

developing existing scientific schools; be invited as visiting professors and active speakers at public scientific events.

It was concluded that successful mastery of methodological disciplines by applicants for the second (master's) level of higher education is ensured by a combination of the following components: the logic of presenting the information content of the educational component; adequate tasks taking into account the main directions of scientific activity; comprehensive control based on a multi-level approach. We also consider the personality, qualifications, and experience of the teacher who teaches these subjects to be significant for the successful mastery of methodological disciplines by students.

Key words: *physical culture and sports, scientific research methodology, content, students, scientific process*

УДК 378.018.8.011.3-051:[613-047.22+004-047.22]

Ірина Усатова

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького
ORCID ID 0000-0002-9485-6111

Артем Ведмедюк

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького
ORCID ID 0000-0002-4904-7841

Богдан Усатов

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького
ORCID ID 0009-0001-8380-4420

Роман Шмиголь

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького
ORCID ID 0009-0009-4092-5167
DOI 10.24139/2312-5993/2025.04/168-180

СИНЕРГІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТА ЦИФРОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ: МІЖДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДХІД

У статті розглянуто проблему інтеграції здоров'язбережувальної та цифрової компетентностей у професійну підготовку майбутніх педагогів у контексті сучасних трансформацій освіти. Обґрунтовано актуальність синергетичного підходу, що поєднує можливості цифрових технологій із пріоритетом формування ціннісного ставлення до збереження здоров'я. Акцентовано увагу на міждисциплінарному характері означеної проблематики, яка поєднує педагогіку, психологію, інформаційні технології та валеологію. Окреслено сутність здоров'язбережувальної компетентності як інтегративної характеристики, що забезпечує здатність майбутнього педагога підтримувати та зміцнювати власне здоров'я й формувати здоровий спосіб життя учнів. Розкрито зміст цифрової компетентності як здатності ефективно використовувати цифрові ресурси й інструменти в освітньому процесі, зокрема з метою оптимізації навчального навантаження, моніторингу фізичного стану та забезпечення індивідуалізації навчання. Проаналізовано потенціал синергії зазначених компетентностей у формуванні готовності педагогів до інноваційної професійної діяльності.

Ключові слова: *здоров'язбережувальна компетентність, цифрова компетентність, професійна підготовка педагогів, синергія, міждисциплінарний підхід, інноваційна освіта.*

Постановка проблеми. Однією з найважливіших тенденцій сучасної освіти є інтеграція різних видів компетентностей у професійну підготовку педагогічних кадрів. У сучасному світі, де здоров'я людини розглядається як стратегічний ресурс суспільного розвитку, а цифрові технології – як універсальний інструмент забезпечення освітнього процесу, постає потреба в їх органічному поєднанні. Проте аналіз практики функціонування системи вищої педагогічної освіти засвідчує наявність суперечностей. З одного боку, на нормативному рівні декларується важливість формування здоров'язбережувальної компетентності та цифрової грамотності студентів, з іншого – у реальних умовах освітнього середовища ці дві сфери переважно розвиваються ізольовано, що знижує ефективність професійної підготовки майбутніх учителів.

Виникає проблема фрагментарності професійної підготовки: майбутні педагоги оволодівають знаннями про здоров'язбережувальні технології, але не завжди готові реалізовувати їх із використанням сучасних цифрових інструментів. Водночас цифрова компетентність часто розвивається в контексті технічних чи інформаційних завдань, без глибокого усвідомлення її ролі у підтриманні та збереженні здоров'я учасників освітнього процесу. Такий розрив між компонентами професійної підготовки створює загрозу неготовності молодих педагогів до практичного впровадження інноваційних здоров'язбережувальних підходів у цифровізованому освітньому середовищі.

Крім того, сучасні соціально-політичні та економічні умови, зокрема війна в Україні, посилюють актуальність цієї проблеми. Освітній процес дедалі більше зміщується у дистанційний та змішаний формати, що вимагає від педагога уміння створювати безпечне, здоров'язбережувальне та водночас технологічно ефективне середовище. Таким чином, недостатня інтегрованість здоров'язбережувальної та цифрової компетентності стає серйозним викликом для системи вищої освіти, оскільки унеможлиблює комплексне забезпечення професійної готовності майбутніх педагогів до діяльності в умовах цифрової освітньої реальності.

Аналіз актуальних досліджень. Останніми роками у науковій літературі спостерігається помітне зростання кількості праць, присвячених двом взаємопов'язаним, проте здебільшого автономно досліджуваним напрямом: формуванню здоров'язбережувальної

компетентності майбутніх педагогів та розвитку цифрової компетентності викладачів і студентів.

У межах першого напряму увага науковців зосереджена на теоретико-методологічному обґрунтуванні сутності здоров'язбережувальної компетентності, визначенні її структурних компонентів і педагогічних умов формування. Науковці В. Самілик та Л. Кохно підкреслюють, що здоров'язбережувальна компетентність виступає інтегративною характеристикою майбутнього вчителя, яка забезпечує здатність поєднувати професійні завдання з дотриманням принципів збереження фізичного та психічного здоров'я учнів (Самілик, Кохно, 2024). Дослідження О. Дудко акцентують увагу на значущості впровадження здоров'язбережувальних технологій у процес професійної підготовки педагогів, розглядаючи їх як ефективний засіб профілактики професійного вигорання та підтримання психоемоційної рівноваги майбутніх учителів (Дудко, 2023).

Другий напрям репрезентований працями, що розкривають значення цифрової грамотності як ключового чинника ефективності освітнього процесу. Зокрема, Т. Щербан та П. Хома підкреслюють, що розвиток цифрової компетентності є не лише передумовою адаптації педагогів до вимог цифрового суспільства, а й вагомим чинником інноваційності сучасної освіти (Щербан, Хома, 2024). Дослідження С. Крамар акцентують увагу на потребі системної цифрової підготовки майбутніх учителів, яка охоплює не лише оволодіння базовими інформаційно-комунікаційними навичками, а й здатність інтегрувати цифрові інструменти у власну педагогічну діяльність для підвищення її результативності та мотиваційного потенціалу (Крамар, 2022).

Разом із тим, у науковому дискурсі фіксується недостатній рівень інтеграції зазначених двох компетентностей. Так, О. Білоножко (2024), а також М. Цуркан, А.-Х. Лясковська та І. Харовська (2025) наголошують, що здоров'язбережувальна й цифрова компетентності переважно досліджуються як самостійні феномени, без належного акцентування на їх взаємодоповнюваності. Такий підхід створює певну прогалину у системі професійної підготовки педагогів, оскільки саме їхня синергія здатна сформулювати комплексну готовність до інноваційної діяльності в умовах сучасного освітнього середовища, позначеного одночасно викликами цифровізації та потребою у збереженні здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

Отже, аналіз сучасних досліджень засвідчує наявність значного наукового інтересу до проблем формування як здоров'язбережувальної, так і цифрової компетентностей у педагогічній освіті. Проте відсутність їх цілісного розгляду в єдиній системі актуалізує потребу у розробці міждисциплінарного підходу.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні інтеграції здоров'язбережувальної та цифрової компетентностей у процесі професійної підготовки майбутніх педагогів.

Виклад основного матеріалу. Сучасні тенденції розвитку освіти засвідчують необхідність формування в майбутніх педагогів інтегрованих компетентностей, що поєднують цифрову грамотність із здатністю до збереження й зміцнення здоров'я. Це зумовлює потребу в теоретичному осмисленні концептуальних підходів, які можуть стати методологічною основою процесу інтеграції зазначених компетентностей у професійну підготовку.

Насамперед визначальним є синергетичний підхід, який безпосередньо відображає концептуальну основу представленого дослідження. Як зазначає О. Вознюк, синергія у професійній освіті створює ефект взаємопідсилення, коли інтеграція кількох компетентностей приводить до появи якісно нового освітнього результату (Вознюк, 2009). У контексті здоров'язбережувальної та цифрової компетентностей це означає, що студенти здатні використовувати цифрові ресурси не лише як інструменти навчання, а й як засоби підтримки фізичного та психоемоційного здоров'я. Подібну позицію відстоюють і сучасні дослідники: на переконання Г. Цюй (2019) та К. Барбашиної (2021), цифрові технології, інтегровані в освітній процес із дотриманням принципів well-being, сприяють зниженню рівня стресу, формуванню стійкості до викликів навчального середовища та підвищенню результативності освітньої діяльності (Цюй, 2019; Барбашина, 2021).

Варто підкреслити, що однією з провідних методологічних орієнтацій виступає міждисциплінарний підхід, оскільки інтеграція цифрових технологій і здоров'язбереження не може бути забезпечена в межах однієї наукової галузі. (Усатова, Король, Ведмедюк, 2024). На думку О. Кравченко, саме міждисциплінарність дозволяє створювати освітнє середовище, яке поєднує досягнення педагогіки, психології, медицини й інформаційних технологій у контексті формування життєво необхідних компетентностей (Кравченко, 2020).

Досвід світової освітньої практики свідчить про ефективність міждисциплінарних програм у формуванні готовності педагогів до вирішення складних завдань сучасної школи, серед яких важливе місце посідає забезпечення здоров'я учнів у цифровому середовищі.

Компетентнісний підхід залишається одним із провідних орієнтирів сучасної освіти, адже саме він задає цільовий вектор її розвитку. В. Лунячек акцентує, що у сфері педагогічної освіти компетентнісний підхід має спрямовуватися не на просте накопичення знань, а на формування вміння застосовувати їх у реальних умовах професійної діяльності (Лунячек, 2020). Це співзвучно висновкам Європейської комісії, де зазначається, що цифрова компетентність сучасного вчителя є невід'ємною складовою його професійної ідентичності та має поєднуватися з умінням забезпечувати безпечне й здоров'язбережувальне освітнє середовище (Кицюк, Науменко, Присяжнюк, 2023).

Таким чином, взаємодоповнюваність синергетичного, міждисциплінарного та компетентнісного підходів забезпечує методологічне підґрунтя для інтеграції здоров'язбережувальної та цифрової компетентностей у підготовку майбутніх педагогів. Інтегративність цього підходу дозволяє адекватно відповідати на сучасні освітні виклики та формувати педагогів, здатних поєднувати інноваційність цифрових технологій із пріоритетом збереження здоров'я та благополуччя учнів.

Розкриваючи методологічні засади інтеграції здоров'язбережувальної та цифрової компетентностей у професійну підготовку майбутніх педагогів, важливо перейти від загальнонаукових підходів до визначення конкретних педагогічних умов та принципів, які забезпечують ефективність цього процесу.

Передусім необхідною є системність, яка передбачає узгодження змісту, методів і форм навчання в єдину цілісність. Як підкреслює Н. Бондар формування інтегрованих компетентностей можливе лише тоді, коли освітній процес будується як система, де кожен елемент взаємопов'язаний і працює на досягнення комплексного результату (Бондар, 2022). У цьому контексті цифрові засоби не є допоміжним інструментом, а стають складовою цілісної моделі здоров'язбережувального освітнього середовища.

Другим важливим принципом виступає практична спрямованість. На думку А. Рідкодубської, професійна підготовка педагога має сенс лише тоді, коли отримані знання трансформуються в

уміння й досвід, безпосередньо застосовувані у професійній діяльності (Рідкодубська, 2017). Це означає, що цифрові технології повинні інтегруватися у навчально-виховний процес через реальні педагогічні завдання, спрямовані на підтримку здоров'я студентів і школярів. Практична спрямованість забезпечує перехід від декларативного знання до компетентності як здатності діяти.

Принцип інноваційності визначає необхідність упровадження нових форм і методів, що поєднують цифрові рішення та здоров'язберезувальні технології. Дослідження О. Муращенко засвідчує, що інноваційна діяльність у підготовці майбутніх учителів є ключовим чинником формування їхньої педагогічної мобільності й готовності до роботи в умовах постійних змін (Муращенко, 2023). У цьому плані використання цифрових симуляторів, інтерактивних платформ та технологій моніторингу здоров'я може стати ефективним інструментом інтеграції.

Окремої уваги заслуговує принцип безперервності, який відповідає сучасній ідеї «lifelong learning». На переконання С. Криштанович та співавторів, безперервність освіти є умовою формування здатності педагога до саморозвитку та саморегуляції. У контексті інтеграції компетентностей це означає, що майбутній учитель має не лише оволодіти певним набором цифрових і здоров'язберезувальних умінь, але й бути готовим постійно їх удосконалювати, адаптуючи до нових технологічних і соціальних викликів (Криштанович, Криштанович, 2023).

Таким чином, реалізація синергетичного, міждисциплінарного та компетентнісного підходів у поєднанні з педагогічними умовами системності, практичної спрямованості, інноваційності та безперервності створює цілісне методологічне підґрунтя для інтеграції здоров'язберезувальної та цифрової компетентностей у професійну підготовку майбутніх педагогів. Такий підхід забезпечує не лише високий рівень фахової підготовки, а й формування нової моделі педагогічної діяльності, орієнтованої на збереження здоров'я, розвиток стійкості та цифрову грамотність.

Визначення концептуальних підходів і педагогічних умов інтеграції здоров'язберезувальної та цифрової компетентностей створює передумови для окреслення очікуваних результатів цього процесу. Їх можна розглядати як комплекс досягнень, що проявляються

на рівні особистісного, професійного та соціального розвитку майбутнього педагога.

Насамперед інтеграція виступає чинником підвищення ефективності професійної підготовки. На думку О. Г. Кучерявого, якість сучасної педагогічної освіти визначається не лише змістовим наповненням навчальних дисциплін, а й здатністю поєднувати різні освітні впливи в єдиний компетентнісний результат (Кучерявий, 2022). У цьому контексті поєднання здоров'язберезувальних і цифрових практик забезпечує майбутнім педагогам не тільки засвоєння нових знань, а й формування досвіду їх практичного застосування в умовах реальної професійної діяльності.

Важливим результатом інтегрованої професійної підготовки є розвиток стресостійкості, яка в сучасних дослідженнях розглядається як одна з ключових умов педагогічної успішності. Залучення цифрових технологій у поєднанні з техніками саморегуляції, систематичним моніторингом фізичного стану та впровадженням здоров'язберезувальних практик створює підґрунтя для зниження рівня емоційного виснаження, профілактики професійного вигорання й підтримання психологічного благополуччя майбутніх учителів.

Не менш значущим напрямом є формування цифрової грамотності, яка посідає провідне місце серед компетентностей сучасного педагога. Цифрова компетентність у XXI столітті трактується як базова передумова реалізації освітніх програм різного рівня і профілю. Її інтеграція із здоров'язберезувальними орієнтирами забезпечує не лише ефективність використання цифрових інструментів, а й їхнє застосування з урахуванням безпеки, принципів ергономіки та психофізіологічних особливостей особистості.

Окремого значення в такому контексті набуває педагогічна мобільність, що передбачає готовність майбутніх учителів до швидкої адаптації в умовах динамічних змін освітнього середовища. Як підкреслює Т. Ларіна, мобільність сучасного педагога визначається не лише глибиною його професійних знань, а й здатністю до продуктивного використання цифрових ресурсів для організації навчального процесу, ефективної комунікації та особистісного саморозвитку (Ларіна, 2024). У поєднанні зі здоров'язберезувальною орієнтацією це формує цілісну здатність учителя до гнучкої перебудови освітнього процесу без шкоди для власного здоров'я й благополуччя учнів.

Отже, очікувані ефекти інтеграції проявляються не тільки у підвищенні результативності професійної підготовки, але й у зміцненні психофізичного ресурсу майбутніх педагогів, розвитку їх цифрової компетентності та формуванні мобільності як стратегічної якості сучасного вчителя. Це підтверджує значущість інтегративного підходу та відкриває перспективи для побудови інноваційних моделей педагогічної освіти.

Практична реалізація синергії здоров'язбережувальної та цифрової компетентностей у професійній підготовці майбутніх педагогів ґрунтується на розробленні інтеграційних моделей, що поєднують освітні інновації з потребами студентів. Однією з ефективних форм є модульні курси, які поєднують знання про фізичне та психоемоційне благополуччя з цифровими інструментами – інтерактивними симуляціями, онлайн-щоденниками чи платформами моніторингу активності.

Значний потенціал має також використання освітніх онлайн-середовищ (Moodle, Google Classroom, Microsoft Teams), які забезпечують комплексність та гнучкість підготовки, поєднуючи навчальні матеріали з цифровими сервісами підтримки здоров'я. Важливим напрямом є впровадження мобільних застосунків і трекерів, що формують у студентів досвід застосування цифрових ресурсів для збереження власного здоров'я й майбутнього професійного благополуччя учнів.

Українські заклади вищої освіти вже напрацьовують практичний досвід у цьому напрямі: інтегровані курси в НПУ імені М. П. Драгоманова, електронні щоденники фізичної активності в ЧНУ імені Б. Хмельницького, мобільні застосунки для контролю стану здоров'я у Львівському державному університеті фізичної культури імені І. Боберського. Особливого значення набуває інтеграція таких практик у дистанційну освіту, що є актуальним в умовах воєнного стану.

Таким чином, синергія цифрової та здоров'язбережувальної компетентностей поступово утверджується як провідний орієнтир розвитку професійної підготовки педагогів в Україні.

У професійній підготовці майбутніх педагогів методи та засоби інтеграції здоров'язбережувальної та цифрової компетентностей спрямовані на поєднання теоретичного засвоєння знань із практичним набуттям умінь у цифровому середовищі. До таких методів належать цифрове тренажування для формування рухових навичок і

відпрацювання педагогічних ситуацій, інтерактивно-ігрові підходи для розвитку мотивації, стресостійкості та командної взаємодії, цифровий моніторинг фізичного та психоемоційного стану студентів, проблемно-орієнтоване навчання через кейси, а також рефлексивний аналіз власного досвіду і даних про здоров'я.

Ефективність цих методів забезпечується сучасними цифровими засобами: віртуальними симуляторами та VR/AR-технологіями, онлайн-платформами для інтеграції освітнього контенту з компонентами здоров'язбереження, мобільними додатками та пристроями для контролю фізичної активності і психоемоційного стану, мультимедійними ресурсами та електронними щоденниками здоров'я. Комплексне застосування методів і засобів формує у студентів цифрову грамотність, стресостійкість та готовність до педагогічної мобільності, що є основою інтегрованого підходу у сучасній педагогічній освіті.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Проведене дослідження засвідчило, що синергія здоров'язбережувальної та цифрової компетентності у професійній підготовці майбутніх педагогів є ефективною умовою формування сучасного вчителя, здатного до інтегрованої діяльності в умовах цифрової трансформації освіти. Застосування міждисциплінарного підходу забезпечує цілісність освітнього процесу, сприяючи розвиткові у студентів системного мислення, цифрової грамотності, навичок саморегуляції та усвідомленого ставлення до власного здоров'я.

Цифрова компетентність, поєднана зі здоров'язбережувальною, розширює можливості для персоналізації навчання, впровадження цифрових сервісів моніторингу фізичного й психоемоційного стану, а також розвитку здорової освітньої екосистеми. Формування культури здоров'я набуває особливої ваги в умовах зростаючих цифрових навантажень, що підсилює потребу в комплексному підході до підготовки майбутніх педагогів. Така синергія сприяє становленню вчителя нового типу – носія цифрової й здоров'язбережувальної культури, готового до ефективної професійної діяльності в умовах постійних освітніх змін.

Перспективи подальших наукових розвідок вбачаються у розробленні методичних моделей інтеграції здоров'язбережувального й цифрового компонентів у зміст педагогічних дисциплін, створенні інструментів для оцінювання рівня сформованості інтегрованих

компетентностей, а також у вивченні ефективності впровадження цифрових технологій, орієнтованих на підтримку фізичного й психічного благополуччя студентів. Особливо актуальним є формування індикаторів цифрово-здоров'язберезувальної готовності майбутнього вчителя та апробація відповідного діагностичного інструментарію.

ЛІТЕРАТУРА

- Барбашина, К. (2021). Синергетичний підхід як інструмент дослідження міждержавних відносин. *Філософія та політологія в контексті сучасної культури*, 13(2), 49–55. (Barbashyna, K. (2021). Synergetic approach as a tool for the study of interstate relations. *Philosophy and Political Science in the Context of Modern Culture*, 13(2), 49–55. Retrieved from: <https://doi.org/10.15421/353224>).
- Білоножко, О. В. (2024). Здоров'язберезувальна компетентність як складова професійної культури педагога: особливості формування в умовах воєнного стану. *Вісник післядипломної освіти: збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки»*, 29(58), 40–52. (Bilozhko, O. V. (2024). Health-preserving competence as a component of a teacher's professional culture: features of formation under martial law. *Bulletin of Postgraduate Education: Collection of Scientific Papers. Series «Pedagogical Sciences»*, 29(58), 40–52. [https://doi.org/10.58442/3041-1831-2024-29\(58\)-40-52](https://doi.org/10.58442/3041-1831-2024-29(58)-40-52)).
- Бондар, Н. (2022). Інтегрований підхід до формування іншомовної компетентності фахівців-філологів у теорії та практиці. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training: Methodology, Theory, Experience, Problems*, 64, 174–180. (Bondar, N. (2022). Integrated approach to forming foreign language competence of philology specialists in theory and practice. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training: Methodology, Theory, Experience, Problems*, 64, 174–180. Retrieved from: <https://doi.org/10.31652/2412-1142-2022-64-174-180>).
- Вознюк, О. В. (2009). Розвиток вітчизняної педагогічної думки: синергетичний підхід: *монографія* / за ред. проф. П. Ю. Сауха. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 184 с. (Vozniuk O. V. Rozvytok vitchyznyanoi pedahohichnoyi dumky: synerhetychniy pidkhid : *monograph* / ed. by Prof. P. Yu. Saukh. Zhytomyr : Publishing House ZhSU named after I. Franko, 184 p.)
- Дудко, С. Г. (2023). Сучасні підходи до формування здоров'язберезувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей учнів базової середньої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, (1(355)), 80–87. (Dudko, S. H. (2023). Modern approaches to the formation of health-preserving and health-developing competencies of students of basic secondary education. *Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University. Pedagogical Sciences*, (1(355)), 80–87. Retrieved from: <http://hdl.handle.net/123456789/9763>).
- Інноваційні технології навчання в умовах модернізації сучасної освіти : *монографія* / за наук. ред. д. пед. н., проф. Л. З. Ребухи. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. 143 с. (Innovative learning technologies in the context of modernization of modern

- education : *monograph* / scientific ed. Dr. of Pedagogical Sciences, Prof. L. Z. Rebukha. Ternopil : West Ukrainian National University, 2022. 143 p.)
- Карташова, Л. А. (2022). Цифрові технології для створення навчального середовища нового покоління як екосистеми. *Цифрова компетентність сучасного вчителя нової української школи* : збірник матеріалів всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Київ, 3 березня 2022 р.), 28–31. Київ (Kartashova, L. A. (2022). Digital technologies for creating a new-generation learning environment as an ecosystem. *Digital competence of a modern teacher of the New Ukrainian School* : Proceedings of the All-Ukrainian Scientific and Practical Seminar (Kyiv, March 3, 2022), 28–31. Kyiv.) Retrieved from: <https://lib.iitta.gov.ua/731095/>)
- Кицюк, І., Науменко, Н., Присяжнюк, В. (2023). Європейський зелений курс: можливості та наслідки для українського бізнесу. *Економіка та суспільство*, (56). (Kytsiuk, I., Naumenko, N., & Prysiazniuk, V. (2023). European Green Deal: opportunities and consequences for Ukrainian business. *Economics and Society*, (56). Retrieved from: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-56-87>).
- Кравченко, О. В. (2020). Творче освітнє середовище як умова підготовки до самовияву майбутнього викладача. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, (69, т. 2), 192–196. (Kravchenko, O. V. (2020). Creative educational environment as a condition for the self-expression training of a future teacher. *Pedagogy of Formation of Creative Personality in Higher and Secondary Schools*, (69, vol. 2), 192–196. Retrieved from: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.69-2.38>).
- Крамар, С. (2022). Використання програмно-апаратного комплексу ARDUINO для підвищення цифрової компетентності вчителів. *Цифрова компетентність сучасного вчителя нової української школи* : зб. матеріалів всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Київ, 3 березня 2022 р.), 48–52. Київ. (Kramar, S. (2022). Using the hardware-software complex ARDUINO to enhance teachers' digital competence. *Digital competence of a modern teacher of the New Ukrainian School*: Proceedings of the All-Ukrainian Scientific and Practical Seminar (Kyiv, March 3, 2022), 48–52. Kyiv.) Retrieved from: <https://lib.iitta.gov.ua/731095/>)
- Криштанович, С. В., Криштанович, М. Ф. (2023). Педагогічні умови формування педагогічної компетентності майбутніх викладачів у процесі змішаного навчання в закладі вищої освіти. *Академічні візії*, (25). (Kryshtanovych, S. V., & Kryshtanovych, M. F. (2023). Pedagogical conditions for forming pedagogical competence of future lecturers in the process of blended learning in higher education institutions. *Academic Visions*, (25). Retrieved from: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/717>).
- Кучерявий, О. Г. (2022). *Професійний і особистісний розвиток сучасного вчителя: монографія*. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 279 с. (Kucheriavyi, O. H. (2022). *Professional and personal development of a modern teacher: Monograph*. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. 279 p. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729190/1/%D0%9A%D1%83%D1%87%D0%B5%D1%80%D1%8F%D0%B2%D0%B8%D0%B9%20%D0%9E.%D0%93..pdf>)
- Ларіна, Т. В. (2024). Професійно-педагогічна мобільність викладача в контексті креативності. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (216), 351–357. (Larina, T. V. (2024). Professional and pedagogical mobility of a teacher in the

- context of creativity. *Scientific Notes. Series: Pedagogical Sciences*, (216), 351–357. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-216-351-357>)
- Лунячек, В. (2020). Компетентнісний підхід як методологія професійного розвитку працівника освіти. *Нова педагогічна думка*, № 2 (102), 37–45. (Luniachek, V. (2020). Competence-based approach as a methodology for professional development of an education worker. *Nova Pedagogichna Dumka*, No. 2 (102), 37–45. Retrieved from: <https://doi.org/10.37026/2520-6427-2020-102-2-37-45>).
- Муращенко, О. В. (2023). Інноваційна педагогічна діяльність майбутніх учителів початкових класів. *Збірник наукових праць. Педагогічні науки*, Вип. 104, 43–49. (Murashchenko, O. V. (2023). Innovative pedagogical activity of future primary school teachers. *Collection of Scientific Papers. Pedagogical Sciences*, Issue 104, 43–49. Retrieved from: <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2023-104-7>).
- Рідкодубська, А. А. (2017). Практична спрямованість професійної підготовки працівників соціальної сфери. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*, Вип. 1 (40), 242–244. (Ridkodubska, A. A. (2017). Practical orientation of professional training of social sphere workers. *Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Series: «Pedagogy. Social Work»*, Issue 1 (40), 242–244. Retrieved from: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/57876998-6412-41b9-92ad-867d4f04b851/content>).
- Самілик, В. І., Кохно, Л. С. (2024). Формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів під час вивчення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут». *Інноваційна педагогіка*, (74), 77–81. (Samilyk, V. I., & Kokhno, L. S. (2024). Formation of health-preserving competence of students in the process of studying the integrated course «Health, Safety and Well-being». *Innovative Pedagogy*, (74), 77–81. Retrieved from: <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/74.12>)
- Сипченко, В. І., Ткаченко, В. В. (2018). Здоров'язбережувальна компетентність як складник професійної майстерності працівників закладів вищої освіти. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: «Педагогічні науки»*, (17). (Sypchenko, V. I., & Tkachenko, V. V. (2018). Health-preserving competence as a component of professional mastery of higher education institution staff. *Bulletin of Bohdan Khmelnytsky Cherkasy National University. Series: «Pedagogical Sciences»*, (17). Retrieved from: <https://ped-ejournal.cdu.edu.ua/article/view/3061>)
- Усатова, І., Король, Т., Ведмедюк, А. (2024). Міждисциплінарний підхід у професійній підготовці майбутніх фахівців. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія «Педагогічні науки»*, (1), 51–57. (Usatova, I., Korol, T., & Vedmediuk, A. (2024). Interdisciplinary approach in the professional training of future specialists. *Bulletin of Bohdan Khmelnytskyi Cherkasy National University. Series «Pedagogical Sciences»*, (1), 51–57. Retrieved from: <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2024-1-51-57>).
- Цуркан, М., Ляковська, А.-Х., Харовська, І. (2025). Здоров'язбережувальна компетентність педагога як основа компетентнісного підходу в сучасному освітньому процесі. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (14). (Tsurkan, M., Liaskovska, A.-Kh., & Kharovska, I. (2025). Teacher's health-preserving

competence as the basis of the competency-based approach in the modern educational process. *Pedagogical Academy: Scientific Notes*, (14). Retrieved from: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14834426>)

Цюй, Г. (2019). Синергетичний підхід: сутність і характерні особливості застосування в наукових дослідженнях з педагогіки мистецтва. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 14. Теорія і методика мистецької освіти*, (27), 127–130. (Cui, G. (2019). Synergetic approach: essence and characteristic features of application in scientific research on pedagogy of art. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 14. Theory and Methods of Art Education*, (27), 127–130. Retrieved from: <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series14.2019.27.20>).

Щербан, Т. Д., Хома, П. П. (2024). Цифрова компетентність вчителя. *Міжнародний науковий журнал «Освіта і наука»*, 1(36), 273–280. (Shcherban, T. D., & Khoma, P. P. (2024). Teacher's digital competence. *International Scientific Journal «Education and Science»*, 1(36), 273–280). Retrieved from: <https://msu.edu.ua/1076-2/>

SUMMARY

Usatova Iryna, Vedmediuk Artem, Usatov Bohdan, Shmyhol Roman. Synergy of health-preserving and digital competence in the professional training of future teachers: an interdisciplinary approach.

The article explores the problem of integrating health-preserving and digital competences into the professional training of future teachers under the conditions of modern educational transformations. It is emphasized that the issue is not limited to the traditional pedagogical context but requires an interdisciplinary vision that involves pedagogy, psychology, information technology, and valeology. Such an approach allows for a deeper understanding of the mechanisms by which future teachers can acquire holistic professional readiness, combining technological literacy with the values of health preservation and personal well-being.

The relevance of the study is determined by the increasing role of digitalization in all spheres of education, which, while opening wide opportunities for access to information and interactive learning, at the same time generates risks related to physical inactivity, psycho-emotional overload, and deterioration of students' health. Therefore, the synergistic integration of digital and health-preserving competences becomes a necessary condition for ensuring sustainable professional development of teachers and promoting a culture of healthy living in the educational environment.

Health-preserving competence is defined as an integrative personal characteristic that enables a teacher to consciously maintain and strengthen their own health, manage physical and psycho-emotional resources, and serve as a role model for students in developing a healthy lifestyle. Digital competence is interpreted as the ability to effectively and responsibly use digital tools, resources, and platforms to optimize the learning process, monitor physical condition, reduce excessive cognitive load, and provide opportunities for individualization of educational trajectories.

The synergy of these competences is seen as a powerful factor in shaping readiness for innovative pedagogical activity. The article highlights that only their integrated application can ensure the development of teachers capable of implementing modern educational standards, enhancing motivation for learning, and forming students' responsible attitudes toward health in a digitalized society.

Key words: health-preserving competence, digital competence, teacher training, synergy, interdisciplinary approach, innovative education.