

## РОЗДІЛ VIII. ПРОБЛЕМИ ОСВІТИ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

УДК 378.147:796:613

Руслан Жалій

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ORCID ID 0000-0001-7424-0742

DOI 10.24139/2312-5993/2025.06/210-217

### ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

*У статті досліджено актуальну проблему впровадження здоров'язберезувальних технологій у професійну підготовку майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. В умовах сучасного суспільства зростає рівень гіподинамії, психоемоційних навантажень та зниження фізичної активності молоді, що робить необхідним інтегрування методів збереження та зміцнення здоров'я в освітній процес. Проаналізовано теоретичні та практичні аспекти застосування здоров'язберезувальних технологій, розглядаючи їх як комплекс педагогічних, організаційних та медико-профілактичних заходів, спрямованих на формування фізичного, психічного та соціального здоров'я студентів. Особлива увага приділяється розвитку мотивації до здорового способу життя та формуванню компетентностей, необхідних для ефективного реалізації професійної діяльності у сфері фізичного виховання, спорту та реабілітації. У статті узагальнено результати сучасних наукових досліджень, що стосуються методик інтеграції здоров'язберезувальних технологій у систему підготовки студентів закладів вищої освіти, включаючи поетапне формування професійних навичок, індивідуалізацію навчального процесу та використання інноваційних підходів, таких як інтерактивні методи, тренінги, проектна діяльність та цифрові технології моніторингу фізичного стану. Акцентується увага на створенні безпечного освітнього середовища, належному матеріально-технічному забезпеченні спортивних та навчальних приміщень, а також організації практичних занять із дотриманням принципів безпеки та оптимальних навантажень. Окремо розглядається роль здоров'язберезувальних технологій у формуванні у студентів відповідального ставлення до власного здоров'я та прикладу для інших, популяризації активного способу життя та підвищенні рухової активності.*

**Ключові слова:** професійна освіта, здоров'язберезувальні технології, професійна підготовка, майбутні фахівці фізичної культури та спорту.

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах розвитку суспільства особливої актуальності набуває проблема збереження та зміцнення здоров'я населення, що зумовлено зростанням рівня гіподинамії, психоемоційних перевантажень, зниженням рівня фізичної активності молоді та погіршенням загального стану здоров'я населення. У цьому контексті важлива роль відводиться системі освіти, зокрема підготовці фахівців фізичної культури і спорту, які мають не лише володіти професійними знаннями та навичками, а й бути здатними

впроваджувати здоров'язбережувальні технології у професійну діяльність. Адже, сучасна вища освіта орієнтується на формування конкурентоспроможного фахівця, здатного працювати в умовах динамічних соціально-економічних змін, забезпечувати фізичний розвиток особистості, формувати культуру здорового способу життя та популяризувати фізичну активність серед різних верств населення. Саме тому особливого значення набуває впровадження здоров'язбережувальних технологій у процес професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Здоров'язбережувальні технології в освітньому процесі спрямовані на створення умов для збереження та зміцнення фізичного, психічного і соціального здоров'я здобувачів освіти, формування у них відповідального ставлення до власного здоров'я, розвиток мотивації до здорового способу життя та професійної діяльності, пов'язаної з фізичним вихованням і спортом. Водночас ефективність використання таких технологій значною мірою залежить від рівня підготовленості майбутніх фахівців до їх застосування у професійній діяльності.

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень у галузі фізичної культури, спорту та педагогіки, проблема інтеграції здоров'язбережувальних технологій у систему професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту потребує подальшого теоретичного обґрунтування та практичного вдосконалення. Особливої уваги потребує визначення ефективних підходів до формування у здобувачів освіти компетентностей щодо використання здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю вдосконалення професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту шляхом активного впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес закладів вищої освіти.

**Аналіз актуальних досліджень.** Проблема збереження та зміцнення здоров'я є універсальною проблемою освітнього процесу і однією з ключових у сучасній педагогічній науці. У наукових дослідженнях Беха І. Д., Ващенко О. М., Свириденко С. О., Дубогай О. Д., Рибалко Л. М., Москаленко Н. В., Плачинди Т. С. значна увага приділяється теоретичному обґрунтуванню сутності здоров'язбережувальних технологій, визначенню їх змісту, функцій та можливостей застосування у процесі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

У сучасних педагогічних дослідженнях здоров'язбережувальні технології розглядаються як комплекс педагогічних, організаційних та медико-профілактичних заходів, спрямованих на формування, збереження та зміцнення фізичного, психічного і соціального здоров'я здобувачів освіти (Рибалко, 2021, с. 85). Такі технології передбачають створення відповідного освітнього середовища, формування культури здоров'я та розвиток навичок здорового способу життя.

Проблему впровадження здоров'язбережувальних технологій у систему освіти досліджувало чимало науковців. Зокрема, у працях Рибалко Л. М. (Рибалко, 2020; 2021; Рибалко, Йопа, 2020), Плачинди Т.С. (Плачинда, Рибалко, Гулько, 2024), Гулько Т. Ю. (Гулько, 2023; 2024; Гулько, Рибалко, 2023) розкриваються концептуальні засади формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців, визначаються принципи та методи реалізації таких технологій у навчальному процесі закладів освіти. Значну увагу приділено розробці моделей формування культури здоров'я студентської молоді (Гулько, 2023, с. 97) та інтеграції фізичного, психічного і морального розвитку особистості в освітньому середовищі (Плачинда, Рибалко, Гулько, 2024, с. 11).

У дослідженнях Москаленко Н. В., присвячених системі фізичного виховання та підготовці студентів закладів вищої освіти, здоров'язбережувальні технології розглядаються як важливий компонент формування професійних компетентностей майбутніх фахівців (Москаленко, 2015, с. 76). Такі технології спрямовані на розвиток у студентів мотивації до здорового способу життя, формування культури здоров'я та готовності застосовувати відповідні методики у майбутній професійній діяльності.

Окремі дослідження (Дубогай О. Д.) присвячені проблемі формування здатності здобувачів вищої освіти застосовувати здоров'язбережувальні технології у сфері фізичної культури і спорту. Науковець підкреслює, що підготовка таких фахівців має бути поетапною та передбачати формування відповідних компетентностей, що забезпечують ефективне використання оздоровчих методик, фізкультурно-спортивних засобів і педагогічних технологій у професійній діяльності (Дубогай, 2014, с. 35).

Крім того, сучасні дослідники наголошують на необхідності інтеграції здоров'язбережувальних освітніх технологій у систему професійної підготовки здобувачів вищої освіти як важливої складової

безпеки життєдіяльності та формування здорового освітнього середовища у закладах вищої освіти.

Попри значну кількість наукових праць, присвячених різним аспектам здоров'язбереження, питання ефективного впровадження здоров'язбережувальних технологій у процес професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту потребує подальших досліджень. Зокрема, актуальним залишається пошук педагогічних умов, методів і форм організації освітнього процесу, які забезпечуватимуть формування у студентів готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій у майбутній професійній діяльності (Бех, 2012, с. 44).

**Мета статті** – здійснити теоретичний аналіз здоров'язбережувальних технологій та обґрунтувати доцільність їх використання у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту з метою формування професійних компетентностей, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасні тенденції розвитку системи вищої освіти в Україні характеризуються посиленням уваги до проблеми збереження та зміцнення здоров'я молоді. Особливої актуальності набуває впровадження здоров'язбережувальних технологій у професійну підготовку майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, оскільки саме вони у подальшій професійній діяльності покликані формувати культуру здоров'я населення, популяризувати фізичну активність та сприяти збереженню фізичного і психічного благополуччя різних соціальних груп.

Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту має бути спрямована не лише на формування спеціальних знань, умінь і навичок у сфері фізичного виховання та спорту, а й на розвиток здатності використовувати сучасні здоров'язбережувальні технології у практичній діяльності (Бех, 2012, с. 11). Це передбачає формування у студентів цілісного уявлення про здоров'я як комплексну категорію, що включає фізичний, психічний, соціальний та духовний компоненти.

Здоров'язбережувальні технології у системі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту розглядаються як сукупність педагогічних, організаційних і методичних заходів, спрямованих на створення безпечного освітнього середовища, формування культури здорового способу життя та забезпечення оптимальних умов для фізичного і психічного розвитку особистості

(Рибалко, 2020, с. 49). Важливою складовою таких технологій є використання ефективних форм організації навчального процесу, раціональне поєднання теоретичної та практичної підготовки, а також застосування інноваційних методик фізичного виховання.

У процесі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту здоров'язбережувальні технології можуть реалізовуватися через різні компоненти освітнього процесу (Москаленко, 2015, с. 76).

По-перше, це інтеграція відповідних знань у зміст навчальних дисциплін, зокрема таких як теорія і методика фізичного виховання, спортивна медицина, гігієна фізичного виховання і спорту, фізична реабілітація, валеологія та інші. Вивчення цих дисциплін сприяє формуванню у студентів системних знань щодо впливу фізичних навантажень на організм людини, принципів раціональної організації рухової активності, профілактики травматизму та перевтоми.

По-друге, важливим напрямом є використання здоров'язбережувальних технологій у практичній підготовці студентів. Під час проведення практичних занять, тренувань, спортивних ігор та навчально-тренувальних зборів майбутні фахівці набувають практичних навичок організації фізкультурно-оздоровчої діяльності з урахуванням вікових, фізіологічних та індивідуальних особливостей учасників занять. Особлива увага приділяється дотриманню принципів безпечності, поступовості навантажень, індивідуалізації тренувального процесу та контролю за станом здоров'я.

Важливим аспектом впровадження здоров'язбережувальних технологій є формування у студентів мотивації до ведення здорового способу життя. Майбутні фахівці фізичної культури і спорту повинні не лише володіти відповідними теоретичними знаннями, а й бути прикладом для інших у питаннях збереження та зміцнення здоров'я. Це передбачає дотримання режиму праці та відпочинку, регулярну рухову активність, раціональне харчування, відмову від шкідливих звичок та розвиток позитивного ставлення до фізичної культури і спорту (Плачинда, Рибалко, Гулько, 2024, с. 12-13).

Важливу роль у реалізації здоров'язбережувальних технологій відіграє створення сприятливого освітнього середовища у закладах вищої освіти. Йдеться про забезпечення належного матеріально-технічного оснащення спортивних залів, майданчиків, тренажерних комплексів, використання сучасного спортивного обладнання, а також дотримання санітарно-гігієнічних вимог під час проведення занять.

Таке середовище сприяє ефективному засвоєнню навчального матеріалу, підвищенню рухової активності студентів та формуванню позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Не менш важливим є використання інноваційних методів навчання, які сприяють активізації пізнавальної діяльності студентів та формуванню у них практичних навичок застосування здоров'язберезувальних технологій. До таких методів можна віднести інтерактивні форми навчання, тренінги, проєктну діяльність, моделювання професійних ситуацій, використання цифрових технологій для моніторингу фізичного стану та рівня рухової активності.

Таким чином, використання здоров'язберезувальних технологій у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту є важливою умовою формування їх професійної компетентності. Комплексне поєднання теоретичних знань, практичної підготовки, мотиваційних аспектів та створення сприятливого освітнього середовища забезпечує підготовку конкурентоспроможних фахівців, здатних ефективно реалізовувати завдання фізичного виховання та сприяти збереженню і зміцненню здоров'я населення.

**Висновки.** Отже, здоров'язберезувальні технології є важливою складовою професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, оскільки сприяють формуванню у студентів системних знань про збереження і зміцнення здоров'я, розвитку професійних умінь організації фізкультурно-оздоровчої діяльності та вихованню відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших. Їх упровадження в освітній процес забезпечує створення безпечного освітнього середовища, підвищення рівня рухової активності студентів, формування культури здорового способу життя та підготовку конкурентоспроможних фахівців, здатних ефективно реалізовувати професійні функції у сфері фізичної культури і спорту. Застосування здоров'язберезувальних технологій передбачає інтеграцію відповідних знань у зміст професійної підготовки, використання інноваційних методів навчання, організацію практичної діяльності студентів та створення належних матеріально-технічних умов для проведення занять. Важливим результатом такого підходу є формування у майбутніх фахівців готовності впроваджувати здоров'язберезувальні технології у професійній діяльності, сприяти популяризації здорового способу життя та підвищенню рівня фізичної культури населення.

**Перспективи подальших наукових пошуків** доцільно спрямувати на розроблення та впровадження інноваційних методик використання здоров'язберезувальних технологій у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, а також на вивчення ефективності їх застосування в умовах сучасного освітнього середовища.

#### ЛІТЕРАТУРА

- Бех, І. Д. (2012). *Здоров'язберезувальні технології у системі освіти*. Київ : Академвидав (Beh, I. D. (2012). *Health-preserving technologies in the education system*. Kyiv: Akademyvdav).
- Ващенко, О. М., Свириденко, С. О. (2008). *Здоров'язберезувальні технології в загальноосвітніх навчальних закладах*. Київ : Літера ЛТД (Vashchenko, O. M., & Svyrydenko, S. O. (2008). *Health-preserving technologies in general secondary education institutions*. Kyiv: Litera LTD).
- Гулько, Т. Ю. (2023). Формування здатності застосовувати сучасні здоров'язберезувальні технології у сфері фізичної культури та спорту у здобувачів вищої освіти. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*, 2/2023, 96-101 (Hulko, T. Yu. (2023). Formation of the ability to apply modern health-preserving technologies in the field of physical culture and sports among higher education students. *Theory and Practice of Physical Culture and Sports*, 2/2023, 96–101).
- Гулько, Т. Ю. (2024). Формування здоров'язберезувальної компетентності у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту як педагогічна і соціальна проблема. *Наука і техніка сьогодні*, 12(40), 559-574 (Hulko, T. Yu. (2024). Formation of health-preserving competence in future specialists of physical culture and sports as a pedagogical and social problem. *Science and Technology Today*, 12(40), 559–574).
- Гулько, Т., Рибалко, Л. (2023). Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури та спорту в умовах воєнного стану в Україні. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*, 2(10), 20–27 (Hulko, T., & Rybalko, L. (2023). Professional training of future specialists in physical culture and sports under martial law in Ukraine. *Psychological and Pedagogical Problems of the Modern School*, 2(10), 20–27).
- Дубогай, О. Д. (2014). *Формування здоров'язберезувального освітнього середовища у закладах освіти*. Київ : Шкільний світ (Dubogai, O. D. (2014). *Formation of a health-preserving educational environment in educational institutions*. Kyiv: Shkilnyi Svit).
- Москаленко, Н. В. (2015). *Інноваційні технології у фізичному вихованні студентської молоді : монографія*. Дніпро : Інновація (Moskalenko, N. V. (2015). *Innovative technologies in physical education of student youth: monograph*. Dnipro: Innovatsiia).
- Плачинда, Т. С., Рибалко, Л. М., Гулько, Т. Ю. (2024). Дотримання здорового способу життя майбутніми фахівцями фізичної культури та спорту як необхідна умова якості життя. *Педагогічний альманах*, 55, 10-16 (Plachynda, T. S., Rybalko, L. M., & Hulko, T. Yu. (2024). Adherence to a healthy lifestyle by future specialists in physical culture and sports as a necessary condition for quality of life. *Pedagogical Almanac*, 55, 10–16.).

- Рибалко, Л. М. (2020). Здоров'язбережувальний аспект фізичного виховання студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*, 1, 48-54 (Rybalko, L. M. (2020). Health-preserving aspect of physical education of student youth. *Bulletin of Zaporizhzhia National University. Physical Education and Sports*, 1, 48–54).
- Рибалко, Л. М. (2021). Фізкультурно-оздоровча модель здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти. *Спортивна наука та здоров'я людини*, 1(5), 84-103 (Rybalko, L. M. (2021). Physical culture and health model of health-preserving technologies in general secondary education institutions. *Sports Science and Human Health*, 1(5), 84–103).
- Рибалко, Л. М., Йопа, Т. В. (2020). Проєктування освітнього здоров'язбережувального середовища на засадах педагогічної ергономіки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 3 К (123) 20, 361-365 (Rybalko, L. M., & Yopa, T. V. (2020). Designing a health-preserving educational environment based on pedagogical ergonomics. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, 3K (123) 20, 361–365).

### SUMMARY

**Zhalii Ruslan.** Health-saving technologies as a component of professional training of future specialists of physical culture and sports.

*The article examines the current problem of introducing health-saving technologies into the professional training of future specialists of physical culture and sports. In modern society, the level of hypodynamia, psycho-emotional stress and decreased physical activity of young people is increasing, which makes it necessary to integrate methods of preserving and strengthening health into the educational process. The theoretical and practical aspects of the application of health-saving technologies are analyzed, considering them as a complex of pedagogical, organizational and medical-preventive measures aimed at forming the physical, mental and social health of students. Special attention is paid to the development of motivation for a healthy lifestyle and the formation of competencies necessary for the effective implementation of professional activities in the field of physical education, sports and rehabilitation. The article summarizes the results of modern scientific research on methods for integrating health-saving technologies into the training system for students of higher education institutions, including the phased formation of professional skills, individualization of the educational process and the use of innovative approaches, such as interactive methods, trainings, project activities and digital technologies for monitoring physical condition. The emphasis is on creating a safe educational environment, proper material and technical support of sports and educational facilities, as well as organizing practical classes in compliance with the principles of safety and optimal loads. The role of health-saving technologies in forming a responsible attitude towards one's own health and setting an example for others, popularizing an active lifestyle and increasing physical activity is separately considered.*

**Key words:** vocational education, health-saving technologies, professional training, future specialists in physical culture and sports.