цінності здоров'я та активному включенню здобувача освіти у процес формування компетентностей, які мають не лише навчальне, а й життєво-практичне значення.

Формування здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту вимагає не лише теоретичної обізнаності, а й активного включення студентів у практичну діяльність, що передбачає особисту участь, досвід, самоперевірку та набуття звичок здорового способу життя.

Відповідно до положень діяльнісного, практико орієнтованого та аксіологічного підходів до навчання (Л. Рибалко, Т. Круцевич, І. Бех), безпосередня участь у діяльності, пов'язаній зі збереженням і зміцненням здоров'я, є ключовим механізмом засвоєння знань, формування стійкої здоров'язбережувальної мотивації, розвитку відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших.

В основі четвертої педагогічної умови – *залучення студентів до практичних форм навчання та рухової активності (спортивні секції, фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи, волонтерство)* – лежить принцип «навчання через діяльність» (learning by doing), який підтверджує, що компетентність формується тоді, коли студент: застосовує знання на практиці; стикається з реальними ситуаціями; рефлексує результати дій; оцінює їхні наслідки для себе та інших.

Спортивні секції в основі діяльності спортивних клубів сприяють розвитку фізичної культури особистості, підвищенню рівня функціонального стану, а також формують культуру спілкування, змагальність, самодисципліну та командну відповідальність. Участь у спортивних секціях сприяє закріпленню моделей здорового способу життя, які згодом проєктуються на професійну діяльність.

Фізкультурно-оздоровчі заходи (фестивалі, квести, марафони) мають соціально-психологічний ефект: формують позитивний емоційний фон, розвивають навички організації здорового дозвілля, сприяють усвідомленню значущості рухової активності для якості життя.

Волонтерство у сфері фізичного виховання та спорту дає студентам реальну можливість впливати на здоров'я інших, включатись у соціально-педагогічні ініціативи (наприклад, «Олімпійський тиждень», «Рух заради здоров'я», супровід інклюзивних змагань), що розвиває емпатію, соціальну відповідальність, лідерство та практичну професійну готовність.

Залучення студентів до практичних форм навчання та рухової активності сприяє розвитку всіх компонентів здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей: когнітивного (через застосування знань у практиці); мотиваційного (через особисту зацікавленість і досягнення); діяльнісного (через формування звичок, умінь, навичок); рефлексивного (через усвідомлення впливу рухової активності на здоров'я та професійне становлення).

За результатами досліджень (Левченко, 2020; Єрмаков, 2021; Кондратюк, 2023), залучення студентів до рухової активності в позааудиторному середовищі: знижує рівень психоемоційної напруги; покращує успішність; формує сталу установку на ЗСЖ; сприяє включенню у здоров'язбережувальні спільноти та ініціативи. Так, залучення студентів до практичних форм навчання та рухової активності є ефективною педагогічною умовою, що реалізує принципи діяльнісного підходу, сприяє формуванню здоров'язбережувального мислення, інтеграції знань і дій, та забезпечує перенесення здоров'язбережувальних стратегій у професійне життя майбутнього фахівця з фізичної культури та спорту.

Так, залучення студентів до практичних форм навчання та рухової активності є ефективною педагогічною умовою, що реалізує принципи діяльнісного підходу, сприяє формуванню здоров'язбережувального мислення, інтеграції знань і дій, та забезпечує перенесення здоров'язбережувальних стратегій у професійне життя майбутнього фахівця з фізичної культури та спорту.

П'яту педагогічну умову «Використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій у здоров'язбережувальному навчанні (наприклад, фітнес-додатки, платформи для моніторингу здоров'я)» пояснюємо тим, що в контексті цифровізації вищої освіти використання інформаційно-комунікаційних технологій (далі – ІКТ) є не лише технічним інструментом підтримки освітнього процесу, а й потужним фактором впливу на формування здоров'язбережувальних та здоров'ярозвивальних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Адже сучасне покоління студентів належить до цифрової генерації, що постійно взаємодіє з технологіями. Це створює сприятливі умови для: впровадження персоналізованих форм навчання з урахуванням фізичного стану і стилю життя; оперативного моніторингу показників здоров'я та фізичної активності; мотиваційної підтримки через зворотний зв'язок, гейміфікацію, соціальну взаємодію в цифровому середовищі.

ІКТ також дають змогу реалізовувати принципи індивідуалізації, мобільності, інтерактивності та безперервного самонавчання, що є особливо важливими для формування компетентностей, пов'язаних зі здоров'ям.

Цільовими ІКТ-інструментами для здоров'язбереження є:

- фітнес-застосунки (MyFitnessPal, Nike Training Club, Samsung Health, Strava), що дають змогу відстежувати рівень фізичної активності, частоту серцевих скорочень, якість сну, харчування; формують самоусвідомлення і контроль над фізичним станом; сприяють формуванню звички до рухової активності [11, с. 7];

- цифрові платформи для моніторингу здоров'я (Google Fit, Apple Health, Welltory), що інтегрують фізіологічні, біохімічні та поведінкові дані в єдину картину стану здоров'я; стимулюють рефлексивну поведінку, оскільки студенти бачать результати власного стилю життя;

– онлайн-курси, віртуальні тренажери, VR/AR-технології, що сприяють візуалізації навчального матеріалу про анатомію, фізіологію, техніку безпеки; дають змогу проводити тренування або навчальні ситуації в інтерактивному середовищі.

Платформи для командної взаємодії (Google Classroom, Moodle, Microsoft Teams) використовують для проєктної, кейс- або тренінгової роботи з питань ЗСЖ. Вони дають змогу організовувати дистанційні челенджі, марафони, щоденники здоров'я тощо.

Інтеграція ІКТ в освітній процес підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту сприяє: мотивації до здорового способу життя через візуалізацію прогресу та соціальне підкріплення; розвитку самостійності, відповідальності та цифрової компетентності, яка дедалі більше інтегрується в професійну діяльність викладачів, тренерів, фітнес-консультантів; індивідуалізації освітнього маршруту: студент самостійно визначає цілі, темп і стратегію поліпшення здоров'я [23, с. 18].

Дослідження О. Пометун доводять, що цифрові сервіси сприяють ефективнішому формуванню здоров'язбережувальної компетентності в студентів, особливо якщо поєднуються з практичними завданнями, командною роботою та рефлексією [13, с. 67].

Так, використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій у здоров'язбережувальному навчанні є науково обґрунтованою педагогічною умовою, яка сприяє: підвищенню особистої відповідальності за стан здоров'я; формуванню цифрової культури здоров'я; інтеграції ІКТ у професійну діяльність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Один із провідних чинників формування здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту – це забезпечення безпечного, комфортного, функціонального освітнього середовища, що сприяє збереженню здоров'я здобувачів освіти. У цьому контексті ергономіка виступає як наукова і практична основа проєктування такого середовища.

Ергономіка (від грец. *ergon* – праця, *nomos* – закон) – це наука про адаптацію умов праці й навчання до психофізіологічних можливостей людини. Вона орієнтована на оптимізацію взаємодії «людина – середовище – діяльність», з метою підвищення ефективності навчального процесу без шкоди для здоров'я.

Ідеї ергономіки інтегруються в освітній процес через принципи: раціональної організації простору та часу навчання; мінімізації негативних впливів середовища (неправильна поза, надмірне навантаження, шум, освітлення тощо); створення комфортних, адаптивних умов для діяльності з урахуванням віку, фізіології, типу нервової системи; інтеграції рухової активності в навчальне середовище.

У працях вітчизняних і зарубіжних учених підкреслюється, що ергономічні параметри середовища прямо впливають на психофізіологічний стан студента, рівень втоми, увагу, мотивацію до навчання й збереження здоров'я.

Ергономічні складники здоров'язбережувального освітнього середовища:

1. Фізичний (просторово-матеріальний) компонент: ергономічні меблі (висота парти, регульоване сидіння); освітлення згідно з гігієнічними нормами (600–1000 лк для читання / письма); якісна вентиляція, температура повітря (18–22 °C); акустичний комфорт; кольорове оформлення, що не перенавантажує зорову систему.

2. Організаційно-методичний компонент: оптимізація розкладу (розумне чергування теоретичних і практичних занять); включення фізкультурних пауз у навчання; чергування статичних і динамічних форм активності; раціональне дозування навчального навантаження [1, с. 70].

3. Психолого-педагогічний компонент: створення емоційно безпечного середовища; дотримання принципів партнерства і поваги в навчанні; підтримка мотивації до здоров'я через особистісно орієнтовану педагогіку; профілактика перевтоми та перевантаження.

Використання ергономіки для формування здоров'язбережувального середовища: підвищує ефективність навчання завдяки зниженню втомлюваності; сприяє формуванню навичок само-спостереження і саморегуляції; формує в студентів свідому модель професійної поведінки, орієнтовану на безпечне середовище в майбутній педагогічній або тренерській діяльності; сприяє інтеграції культури здоров'я в освітній простір.

Дослідження О. Копилової [8], О. Балицької [1] засвідчують, що створення ергономічного освітнього середовища в ЗВО дає змогу знизити рівень психофізіологічного навантаження, покращити самопочуття та стимулювати формування сталого інтересу до ЗСЖ.

Отже, створення *здоров'язбережувального освітнього середовища засобами ергономіки* є актуальною та науково обґрунтованою педагогічною умовою, що забезпечує: оптимізацію навчального процесу з урахуванням фізіології студентів; розвиток культури здорового освітнього простору; підвищення мотивації до збереження здоров'я як професійно значущої цінності. Ця умова дає змогу реалізувати превентивний, виховний і прикладний потенціал здоров'язбережувальної освіти в підготовці майбутніх фахівців галузі фізичної культури та спорту.

Сьома педагогічна умова – *оцінювання рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності як інтегрального показника програмного результату навчання (через діагностичні методики, портфоліо, практичні кейси тощо)* – обґрунтовується науково в межах реалізації компетентнісного підходу вищої освіти, за якого визначального значення набуває не лише формування, а й об'єктивне вимірювання та оцінювання рівня сформованості ключових компетентностей, зокрема здоров'язбережувальної. Вона є невід'ємним складником професійної підготовки майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту та водночас — інтегральним показником освітньої ефективності.

Оцінювання цієї компетентності дає змогу: визначити результативність реалізації освітньої програми; виявити сильні та слабкі сторони професійної підготовки; здійснити корекцію освітнього процесу з урахуванням індивідуального прогресу; стимулювати особисту рефлексію студента щодо власної поведінки, мотивації та навичок збереження здоров'я.

Здоров'язбережувальна компетентність розглядається як інтегрована характеристика особистості, що містить: когнітивний компонент (знання основ здоров'я, безпеки, профілактики); мотиваційно-ціннісний (усвідомлення здоров'я як особистої та професійної цінності); операційно-діяльнісний (навички організації ЗСЖ, самоконтролю, адаптивності); рефлексивно-оцінний (здатність до самоспостереження та корекції поведінки).

Відповідно до наукових підходів (І. Зязюн, С. Гончаренко, Н. Побірченко, Т. Левченко), ефективно оцінювання компетентності має бути: комплексним (ураховувати кілька методів і показників); критеріальним (спиратись на заздалегідь визначені рівні сформованості); формувальним (спрямованим на розвиток, а не лише констатацію); індивідуалізованим (враховувати динаміку особистісного розвитку студента).

Для цього потрібні відповідні форми та інструменти оцінювання: діагностичні методики (тести на знання з безпеки життєдіяльності, фізіології, гігієни; анкети щодо способу життя, харчування, стресостійкості, самооцінки здоров'я; шкали мотивації до ЗСЖ (наприклад, методика Дембо – Рубінштейна); портфоліо студента (фіксація динаміки участі в заходах ЗСЖ, спортивних подіях, волонтерстві; відображення індивідуальних досягнень: SMART-цілі, тренувальні плани, щоденники фізичної активності; сертифікати онлайн-курсів зі здоров'я, доказові звіти про проєкти); практичні кейси й проєкти (розробка власної програми здоров'я для себе або для спортсменів; симуляційні ситуації: «Як діяти при стресі?», «Організуй день здоров'я»; виконання проблемних завдань: «Оціни ризики здоров'я у студента Х і запропонуй корекцію стилю життя»); спостереження й самооцінювання (рефлексивні щоденники, інтерв'ю або анкетування викладачів / наставників, групова рефлексія після занять із тематики здоров'я).

Оцінювання передбачає градацію за рівнями (високий, достатній, середній, початковий) відповідно до критеріїв.

Запровадження системного оцінювання здоров'язбережувальної компетентності дає змогу інтегрувати ціннісний компонент у структуру професійної підготовки, сприяє усвідомленому ставленню студента до власного здоров'я як до професійного ресурсу, забезпечує якісний зворотний зв'язок для викладача щодо ефективності форм, методів і засобів навчання, підвищує відповідальність здобувача освіти за особистий прогрес.

Так, оцінювання рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності як інтегрального показника програмного результату навчання є педагогічною умовою, що: забезпечує об'єктивність і прозорість освітнього процесу; підтримує мотивацію студента до самовдосконалення; сприяє підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту.

Висновки. Комплекс педагогічних умов, спрямованих на формування здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей, є науково обґрунтованою основою модернізації фахової підготовки здобувачів освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Взаємозв'язок і цілеспрямована реалізація зазначених умов забезпечують цілісний підхід до формування компетентного, відповідального та свідомого фахівця, здатного зберігати й примножувати здоров'я – як власне, так і своїх майбутніх вихованців.

Література:

1. Балицька Н. І. Ергономіка в системі професійної підготовки майбутніх педагогів. *Педагогіка і психологія*. 2022. № 4. С. 69–73.
2. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання: теоретико-технологічні засади. Київ, 2003. 264 с.
3. Біляєва Н. М. Компетентнісний підхід у професійній підготовці педагогів. *Педагогіка і психологія*, 2017. № 1. С. 23–27.
4. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. Київ – Ірпінь : «Перун», 2009. 1736 с.
5. Гончаренко С. У. Український педагогічний енциклопедичний словник, 2-ге вид., допов. і випр. Рівне : Волинські обереги, 2011. 552 с.
6. Єрмаков С. С. Професійна підготовка фахівців фізичної культури: сучасні підходи. Харків : ХДАФК, 2020. 210 с.
7. Козлов С. В. Ергономіка як основа проектування здоров'язбережувального середовища. Київ : Ліра-К, 2021. 128 с.
8. Копилова О. В. Ергономічні умови навчального середовища як фактор збереження здоров'я студентів. *Педагогічні науки*. 2020. № 2. С. 103–107.
9. Кузнецова О. В. Формування професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури. *Науковий вісник ХДАФК*. 2021. № 3. С. 92–96.
10. Левченко Т. І. Застосування фітнес-додатків у формуванні здоров'язбережувальної компетентності студентів. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації*. 2022. Вип. 13. С. 75–80.
11. Левченко Т. І. Розвиток здоров'язбережувальної компетентності студентів засобами фізичної культури. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2019. № 1. С. 44–49.
12. Ничкало Н. Г. Професійна освіта: виклики ХХІ століття. *Професійна освіта*. 2019. № 4. С. 5–11.
13. Пометун О. І. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід. Київ : А.С.К., 2014. 220 с.
14. Пономарьов В. І. Компетентнісний підхід у підготовці тренерів з виду спорту. Львів : ЛДУФК, 2015. 188 с.
15. Пуховська Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутнього педагога. Київ : Педагогічна думка, 2013. 320 с.
16. Рибалко Л. М. Здоров'язбережувальний аспект фізичного виховання студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2020. № 1. С. 48–54.
17. Рибалко Л. М., Гулько Т. Ю., Романенко Б. В. Якісна освіта студентів – запорука професіоналізму викладача. *Теорія і методика професійної освіти* : колективна монографія. Чернігів : Десна Поліграф, 2024. С. 6–19.

18. Рибалко Л. М., Замахіна С. П., Гулько Т. Ю. Професійна підготовка майбутніх фахівців у ЗВО в умовах євроінтеграції освітнього простору. *Contemporary problems of pedagogy amidst the European integration of educational environment: theory and practice* : Scientific monograph. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2023. С. 336–350

19. Рибалко Л. М., Йопа Т. В. Проєктування освітнього здоров'язбережувального середовища на засадах педагогічної ергономіки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 3 К (123) 20. С. 361–365.

20. Рибалко Л. М. Світовий досвід фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2019. Вип. 3К(110)19. С. 487–491.

21. Савченко О. Я. Діагностика і дидактичні умови формування у молодших школярів мотивації уміння вчитися. *Український педагогічний журнал*. 2015. № 1. С. 85–98.

22. Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів у ВНЗ : монографія. Суми, 2014. 156 с

23. Чопак К. М. Цифрові технології в освіті: стан, проблеми, перспективи. *Освітній дискурс*. 2020. № 4. С. 18–24.

24. Dul & Weerdmeester Dul J., Weerdmeester B. *Ergonomics for Beginners: A Quick Reference Guide*. CRC Press, 2008. 312 p.

References:

1. Balytska, N. I. (2022). Ergonomika v systemi profesiinoi pidhotovky maibutnikh pedahohiv [Ergonomics in the system of future teachers' professional training]. *Pedahohika i psykholohiia – Pedagogy and Psychology*, (4), 69–73 [in Ukrainian].

2. Bekh, I.D. (2003). *Osobystisno oriientovane vykhovannia: Teoretyko-tekhnologichni zasady* [Personality-oriented education: Theoretical and technological principles]. Kyiv [in Ukrainian].

3. Biliaieva, N.M. (2017). Kompetentnisnyi pidkhid u profesiinii pidhotovtsi pedahohiv [Competence-based approach in teachers' professional training]. *Pedahohika i psykholohiia – Pedagogy and Psychology*, 1, 23–27 [in Ukrainian].

4. Busel, V.T. (Ed.). (2009). *Velykyi tlumachnyi slovnyk suchasnoi ukrainskoi movy* [Comprehensive explanatory dictionary of modern Ukrainian language]. Kyiv-Irpin: Perun [in Ukrainian].

5. Honcharenko, S.U. (2011). *Ukrainskyi pedahohichnyi entsyklopedychnyi slovnyk* [Ukrainian pedagogical encyclopedic dictionary] (2nd ed., revised and expanded). Rivne: Volynski oberehy [in Ukrainian].

6. Yermakov, S. S. (2020). *Profesiina pidhotovka fakhivtsiv fizychnoi kultury: Suchasni pidkhody* [Professional training of physical education specialists: Modern approaches]. Kharkiv: KhDAFK [in Ukrainian].

7. Kozlov, S. V. (2021). *Ergonomika yak osnova proiektuvannia zdorov'iazberezhuvального seredovyscha* [Ergonomics as the basis for designing a health-preserving environment]. Kyiv: Lira-K [in Ukrainian].

8. Kopylova, O. V. (2020). Ergonomichni umovy navchalnoho seredovyscha yak faktor zberezhenntia zdorovia studentiv [Ergonomic conditions of the educational environment as a factor of student health preservation]. *Pedahohichni nauky – Pedagogical Sciences*, 2, 103–107 [in Ukrainian].

9. Kuznietsova, O. V. (2021). Formuvannia profesiinykh kompetentnostei maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury [Formation of professional competencies of future physical education teachers]. *Naukovyi visnyk KhDAFK – Scientific Bulletin of KhDAFK*, 3, 92–96 [in Ukrainian].

10. Levchenko, T. I. (2022). Zastosuvannia fitnes-dodatktiv u formuvanni zdorov'iazberezhuvальної kompetentnosti studentiv [Use of fitness apps in forming students' health-preserving competence]. *Fizychna kultura, sport i zdorovia natsii – Physical Culture, Sports and the Nation's Health*, 13, 75–80 [in Ukrainian].

11. Levchenko, T. I. (2019). Rozvytok zdorov'iazberezhuvальної kompetentnosti studentiv zasobamy fizychnoi kultury [Development of students' health-preserving competence through physical education]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, Psychology and Medical-Biological Problems of Physical Education and Sport*, 1, 44–49 [in Ukrainian].

12. Nychkalo, N. H. (2019). Profesiina osvita: Vykylyky XXI stolittia [Vocational education: Challenges of the 21st century]. *Profesiina osvita – Vocational Education*, 4, 5–11 [in Ukrainian].

13. Pometun, O. I. (2014). *Interaktyvni tekhnologii navchannia: Teoriia, praktyka, dosvid* [Interactive learning technologies: Theory, practice, experience]. Kyiv: A.S.K [in Ukrainian].

14. Ponomarov, V. I. (2015). *Kompetentnisnyi pidkhid u pidhotovtsi treneriv z vydu sportu* [Competence-based approach in training sports coaches]. Lviv: LDUFK [in Ukrainian].

15. Pukhovska, L. P. (2013). *Teoretyko-metodologichni zasady profesiinoi pidhotovky maibutnoho pedahoha* [Theoretical and methodological principles of future teachers' professional training]. Kyiv: Pedahohichna dumka [in Ukrainian].

16. Rybalko, L. M. (2020). Zdorov'iazberezhuvanyi aspekt fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi [Health-preserving aspect of students' physical education]. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. Fizychnye vykhovannia ta sport – Bulletin of Zaporizhzhia National University. Physical Education and Sport*, 1, 48–54 [in Ukrainian].
17. Rybalko, L. M., Hulko, T. Yu., & Romanenko, B. V. (2024). Yakisna osvita studentiv – zaporuka profesiionalizmu vykladacha [Quality education of students as a key to teacher professionalism]. In *Teoriia i metodyka profesiinoi osvity: Kolektyvna monohrafiia [Theory and methodology of vocational education: A collective monograph]* (pp. 6–19). Chernihiv: Desna Polihraf [in Ukrainian].
18. Rybalko, L. M., Zamakhina, S. P., & Hulko, T. Yu. (2023). Profesiina pidhotovka maibutnikh fakhivtsiv u ZVO v umovakh yevrointehratsii osvitnoho prostoru [Professional training of future specialists in HEIs under the conditions of educational space European integration]. In *Contemporary Problems of Pedagogy Amidst the European Integration of Educational Environment: Theory and Practice* (pp. 336–350). Riga, Latvia: Baltija Publishing [in Ukrainian].
19. Rybalko, L. M., & Yopa, T. V. (2020). Proiektuvannia osvitnoho zdorov'iazberezhuvannia sere-dovyscha na zasadakh pedahohichnoi erghonomiky [Design of an educational health-preserving environment based on pedagogical ergonomics]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova – Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov*, (3K(123)20), 361–365 [in Ukrainian].
20. Rybalko, L. M. (2019). Svitovyi dosvid fizkulturno-ozdorovchoi diialnosti u zakladakh vysshchoi osv-ity [World experience of physical education and health-improving activity in higher education institutions]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova – Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov*, (3K(110)19), 487–491 [in Ukrainian].
21. Savchenko, O. Ya. (2015). Diahnostyka i dydaktychni umovy formuvannia u molodshykh shkoliariv motyvatsii uminnia vchytysia [Diagnostics and didactic conditions for the formation of motivation to learn in primary school pupils]. *Ukrainskyi pedahohichnyi zhurnal – Ukrainian Pedagogical Journal*, 1, 85–98 [in Ukrainian].
22. *Formuvannia zdorov'iazberezhuvanoi kompetentnosti studentiv u VNZ: Monohrafiia [Formation of health-preserving competence of university students: A monograph]*. (2014). Sumy [in Ukrainian].
23. Chopak, K. M. (2020). Tsyfrovi tekhnolohii v osviti: Stan, problemy, perspektyvy [Digital technologies in education: State, problems, prospects]. *Osvitnii dyskurs – Educational Discourse*, 4, 18–24 [in Ukrainian].
24. Dul & Weerdmeester Dul J., Weerdmeester B. (2008). *Ergonomics for Beginners: A Quick Reference Guide*. CRC Press, 312 p.

Дата надходження статті: 31.07.2025

Дата прийняття статті: 04.09.2025

Опубліковано: 17.10.2025