



Теорія та методика навчання

УДК 378. 637.233

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.19431904>

Структура та значення компонентів здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури

Дудіцька Світлана

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<http://orcid.org/0000-0001-5015-2465>

s.duditska@chnu.edu.ua

Муртазієв Ернест

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана

Хмельницького

<https://orcid.org/0000-0002-2154-5523>

ernest_gaf@ukr.net

Прийнято: 11.01.2026 | Опубліковано: 30.01.2026

Анотація: У статті досліджено особливості формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів фізичної культури на основі компонентного підходу. Обґрунтовано, що цей процес є багатовимірним і передбачає інтеграцію взаємопов'язаних структурних компонентів, зокрема мотиваційного, аксіологічного, інформаційно-когнітивного, діяльнісного, психофізіологічного, фізкультурно-оздоровчого, комунікативного та культурологічного. Визначено функціональне значення кожного компонента у професійній підготовці майбутнього фахівця, спрямованій на забезпечення збереження та зміцнення здоров'я учнів. У дослідженні використано теоретичні та емпіричні методи, зокрема аналіз



наукової літератури, педагогічне спостереження та анкетування. Експериментальна робота проводилася за участю 42 студентів які проходили педагогічну практику з фізичної культури. Встановлено позитивну динаміку рівнів сформованості компонентів здоров'язберезувальної компетентності після проходження педагогічної практики. Зокрема, зафіксовано зростання показників високого рівня за аксіологічним, мотиваційним, інформаційно-когнітивним, фізкультурно-оздоровчим і комунікативним компонентами. Доведено, що ефективність формування досліджуваної компетентності забезпечується поєднанням теоретичної підготовки та практичної діяльності студентів, що сприяє розвитку здатності до впровадження здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності. Особливу роль відіграє формування рефлексивних, технологічно-практичних та адаптивно-профілактичних умінь, які забезпечують індивідуалізацію фізичного навантаження та підвищення ефективності освітнього процесу. Встановлено, що інтеграція структурних компонентів створює цілісну систему професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, спрямовану на формування їх готовності до реалізації здоров'язберезувальної функції у сучасному освітньому середовищі.

Ключові слова: здоров'язберезувальна компетентність, майбутні вчителі фізичної культури, компонентний підхід, професійна підготовка, педагогічна практика, здоровий спосіб життя.

Structure and Significance of the Components of Health-Preserving Competence of Future Specialists in Physical Culture

Svitlana Duditska

<http://orcid.org/0000-0001-5015-2465>

s.duditska@chnu.edu.ua

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University



Ernest Murtaziiev

Bohdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University

<https://orcid.org/0000-0002-2154-5523>

ernest_gaf@ukr.net

***Abstract:** The article examines the peculiarities of forming health-preserving competence in future physical education teachers based on a component-based approach. It is substantiated that this process is multidimensional and involves the integration of interrelated structural components, including motivational, axiological, informational-cognitive, activity-based, psychophysiological, physical and health-related, communicative, and cultural components. The functional significance of each component in the professional training of future specialists aimed at preserving and strengthening students' health is determined. The study employs both theoretical and empirical research methods, including analysis of scientific literature, pedagogical observation, and questionnaires. The experimental study involved 42 students. A positive dynamic in the levels of health-preserving competence formation was identified after the completion of teaching practice. In particular, an increase in high-level indicators was recorded in axiological, motivational, informational-cognitive, physical and health-related, and communicative components. It is proven that the effectiveness of competence formation is ensured through the combination of theoretical training and practical activity, which contributes to the development of the ability to implement health-preserving technologies in professional practice. Special attention is paid to the development of reflective, technological-practical, and adaptive-preventive skills, which ensure the individualization of physical activity and enhance the effectiveness of the educational process. It is established that the integration of structural components creates a holistic system of professional training for future physical education teachers, aimed at developing their readiness to implement the health-preserving function in the modern educational environment.*

***Keywords:** health-preserving competence, future physical education teachers, component-based approach, professional training, teaching practice, healthy lifestyle.*

Постановка проблеми. Здоров'язбережувальна компетентність у сфері фізичної культури набуває особливої актуальності в сучасному освітньому контексті професійної підготовки майбутніх фахівців, оскільки вона формується в умовах впливу низки суспільних викликів і тенденцій, що безпосередньо детермінують стан фізичного та психічного здоров'я особистості [5, 16].

У сучасних умовах здоров'язбереження набуває комплексного характеру, що зумовлено тісною взаємодією фізичного та психічного компонентів здоров'я [9, 18]. У цьому контексті діяльність учителя фізичної культури передбачає усвідомлення психологічних чинників формування мотивації до здорового способу життя та створення сприятливого освітнього середовища, орієнтованого на підтримку емоційного благополуччя учнів [19]. З огляду на зазначене, підготовка майбутніх учителів фізичної культури має бути спрямована на формування комплексу професійних компетентностей [8], що охоплюють мотиваційні вміння [10], володіння сучасними методиками організації рухової активності [4] та розуміння психосоціальних аспектів здоров'я [17]. Сукупність зазначених компетентностей забезпечує ефективну реалізацію здоров'язбережувальної функції фізичного виховання та сприяє збереженню й зміцненню здоров'я учнів. Таким чином, здоров'язбережувальна компетентність постає ключовою складовою професійної діяльності вчителя фізичної культури, який виконує не лише функцію розвитку рухової активності, а й формування стійкої орієнтації на здоровий спосіб життя та загальне благополуччя учнів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних наукових працях проблема формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури розглядається як багатокомпонентне та міждисциплінарне явище, що інтегрує знання, цінності, мотивацію та практичні вміння щодо збереження і зміцнення здоров'я [1, 13]. Дослідники підкреслюють,

що поняття здоров'язбережувальної компетентності має комплексний характер і включає аксіологічний, когнітивний, діяльнісний та особистісний компоненти.

У працях Ареф'єва Л. П. та Бабюк С. акцентується увага на особливостях професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в умовах сучасної освітньої парадигми, що передбачає переорієнтацію на компетентнісний підхід, інтеграцію здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес та посилення практичної спрямованості підготовки [2, 3].

Наукові розвідки Башавець Н. А. [4] та Воронін Д. Є. [6-7] розглядають здоров'язбережувальну компетентність як складову професійної культури фахівця, підкреслюючи її роль у забезпеченні ефективної професійної діяльності та формуванні відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших.

Окрему увагу приділено дослідженням рівнів сформованості компетентності та педагогічним умовам її формування, де встановлено, що ефективність процесу залежить від поєднання теоретичної підготовки, практичної діяльності та застосування інтерактивних методів навчання [8].

У роботах Проценко А. А. та Гарбар Д. визначено, що формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури має системний характер і потребує цілеспрямованого педагогічного впливу, інтеграції здоров'язбережувального змісту у фахові дисципліни та практичну підготовку [11, 14-15].

Дослідження Долинський Б. Т. [13] та Гладошук О. Г. [12] акцентують на методологічних засадах і педагогічних умовах формування здоров'язбережувальної діяльності, що включають створення відповідного освітнього середовища, мотивацію студентів до здорового способу життя та розвиток професійно значущих якостей.

Узагальнення наукових підходів дозволяє констатувати, що здоров'язбережувальна компетентність розглядається як інтегративна характеристика особистості майбутнього фахівця фізичної культури, а її формування потребує системного підходу, який поєднує теоретичні знання,

практичні навички, ціннісні орієнтації та професійну діяльність. Разом з тим, у сучасних дослідженнях недостатньо повно розкрито взаємозв'язок між окремими компонентами цієї компетентності та їх роллю у професійній підготовці, що зумовлює актуальність подальших наукових пошуків.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Аналіз сучасної наукової літератури та педагогічної практики свідчить, що формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів фізичної культури є недостатньо вивченою проблемою. Незважаючи на численні дослідження у сфері фізичного виховання, валеології та педагогічної підготовки, залишаються невирішеними низка ключових питань. Більшість досліджень окремо розглядають мотиваційний, когнітивний чи діяльнісний аспекти, тоді як системна взаємодія аксіологічного, психофізіологічного, культурологічного та комунікативного компонентів залишається недостатньо дослідженою. Відсутність комплексних методик оцінювання сформованості компетентності. Існуючі підходи часто обмежуються тестуванням теоретичних знань або оцінкою фізичної підготовки, ігноруючи мотиваційні, ціннісні та комунікативні показники. В наукових працях не завжди виділяються чіткі критерії «високого», «середнього» та «низького» рівня сформованості для кожного компоненту, що ускладнює планування навчально-методичних заходів і педагогічну корекцію. Недостатня увага до психосоціальних аспектів здоров'язбереження. Психологічні чинники мотивації, емоційного благополуччя та стресостійкості у студентів залишаються поза межами системного аналізу у більшості досліджень.

Таким чином, існує нагальна потреба у системному вивченні формування здоров'язбережувальної компетентності, що передбачає: інтеграцію всіх компонентів компетентності; розробку комплексних методик оцінювання; врахування психосоціальних факторів у підготовці майбутніх учителів фізичної культури.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні структури здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури,

визначенні її основних компонентів та розкритті їх функціонального значення у процесі професійної підготовки.

У дослідженні використано комплекс взаємодоповнювальних методів: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури) – для обґрунтування сутності та структури здоров'язбережувальної компетентності; емпіричні (педагогічне спостереження, анкетування) – для визначення рівнів сформованості її компонентів; методи математичної статистики – для обробки та інтерпретації отриманих результатів.

Дослідження проводилося на базі факультету фізичної культури, спорту та реабілітації. У ньому взяли участь 42 студенти, які проходили педагогічну практику. Тривалість експерименту становила 4 тижні.

Виклад основного матеріалу дослідження. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів фізичної культури є багатовимірним процесом, що передбачає цілісну інтеграцію низки взаємопов'язаних компонентів, кожен з яких виконує специфічну функцію у професійній підготовці фахівця. В умовах сучасних освітніх викликів особливого значення набуває системний підхід до розвитку мотиваційної сфери, професійних знань, практичних умінь та здатності до рефлексії.

Мотиваційний компонент забезпечує формування стійкої внутрішньої потреби майбутнього вчителя у збереженні та зміцненні здоров'я власного й учнівського контингенту, а також позитивної ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя. Саме мотивація виступає рушійною силою активного впровадження здоров'язбережувальних технологій у процес фізичного виховання. Мотивація грає ключову роль у приведенні учнів до активного способу життя та регулярної рухової активності [5]. Перш за все, вчителю важливо виявити індивідуальні мотиви кожного учня, щоб стимулювати їхню зацікавленість у заняттях фізичною культурою.

Діяльнісний компонент передбачає практичну здатність застосовувати інтегровані педагогічні та фізкультурно-оздоровчі технології у навчальному



процесі. Це включає уміння організувати фізичну активність з урахуванням вікових, індивідуальних і психофізіологічних особливостей учнів та забезпечити безпечні умови занять. Практичний критерій оцінювання включає показники рухової підготовленості і стану соматичного здоров'я, що відображає здатність студента до ефективного впровадження здоров'язбережувальних практик.

Рефлексивний компонент спрямований на розвиток здатності до самоаналізу та оцінювання результатів власної професійної діяльності в контексті здоров'язбереження. Він забезпечує усвідомлення ефективності застосованих педагогічних впливів і сприяє професійному самовдосконаленню майбутніх учителів фізичної культури.

Аксіологічний компонент охоплює формування таких цінностей, як активний спосіб життя, регулярна фізична активність, важливість правильного харчування та психоемоційне благополуччя [10]. Майбутній вчитель фізичної культури повинен мати глибоке розуміння цих цінностей та передавати їх своїм учням. Однією з основних завдань вчителя є стимулювання учнів до здорового способу життя. Це включає в себе використання різноманітних методів та прийомів, які роблять заняття фізичною культурою цікавими та захоплюючими.

Психофізіологічний компонент є ключовим у формуванні здоров'язберігаючих компетенцій майбутнього вчителя фізичної культури. Цей аспект включає в себе розуміння взаємозв'язку між фізичною активністю та психічним станом, а також врахування індивідуальних особливостей учнів для оптимального підходу до їхнього фізичного та психологічного розвитку. Вчителю фізичної культури важливо розуміти вплив різних видів фізичної активності на нервову та емоційну системи організму [1]. Ураховуючи психофізіологічний компонент, майбутній вчитель фізичної культури може оптимізувати педагогічний процес, надаючи учням не лише необхідні фізичні навички, але й сприяючи розвитку їхньої психіки та психологічної стійкості. Фізкультурно-оздоровчий компонент є ключовим елементом здоров'язберігаючих компетентностей майбутнього вчителя фізичної культури.

Цей аспект передбачає розвиток та впровадження педагогічних підходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загального фізичного розвитку учнів.

Фізкультурно-оздоровчий компонент передбачає впровадження систематичних фізичних навантажень з метою зміцнення організму та профілактики захворювань. Майбутній вчитель фізичної культури повинен володіти знаннями про різні види фізичних вправ, їх вплив на різні системи організму та можливість їхнього використання в заняттях [15]. Фізкультурно-оздоровчий компонент передбачає систематичний та раціональний підхід до фізичного виховання, спрямований на підтримку та зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів. Культурологічний компонент є важливою складовою здоров'язберігаючих компетентностей майбутнього вчителя фізичної культури. Цей аспект передбачає розуміння важливості культурних аспектів та традицій у формуванні фізичного здоров'я та активного способу життя.

Культурологічний компонент є важливою складовою здоров'язберігаючих компетентностей майбутнього вчителя фізичної культури. Цей аспект передбачає розуміння важливості культурних аспектів та традицій у формуванні фізичного здоров'я та активного способу життя. Майбутній вчитель повинен враховувати культурні особливості учнів при плануванні та проведенні уроків фізичної культури [12]. Різні етнічні групи можуть мати власні традиції, які пов'язані із руховою активністю. Знання та повага до цих традицій допомагають вчителю підвищити зацікавленість учнів та створити атмосферу взаєморозуміння. Крім того, культурологічний компонент включає у себе розуміння ролі фізичної культури в суспільстві та її взаємодії з іншими аспектами культури, такими як мистецтво, музика, національні свята та релігійні обряди. Вчителю важливо використовувати це розуміння для інтеграції рухової активності у загальний культурний контекст учнів. Культурологічний підхід також передбачає врахування різних поглядів на здоров'я та рухову активність у різних культурах. Наприклад, у деяких культурах може існувати вищий ступінь природної рухової активності, тоді як в інших акцент може бути зроблений на

спеціалізовані види спорту чи фітнесу. Застосування культурологічного підходу допомагає вчителю створювати уроки, що враховують сучасні культурні тенденції, і робити рухову активність більш доступною та привабливою для учнів різних культурних груп.

Комунікативний компонент. Ефективна комунікація дозволяє вчителю взаємодіяти з учнями, співпрацювати з батьками та колегами, створювати позитивне навчальне середовище і сприяти впровадженню здоров'язберігаючих практик [8]. Вчителю фізичної культури важливо володіти навичками ефективної комунікації для успішного спілкування з учнями. Передача інформації про значущість фізичної активності, здорового способу життя та впливу на здоров'я має бути здійснена таким чином, щоб зацікавити та мотивувати учнів. Важливо враховувати індивідуальні особливості кожного учня під час комунікації.

Інформаційно-когнітивний компонент важливий у формуванні здоров'язберігаючих компетентностей майбутнього вчителя фізичної культури. Цей аспект охоплює засвоєння та передачу фахових знань, розуміння принципів збереження здоров'я та їхній інтеграції у педагогічну практику. Майбутній вчитель повинен бути озброєний актуальною та науково-обґрунтованою інформацією про рухову активність, здоровий спосіб життя, правильне харчування та психологічні аспекти збереження здоров'я [17]. Постійне оновлення своїх знань у цих областях дозволяє вчителю ефективно впроваджувати нові методи та стратегії у роботу з учнями. Важливо передавати учням інформацію про те, як рухова активність впливає на різні функціональні системи організму людини, сприяє психофізичному розвитку та зміцнює імунітет [7]. Особливу увагу слід звертати засобам профілактики та лікування різних захворювань, які пов'язані із малорухливим способом життя. Уроки фізичної культури можуть включати елементи освіти з питань здоров'я, де вчителю важливо ефективно трактувати складні наукові поняття у доступній формі для учнів. Використання інтерактивних методів, візуалізації та

діалогового спілкування допомагає забезпечити зрозумілість та запам'ятовуваність матеріалу. Крім того, важливо розвивати у учнів критичне мислення та аналітичні навички, щоб вони могли самостійно оцінювати інформацію про здоров'я та приймати обґрунтовані рішення стосовно свого життєвого стилю. Отже, інтеграція таких компонентів створює підґрунтя для формування цілісної здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів фізичної культури, здатних ефективно реалізовувати здоров'язбережувальну функцію фізичного виховання в сучасному освітньому середовищі [4].

Формування здоров'язбережувальних компетентностей у майбутніх учителів фізичної культури здійснюється через системне вивчення здоров'язберігаючих технологій, методик та інновацій, що використовуються в сучасному освітньому процесі. Важливу роль у цьому відіграє практичне застосування фізкультурно-оздоровчих форм роботи, що сприяють закріпленню теоретичних знань у реальній педагогічній діяльності. Не менш значущим є формування особистої моделі здорового способу життя, яка забезпечує усвідомлене ставлення майбутнього фахівця до власного здоров'я та слугує прикладом для учнів. Сформовані в такий спосіб компетентності становлять фундамент професійної підготовки вчителя фізичної культури, здатного не лише навчати фізичних вправ, а й здійснювати комплексний вплив на фізичне, психічне та соціальне благополуччя школярів, забезпечуючи реалізацію здоров'язбережувальної функції освіти.

Таблиця 1

Структурні компоненти здоров'язбережувальної компетентності

Компоненти	Вміння	Завдання
Адаптивно-профілактичні	Уміння індивідуалізувати навантаження, враховувати стан здоров'я, запобігати травмам та перевтомі.	Теоретичні та практичні знання в сфері фізичної культури.
Мотиваційно-ціннісні	Сформована потреба до власного здоров'я та бажання прищепити її учням.	Знання про здоровий спосіб життя, та значення рухової активності.

Інформаційно-знаннєві	: Володіння теорією та методикою ЗОЖ, фізіології, психології здоров'я.	Знання в області педагогіки, фізіології, психології, гармонійний розвиток особистості.
Технологічно-практичні	Уміння використовувати різноманітні здоров'язберігаючі техніки та прийоми (гімнастики, ігри, паузи).	Уміння використовувати різноманітні засоби, методи та форми у навчально-трен. заняття, змагання.
Рефлексивний	Здатність аналізувати власну діяльність та її вплив на здоров'я учнів, коригувати підхід.	Вміння аналізувати власні дії та самоаналіз педагогічної діяльності.

Таким чином, синтез ключових компонентів створює цілісну структуру професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури, що дозволяє ефективно забезпечувати здоров'язбережувальний освітній процес у сучасних умовах.

У процесі організації та проведення дослідження було визначено структурну модель здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів фізичної культури, що ґрунтується на компонентному підході. Відповідно до мети та завдань дослідження виокремлено такі основні компоненти: аксіологічний, мотиваційний, інформаційно-когнітивний, психофізіологічний, фізкультурно-оздоровчий, культурологічний і комунікативний. Зазначені компоненти розглядаються як взаємопов'язані складники єдиної системи, що забезпечує цілісність формування здоров'язбережувальної компетентності.

У дослідженні брали участь 42 студенти Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, які пройшли педагогічну практику з фізичної культури, експериментальна група (n = 42). Тривалість експерименту чотири тижні. Оцінювався рівень сформованості таких компонентів: аксеологічний, інформаційно-когнітивний, мотиваційно-ціннісні, фізкультурно-оздоровчий, комунікативний, які тісно пов'язані з компонентами педагогічної діяльності. Перед початком педагогічної практики та по завершенню проводилось анкетування та спостереження за студентами, де визначались компоненти здоров'язбережувальної компетенції студентів (табл. 2).

Таблиця 2

Структура здоров'язбережувальної компетентності: показники, методи та рівні сформованості

Компоненти	Показники	Рівні сформованості	Методи
Аксіологічний	Ставлення до здоров'я як життєвої так і професійної цінності; орієнтація на здоровий спосіб життя	Високий: повна усвідомленість цінності здоров'я; активне дотримання принципів здорового способу життя. Середній: усвідомлення значення здоров'я, але нерегулярне дотримання здоров'язбережувальних практик. Низький: відсутність ціннісного ставлення до здоров'я; пасивна позиція.	Опитувальник «Ставлення до здоров'я» (В. Ясвін)
Мотиваційний	Рівень мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності; спрямованість на здоров'язбереження	Високий: стійка внутрішня мотивація; ініціативність у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Середній: часткова мотивація; участь у діяльності за зовнішніми чинниками. Низький: низький рівень мотивації; пасивна позиція.	Методика мотивації до навчальної діяльності (О. Реан, В. Якунін)
Інформаційно-когнітивний	Обсяг і системність знань із фізичної культури, валеології, педагогіки, психології	Високий: знання системні, застосовуються на практиці. Середній: знання фрагментарні, застосовуються частково. Низький: знання поверхневі, не застосовуються.	Методика експертної оцінки знань (Л. Спірін)
Фізкультурно-оздоровчий	Рівень фізичної підготовленості; рухова	Високий: регулярна рухова активність; високий рівень фізичної підготовленості. Середній: помірна активність; середній рівень підготовленості. Низький: низька фізична активність; незадовільний рівень підготовленості.	Педагогічне спостереження
Комунікативний	Рівень педагогічного спілкування; взаємодія в освітньому середовищі	Високий: ефективне спілкування; активна взаємодія з колегами та учнями. Середній: обмежене спілкування; іноді виникають труднощі у взаємодії. Низький: недостатні комунікативні навички; пасивна або конфліктна взаємодія	Педагогічне спостереження

У експерименті прийняло участь 42 студенти, у яких ми визначали рівні компонентів здоров'язбережувальної компетентностей до початку практики та по

завершенню педагогічної практики. Під час дослідження ми виявляли рівні сформованості компонентів здоров'язбережувальних компетентностей методами анкетування та педагогічного спостереження (табл. 3).

Основними завданнями студентів було проведення занять з фізичного виховання з дітьми молодшого та середнього шкільного віку. Під час проведення занять студент повинен володіти методикою знань із фізичної культури, мати належний рівень фізичної підготовленості володіти практичними навичками, уміти комунікувати з даною категорію дітей.

Таблиця 3

Результати компонентів здоров'язбережувальної компетентностей студентів (n=42)

Компоненти	терміни проведення			
		високий	середній	низький
Аксіологічний	початок	15	20	7
	закінчення	30	10	2
Мотиваційний	початок	18	16	8
	закінчення	27	12	3
Інформаційно-когнітивний	початок	11	21	10
	закінчення	29	11	2
Фізкультурно-оздоровчий	початок	22	13	7
	закінчення	32	6	4
Комунікативний	початок	12	26	4
	закінчення	33	7	2

Аналіз отриманих результатів засвідчив позитивну динаміку рівнів сформованості всіх компонентів здоров'язбережувальної компетентності студентів (n=42) після проходження педагогічної практики. Зокрема, за аксіологічним компонентом кількість студентів із високим рівнем зросла з 15 до 30 осіб, тоді як із низьким рівнем – зменшилася з 7 до 2. Аналогічна тенденція спостерігається і за мотиваційним компонентом (зростання високого рівня з 18 до 27; зниження низького – з 8 до 3). Найбільш суттєві зміни відзначено за інформаційно-когнітивним компонентом, де кількість студентів із високим рівнем зросла з 11 до 29 осіб, а з низьким – зменшилася з 10 до 2. За фізкультурно-оздоровчим компонентом також спостерігається позитивна динаміка (високий рівень: з 22 до 32; низький: з 7 до 4). Особливо виражене

зростання зафіксовано за комунікативним компонентом: кількість студентів із високим рівнем зроста майже втричі (з 12 до 33), при одночасному зменшенні середнього (з 26 до 7) та низького рівнів (з 4 до 2). Отримані результати свідчать про ефективність поєднання теоретичної підготовки та педагогічної практики у формуванні здоров'язберезувальної компетентності майбутніх учителів фізичної культури.

Отже теоретичний курс впливає на рівень володіння теоретичними та методичними засадами здорового способу життя, знань з основ фізіології й психології здоров'я, у студентів сформована потреба до власного здоров'я та бажання прищепити її учням, а це, рефлексивні, технологічно-практичні та адаптивно-профілактичні компетентності Застосування практичних навичок та педагогічна практика вплинули на здатність аналізувати власну діяльність та коригувати підхід до організації навчально-тренувального процесу, усвідомленню сильних і слабких сторін власної педагогічної діяльності та підвищенню ефективності взаємодії з вихованцями. Уміння доцільно використовувати різноманітні здоров'язберігаючі техніки та прийоми (гімнастики, рухливі ігри, активні паузи) з метою збереження та зміцнення здоров'я дітей, що визначило технологічно-практичні, інформаційно-когнітивний та мотиваційно-ціннісний компоненти. Аналіз експериментальних даних показав, що їх інтегрована взаємодія забезпечує комплексний вплив на процес збереження та зміцнення здоров'я, сприяє підвищенню рівня сформованості здоров'язберезувальної компетентності. Таким чином, здоров'язберезувальні компетентності формуються у студентської молоді за допомогою теоретичного та практичного курсу орієнтованого на поєднання науково обґрунтованих знань, практичних умінь і ціннісних установок щодо збереження та зміцнення здоров'я. Реалізація зазначеного курсу забезпечила цілісність підготовки майбутніх учителів фізичної культури, оскільки сприяла не лише засвоєнню теоретичних положень здорового способу життя, а й

формуванню здатності застосовувати здоров'язберезувальні технології у професійній діяльності.

Висновки. Отримані в ході педагогічного експерименту результати підтвердили позитивну динаміку показників за всіма структурними компонентами здоров'язберезувальної компетентності, що виявилось у зростанні мотивації до здоров'язберезувальної діяльності, розширенні обсягу знань із теорії та методики здоров'я, удосконаленні практичних умінь і навичок, а також у підвищенні рівня психофізіологічної готовності студентів. Це свідчить про доцільність використання компонентної моделі як ефективного інструменту професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Отже, запропонована модель формування здоров'язберезувальної компетентності може бути рекомендована для впровадження в освітній процес закладів вищої освіти, що здійснюють підготовку фахівців у галузі фізичної культури і спорту, з метою підвищення якості професійної підготовки та забезпечення сталого розвитку здоров'язберезувального освітнього середовища.

Список використаних джерел (ДСТУ 8302:2015)

1. Антонова О. Є., Поліщук Н. М. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття). Вища освіта у медсестринстві: проблеми і перспективи : зб. статей всеукр. наук.-практ. конф. Київ, 2011. С. 27–31.
2. Ареф'єва Л. П. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в умовах сучасної парадигми освіти. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2011. Вип. 10. С. 19–23.
3. Бабюк С. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до оздоровчої роботи. Педагогічна освіта: теорія і практика. 2018. № 1 (25). С. 8–12.
4. Башавець Н. А. Здоров'язберезувальна компетентність майбутнього фахівця як основа його культури. Наука і освіта. 2013. № 1–2. С. 120–122.



5. Бурханов А. І. Формування професійних якостей у майбутніх учителів фізичної культури. Формування професіоналізму майбутніх педагогів в умовах педагогічного вищого навчального закладу : тези доп. наук.-практ. міжвуз. конф. Кривий Ріг, 2012. Ч. 1. С. 114–116.

6. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Херсон, 2006. 225 с.

7. Воронін Д. Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006. № 2. С. 25–28.

8. Гакман А., Васкан І., Дудко М., Медвідь А. Аналіз рівнів сформованості здоров'язберігаючої компетентності майбутніх вчителів фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*, № 25 (2025). <https://doi.org/10.5281/zenodo.18026033>

9. Гакман А., Медвідь А., Первухіна С. Здоров'язбережувальна компетентність майбутнього вчителя фізичної культури: термінологічний наратив в умовах сучасності. Науковий часопис Українського державного університету імені М. Драгоманова. Серія 15. 2024. № 3 (175). С. 51–56. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).08](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).08)

10. Гакман А. В., Дудко М. В., Кузнецов В. А., Медвідь А. М. Характеристика здоров'язберігаючої компетентності майбутніх учителів фізичної культури у структурі професійної підготовки. Науковий часопис Українського державного університету імені М. Драгоманова. Серія 15. 2024. № 8 (181). С. 50–54. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).09](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).09)

11. Гарбар Д. Обґрунтування програми формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх вчителів фізичної культури у процесі фахової підготовки. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. Т. 1, № 1. С. 107–113. DOI: [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).14](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).14)



12. Глагошук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2008. 20 с.

13. Долинський Б. Т. Методологія здоров'язберігаючої діяльності майбутнього вчителя початкової школи : монографія. Одеса : Видавець М. П. Черкасов, 2010. 266 с.

14. Проценко А. А., Гарбар Д. Професійна компетентність майбутніх вчителів фізичної культури: здоров'язберігаючий аспект. Науковий часопис Українського держ. ун-ту ім. М. Драгоманова. Серія 15. 2024. № 7(180). С. 143–147. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).29)

15. Проценко А. А., Гарбар Д. Фахова підготовка майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти як актуальна проблема сучасної науки та освітньої практики. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. № 9(169). С. 135–139. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9\(169\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).29)

16. Сафонов Д. А., Черненко С. А. Професійна підготовка фахівців з фізичного виховання і спорту за кордоном (Сполучені Штати Америки). Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання. 2020. С. 312.

17. Цигура Г. О. Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів у змісті їхньої індивідуальної освітньої траєкторії. Матеріали п'ятого міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління» : Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. Київ : Алатон, 2023. Вип. 5. С. 146-148.

18. Шамич О. М. Іваннікова Г. В., Сердюк Л. З. Фізична культура і спорт як основа здоров'я і благополуччя особистості: навч. посіб. Київ : КНУБА, Талком, 2023. 129 с.

19. Velychko, A. (2025). Development of health-preserving competence of future physical education teachers in the context of the new ukrainian school and european practices. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov*



University Series 15 Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). [https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2025.03k\(188\).16](https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2025.03k(188).16).