

ПЕДАГОГІЧНА МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Радченко О. В.¹, Радченко С. В.¹, Козак Є. П.², Денисовець А. П.³

*¹Волинський національний університет імені Лесі Українки
Комунальний заклад загальної середньої освіти «Луцький ліцей № 5
Луцької міської ради»*

²Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

³Поліський національний університет

Актуальність теми дослідження. Актуальність дослідження зумовлена сучасними викликами, що постають перед системою вищої освіти України в умовах соціально-економічних змін, інтенсифікації навчального процесу та зростання психоемоційних навантажень на студентську молодь. Погіршення стану здоров'я здобувачів вищої освіти, зниження рівня їхньої рухової активності, поширення шкідливих звичок і недостатня сформованість навичок здорового способу життя актуалізують потребу вдосконалення змісту фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Одним із пріоритетних напрямів модернізації освітнього процесу є формування здоров'язбережувальної компетентності як інтегрованої якості особистості, що поєднує мотиваційні установки, систему знань та практичні вміння щодо збереження і зміцнення власного здоров'я. Відповідно до сучасних наукових підходів, фізичне виховання має забезпечувати не лише розвиток фізичних якостей, а й формування ціннісного ставлення до здоров'я та здатності до самоконтролю фізичного стану [4, с. 58].

Аналіз літературних джерел. Проблема фізичної підготовленості та оцінювання її рівня у студентської молоді розглядається в працях вітчизняних науковців. Значний внесок у дослідження методів оцінки фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти зробив В. С. Джигирей, який обґрунтував підходи до комплексної діагностики фізичного стану студентів [4, с. 112]. І. В. Іваній розглядає здоров'язбережувальну компетентність як визначальний складник професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Учений обґрунтовує, що її ефективне формування можливе лише за умов органічного поєднання ґрунтовної теоретичної підготовки, сформованих практичних умінь і стійких ціннісних орієнтацій щодо збереження та зміцнення здоров'я. У зв'язку з цим автор рекомендує впроваджувати в освітній процес

спеціалізовані навчальні курси, тренінгові програми та практикоорієнтовані заняття, спрямовані на системний розвиток здоров'язбережувальної компетентності [5, с. 27–33]. Г. П. Грибан з співавт. розглядає здоров'язбережувальні технології в фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти [1], учнів закладів загальної середньої освіти [2] та роль здоров'язбережувальних технологій в підготовці вчителя фізичної культури [3]. О. Тогочинський акцентує увагу на необхідності формування здоров'язбережувального освітнього середовища як одного з пріоритетних напрямів сучасної освітньої політики. Дослідники підкреслюють значущість нормативно-правового забезпечення, розроблення освітніх стандартів і програм, що створюють організаційні та методичні передумови для впровадження здоров'язбережувальних практик у діяльність закладів освіти [6, с. 61–67].

Аналіз літератури засвідчує, що формування здоров'язбережувальної компетентності можливе лише за умови системного впливу на мотиваційну, когнітивну та діяльнісну сфери особистості. Водночас у наукових джерелах недостатньо розкрито питання впровадження комплексної педагогічної моделі в умовах ЗВО, що зумовлює необхідність проведення даного дослідження.

Мета дослідження. Метою дослідження є теоретичне обґрунтування, розроблення та експериментальна перевірка педагогічної моделі формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів закладів вищої освіти в процесі фізичного виховання.

Результати досліджень. Упровадження педагогічної моделі у процес фізичного виховання було зорієнтоване на цілеспрямоване формування здоров'язбережувальної компетентності студентів шляхом інтеграції класичних і сучасних освітніх технологій. Концептуальною основою програми стало системне поєднання трьох взаємопов'язаних складників компетентності: мотиваційного, когнітивного та діяльнісного.

Організація змісту навчання передбачала поетапну реалізацію моделі.

Мотиваційно-ціннісний етап був спрямований на актуалізацію інтересу здобувачів освіти до фізичної культури та формування усвідомленого ставлення до здоров'я як важливої життєвої цінності. На цьому етапі застосовувалися анкетування, тематичні бесіди, робота у фокус-групах, а також кейс-метод із аналізом реальних життєвих ситуацій, пов'язаних із вибором способу життя. Особливий акцент робився на виявленні індивідуальних мотивів студентів, подоланні внутрішніх бар'єрів і формуванні позитивної установки щодо систематичної рухової активності.

Когнітивно-освітній етап передбачав розширення та поглиблення знань студентів у сфері анатомії, фізіології, гігієни, раціонального харчування та безпеки життєдіяльності. Освітній процес включав міні-лекції, використання відеоаналізу техніки виконання вправ, інтегровані навчальні завдання з опорою на дидактичні матеріали. Окрема увага приділялася формуванню навичок самоконтролю фізичного стану, зокрема вимірюванню частоти серцевих скорочень і визначенню адекватності фізичного навантаження.

Практично-діяльнісний етап був орієнтований на вдосконалення фізичної підготовленості студентів через різноманітні види рухової діяльності. У межах занять застосовувалися спортивні ігри, атлетичні вправи, спеціальні комплекси для розвитку сили, витривалості, швидко-силових якостей і гнучкості. Значна роль відводилася груповим і командним формам роботи, які сприяли розвитку комунікативних умінь, взаємодопомоги та відповідальності. Моніторинг результативності здійснювався із використанням сучасних підходів: відеоаналізу техніки виконання вправ, індивідуальних консультацій, а також процедур самооцінки й взаємооцінювання. Сукупність зазначених етапів реалізації педагогічної моделі фізичного виховання подано на рис. 1.

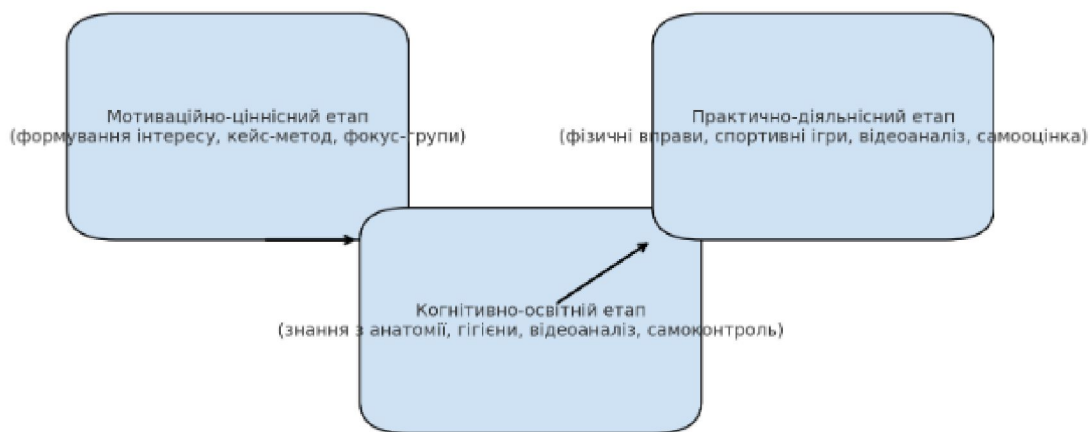


Рис. 1. Етапи реалізації програми фізичного виховання

Дана педагогічна модель відображена в експериментальній програмі у табл. 1.

Таблиця 1

Експериментальної програми на 12 тижнів – з розподілом теоретичних і практичних занять, методів та очікуваних результатів

Тиждень	Теоретичні заняття	Практичні заняття	Методи	Очікувані результати
1–2	Ознайомлення з поняттям здоров'язбережувальної компетентності; анкетування, опитування	Тестування фізичного стану; ознайомчі вправи з відеоаналізом	Анкетування, педагогічне спостереження, відеоаналіз	Визначення стартового рівня; формування мотивації
3–4	Лекції-бесіди «Цінність здоров'я»; кейс-метод (аналіз життєвих ситуацій)	Тренування загальної витривалості; складання «Щоденника активності»	Кейс-метод, самостійна робота	Усвідомлення цінності здоров'я; розвиток внутрішньої мотивації
5–6	Основи валеології (харчування, сон, гігієна); моделювання освітніх ситуацій	Комплекс вправ на силу і координацію; відеоаналіз техніки	Моделювання, відеоаналіз	Поглиблення знань; самоконтроль у фізичній діяльності

7–8	Стратегії збереження психічного здоров'я; фокус-групи (бар'єри ЗСЖ)	Вправи на швидкість і гнучкість; ігрові види діяльності (волейбол, баскетбол)	Фокус-групи, ігровий метод	Формування навичок співпраці; зниження рівня стресу
9–10	Лекція-дискусія «Ризики студентського життя»; кейс-метод (програма здоров'я)	Розвиток витривалості й швидкісно-силових якостей; аналіз змін у щоденнику активності	Кейс-метод, самостійна робота	Інтеграція знань і навичок; підвищення самодисципліни
11–12	Узагальнююча лекція «Здоров'я як стратегія»; само- та взаємооцінка (фокус-групи)	Повторне тестування фізичного стану; відеоаналіз техніки	Фокус-групи, тестування, відеоаналіз	Виявлення динаміки компетентності; підтвердження ефективності програми

Висновки. Розроблена педагогічна модель, що передбачає інтеграцію мотиваційного, когнітивного та діяльнісного компонентів, забезпечує цілісність процесу фізичного виховання. Запропонована модель може бути рекомендована для впровадження у практику фізичного виховання закладів вищої освіти України.

Список літературних джерел

1. Грибан Г. П., Пилипчук П. Б. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти. Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку. Зб. матер. VII Регіональної наук.-практ. конф. з Всеукраїнською участю (12 березня 2026 р.). Гол. ред. Шинкарьова О. Д. Лубни, Полтавська обл.: ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2026. С. 405–407. <https://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/47192>
2. Грибан Г.П. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні школярів: теоретичні основи та практичне впровадження. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Вип. 35 (191). Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка; голов. ред. М. О. Носко. Чернігів: НУЧК, 2025. (Серія: Педагогічні науки). С. 203–209. DOI: 10.58407/visnik.253532 <https://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/46847>
3. Грибан Г.П., Пилипчук П.Б., Гринчук О.М. Роль сучасних здоров'язбережувальних технологій в формуванні особистості вчителя фізичної культури. Матеріали VII Міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. праць, Ч.1. За ред. Білик В.Г. Вип. 7. К.: Алатон, 2025. С. 77–79. <https://eprints.zu.edu.ua/45604/>
4. Джигирей В.С. Методи оцінки фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. Київ: Знання, 2002. 203 с.
5. Іваній І.В. Поняття здоров'язбережувальної компетентності у професійній діяльності вчителя фізичної культури. Вісник Сумського державного педагогічного університету. Серія «Педагогіка». 2023. № 3. С. 27–33.
6. Тогочинський О. Здоров'язбережувальна компетентність як ключова у формуванні освітнього середовища. Освіта і розвиток обдарованої особистості. 2019. № 4. С. 61–67.