

Наголошено на вмінні учнів застосовувати отримані знання для створення власного «продукту»: написання анотації, відгуку, рецензії; створення цитатних характеристик персонажів; написання есе, мінітвору-роздуму за проблемним питанням твору; створення ілюстрацій до твору, буктрейлерів; інсценування окремих епізодів; написання продовження твору, зміни фіналу; створення сенканів, гронування, ментальних карт за твором; усного продукування тексту, відповідей на розгорнуті запитання, усних творів-роздумів, дискусій.

Мовний аналіз уможливорює критично оцінювати джерела, розрізняти факти від суджень, виявляти маніпулятивні техніки та розуміти приховані сенси.

Ключові слова: *мовний аналіз тексту, технології навчання, продукування власних висловлювань, медіаграмотність,*

УДК 378.147:796.071.4:61:304.3

**HEALTH-PROMOTING BEHAVIOR AS A COMPONENT OF
PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION
TEACHERS**

**ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ПОВЕДІНКА ЯК СКЛАДОВА
ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ**

Юлія Мусхаріна

кандидат педагогічних наук, доцент,

E-mail: uliyamusharina@gmail.com

ORCID 0000-0001-7080-5013

ДВНЗ «Донбаський державний

педагогічний університет», Україна

Yuliia Muskharina

PhD in Pedagogy, Associate Professor,

E-mail: uliyamusharina@gmail.com

ORCID 0000-0001-7080-5013

SHEI "Donbas State Pedagogical

University", Ukraine

ABSTRACT

The article provides a theoretical substantiation and experimental verification of the effectiveness of forming health-preserving behavior as a key component of the professional training of future physical education teachers. Emphasis is placed on the transition from fragmented acquisition of health-related knowledge to the holistic development of health-preserving behavior as a personally significant and professionally conditioned quality of future specialists.

An analysis of contemporary scientific sources on health preservation, the competency-based approach in teacher education, and the use of interactive and digital technologies in physical education teacher training is conducted. The concept of "health-preserving behavior" is defined as a system of conscious actions, attitudes, habits, and life strategies aimed at maintaining, strengthening, and restoring physical, mental, and social health. Its structural components are identified as cognitive, motivational-value, activity-based, and reflective.

The study presents an author-developed comprehensive methodology for forming health-preserving behavior in bachelor students majoring in 014.11 "Secondary Education (Physical Education)." The methodology integrates theoretical instruction, systematic practical training, interactive team-based challenges, digital monitoring of physical activity, sleep, and nutrition using mobile applications, and video analysis of exercise performance. A pedagogical experiment conducted over eight weeks with third-year students involved a comparison between experimental and control groups.

The results demonstrated a statistically significant increase in health-related knowledge, motivation toward a healthy lifestyle, frequency of physical activity, and improvement in self-control, teamwork, and exercise performance quality among students in the experimental group, confirming the effectiveness of the proposed pedagogical approach.

Key words: *health-preserving behavior, professional training, bachelors, physical education, interactive learning methods, digital health monitoring.*

Актуальність теми. Здоров'я людини є фундаментальною цінністю сучасного суспільства, що визначає якість життя особистості, її працездатність та соціальну активність. В умовах сьогодення спостерігається тривожна тенденція до погіршення стану здоров'я молодого покоління, зумовлена комплексом негативних чинників: гіподинамією, нераціональним харчуванням, психоемоційним перевантаженням, недостатньою сформованістю культури здорового способу життя. Ця проблема набуває особливої гостроти у контексті професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури, які за своїм функціональним призначенням мають бути носіями та пропагандистами здорового способу життя, виступати взірцем для своїх майбутніх вихованців.

Особливої актуальності набуває проблема формування здоров'язбережувальної поведінки студентів закладів вищої освіти в умовах воєнного стану, коли психоемоційне навантаження на молодь значно зросло, а можливості для систематичних занять фізичною культурою подекуди обмежені. За таких обставин майбутні фахівці з фізичної культури мають не лише володіти теоретичними знаннями про здоров'язбереження, але й демонструвати стійку здоров'язбережувальну поведінку, здатність до саморегуляції та підтримки власного фізичного і психічного здоров'я.

Традиційні підходи до підготовки фахівців фізичної культури переважно зосереджуються на формуванні професійних умінь і навичок, тоді як особистісний компонент здоров'язбережувальної поведінки залишається недостатньо розробленим. Існує потреба в обґрунтуванні та експериментальній перевірці комплексних педагогічних технологій, які б інтегрували теоретичну підготовку, практичні заняття, інтерактивні методи та сучасні цифрові інструменти моніторингу здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема формування здоров'язбережувальної компетентності та здорового способу життя студентської молоді перебуває у полі зору багатьох українських науковців.

Теоретико-методологічні засади здоров'язбереження у освітньому процесі розкриваються у працях З.І. Удич, Л.П. Русина, І.Є. Шапаренко та С.В. Грищенко, які обґрунтовують необхідність системного впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітньому середовищі закладів вищої освіти, що передбачає єдність теоретичної підготовки, практичних навичок та усвідомленого ставлення до здоров'я. Дослідники наголошують, що здоров'язбережувальна поведінка формується лише за умови усвідомлення студентами цінності власного здоров'я та наявності стійкої мотивації до його збереження через активне залучення у здоров'язбережувальну діяльність (Удич, 2022; Русина, 2022; Шапаренко, 2022; Грищенко, 2022).

Комплексний вплив фізичних вправ на розвиток здоров'я студентів досліджують О.В. Шукатка, Л.В. Борисевич, Р.Г. Кушнір та І.В. Матієшин, які визначають структуру здоров'язбережувальної діяльності, що включає розвиток силових якостей, витривалості, гнучкості, координації та психоемоційної саморегуляції. На думку дослідників, ефективне формування здоров'язбережувальної поведінки можливе лише за умови цілеспрямованої педагогічної роботи протягом усього періоду навчання у закладі вищої освіти та системного поєднання різних компонентів фізичної підготовки (Шукатка, 2022; Борисевич, 2022; Кушнір, 2022; Матієшин, 2022).

Питання сучасних підходів до формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів висвітлює Д.М. Куявець, акцентуючи увагу на необхідності інтеграції освітніх реформ у процес професійної підготовки. Дослідник обґрунтовує доцільність розвитку як теоретичних знань, так і практичних навичок у сфері здоров'язбереження, що дозволяє підвищити рівень свідомості студентів та їхньої готовності виступати носіями здорового способу життя в майбутній професійній діяльності (Куявець, 2025).

Комплексний підхід до організації здоров'язбережувального освітнього середовища досліджують М.С. Астахова, І.В. Волкова, М.Є. Смирнова, які визначають основні умови ефективності цього процесу та розробляють практичні рекомендації для закладів освіти. Серед таких умов автори виокремлюють: впровадження здоров'язбережувальних технологій у всі компоненти освітнього процесу, інтеграцію теоретичної та практичної підготовки, використання особистісно орієнтованих методик навчання, забезпечення систематичного моніторингу показників здоров'я та розвиток навичок самоконтролю (Астахова, 2024; Волкова, 2024; Смирнова, 2024).

Теоретичне обґрунтування здоров'язбережувальних технологій як педагогічної та соціальної проблеми представлено у колективній роботі під редакцією Л.М. Рибалко, де наголошується на важливості формування у студентів не лише фахових, але й ключових компетентностей, серед яких чільне місце посідає здоров'язбережувальна. Науковці обґрунтовують концептуальні засади фундаменталізації здоров'язбережувального компоненту педагогічної освіти, акцентуючи увагу на необхідності переходу від інформативної передачі знань про здоров'я до активної, діяльнісної моделі навчання, яка передбачає безпосередню участь студентів у практичній здоров'язбережувальній діяльності

та рефлексію над власним досвідом. На думку дослідників, формування здоров'язбережувальної поведінки можливе лише за умови активного залучення студентів до розроблення, планування та реалізації власних програм здоров'язбереження (Рибалко (ред.), 2024).

Важливо також зауважити, що сучасні дослідження у сфері здоров'язбереження виявляють необхідність використання цифрових інструментів та технологій для моніторингу показників здоров'я студентів, обґрунтовують доцільність впровадження мобільних додатків, електронних щоденників здоров'я та систем аналізу даних фізичної активності, що дозволяє підвищити рівень самосвідомості студентів, розвинути навички самоконтролю та поточної рефлексії над власною здоров'язбережувальною поведінкою (Удич, 2022; Русина, 2022; Шапаренко, 2022; Грищенко, 2022).

Разом із тим аналіз наукової літератури засвідчує, що недостатньо дослідженою залишається проблема комплексного застосування традиційних та інноваційних педагогічних технологій у формуванні здоров'язбережувальної поведінки студентів спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура). Зокрема, бракує досліджень, які б поєднували теоретичну підготовку з основ здоров'язбереження, систематичні практичні тренування, інтерактивні командні методи навчання, цифровий моніторинг показників здоров'я за допомогою мобільних додатків та відеоаналіз якості виконання вправ у єдину комплексну педагогічну систему і оцінювали ефективність такого комплексного підходу за допомогою об'єктивних статистичних методів. Це й обумовлює актуальність даного дослідження та необхідність розробки та експериментальної перевірки новітніх методик формування здоров'язбережувальної поведінки майбутніх учителів фізичної культури. Разом із тим аналіз наукової літератури засвідчує, що недостатньо дослідженою залишається проблема комплексного застосування традиційних та інноваційних педагогічних технологій у формуванні здоров'язбережувальної поведінки студентів спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура). Зокрема, бракує досліджень, які б поєднували теоретичну підготовку, практичні заняття, інтерактивні методи, цифровий моніторинг та відеоаналіз у єдину педагогічну систему і оцінювали ефективність такого комплексного підходу за допомогою об'єктивних статистичних методів.

Формулювання цілей (мета) статті, постановка завдання. Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності комплексного педагогічного підходу до формування здоров'язбережувальної поведінки бакалаврів спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура). Для досягнення мети було визначено такі завдання: проаналізувати сучасні наукові підходи до формування здоров'язбережувальної поведінки студентів; розробити та апробувати комплексну методику формування здоров'язбережувальної поведінки, що інтегрує теоретичні заняття, практичні тренування, інтерактивні челленджі, цифровий моніторинг та відеоаналіз; здійснити статистичну обробку отриманих результатів за допомогою t-критерію Стьюдента та визначити ефективність запропонованого підходу.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням

отриманих наукових результатів. Здоров'язбережувальна поведінка розглядається нами як система свідомих дій, звичок та життєвих стратегій особистості, спрямованих на збереження, зміцнення та відновлення фізичного, психічного та соціального здоров'я. Для майбутніх вчителів фізичної культури здоров'язбережувальна поведінка є ключовою складовою професійної компетентності, оскільки вони за своїм функціональним призначенням мають виступати носіями здорового способу життя, демонструвати особистий приклад дотримання принципів здоров'язбереження та володіти методами формування здоров'язбережувальної поведінки у школярів.

Структура здоров'язбережувальної поведінки охоплює декілька взаємопов'язаних компонентів. Когнітивний компонент передбачає наявність системних знань про закономірності функціонування людського організму, фактори впливу на здоров'я, методи його збереження та зміцнення. Мотиваційно-ціннісний компонент характеризується усвідомленням цінності здоров'я як особистісної та суспільної категорії, наявністю стійкої внутрішньої мотивації до здорового способу життя. Діяльнісний компонент виявляється у систематичному дотриманні принципів раціонального харчування, оптимального рухового режиму, повноцінного відпочинку, відмови від шкідливих звичок. Рефлексивний компонент включає здатність до самоаналізу власної поведінки, самоконтролю та саморегуляції.

З метою визначення ефективності комплексного педагогічного підходу до формування здоров'язбережувальної поведінки майбутніх вчителів фізичної культури нами було організовано та проведено педагогічний експеримент на базі факультету природничо-математичної освіти та фізичної культури Донбаського державного педагогічного університету. До участі в експерименті було залучено студентів третього курсу спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) віком 19-20 років. Загальна кількість учасників становила 26 осіб, які були розподілені на дві групи: експериментальну у складі 14 студентів та контрольну у складі 12 студентів. Розподіл здійснювався з урахуванням вихідного рівня знань та фізичної підготовленості учасників для забезпечення однорідності груп.

Тривалість педагогічного експерименту становила вісім тижнів, протягом яких студенти експериментальної групи навчалися за розробленою нами комплексною методикою, тоді як студенти контрольної групи продовжували навчання за традиційною програмою. Комплексна методика формування здоров'язбережувальної поведінки включала п'ять взаємопов'язаних компонентів: теоретичні заняття, практичні тренування, інтерактивні командні челленджі, цифровий моніторинг показників здоров'я та відеоаналіз.

Теоретичний компонент експериментальної методики був реалізований через систему лекційних та семінарських занять загальною тривалістю одна академічна година на тиждень. Тематика теоретичних занять охоплювала такі аспекти: сутність та структура здоров'язбережувальної поведінки особистості; фізіологічні та психологічні основи здорового способу життя; принципи раціонального харчування та їх практична реалізація; роль фізичної активності у збереженні здоров'я; методи психоемоційної саморегуляції та профілактики

стресу; особливості здоров'язбережувальної діяльності фахівця фізичної культури. На лекційних заняттях студенти отримували систематизовані знання з означених тем, а семінарські заняття передбачали обговорення проблемних питань, аналіз конкретних ситуацій, виконання практико-орієнтованих завдань.

Практичний компонент експериментальної методики включав систематичні тренувальні заняття, що проводилися тричі на тиждень тривалістю шістдесят хвилин кожне. Структура практичних занять передбачала виконання вправ різної спрямованості: силові вправи для розвитку основних м'язових груп; вправи на витривалість, включаючи циклічні види рухової активності; координаційні вправи для розвитку спритності та рівноваги; релаксаційні вправи та техніки м'язової релаксації для відновлення після навантажень. Особлива увага приділялася формуванню у студентів навичок самостійного планування та проведення тренувальних занять, що є важливою складовою їхньої майбутньої професійної діяльності.

Інтерактивний компонент методики був реалізований через систему командних челленджів, які проводилися щотижня і мали на меті формування мотивації до здорового способу життя, розвиток навичок командної взаємодії та набуття практичного досвіду здоров'язбережувальної діяльності. Серед командних завдань, які виконували студенти експериментальної групи, можна виокремити такі: розробка та презентація індивідуального плану здорового режиму дня; організація та проведення спортивних ігор для однокласників; створення інтерактивних вікторин з тематики здорового способу життя; підготовка інформаційних матеріалів про здорове харчування; проведення майстер-класів з техніки виконання фізичних вправ. Виконання командних завдань оцінювалося за системою балів, що сприяло формуванню здорової конкуренції та підвищенню мотивації учасників.

Цифровий компонент методики передбачав використання мобільних додатків для моніторингу показників фізичної активності, сну та харчування. Кожен студент експериментальної групи вів електронний щоденник здоров'я, у якому фіксував кількість пройдених кроків, тривалість і якість сну, раціон харчування, суб'єктивну оцінку самопочуття. Використання цифрових інструментів дозволяло студентам здійснювати постійний самоконтроль, аналізувати динаміку власних показників, коригувати поведінку відповідно до отриманих даних. Крім того, дані цифрового моніторингу використовувалися для обговорення на групових заняттях, що сприяло обміну досвідом та взаємному навчанню учасників.

Відеоаналіз як компонент експериментальної методики застосовувався для оцінювання техніки виконання фізичних вправ, рівня дисципліни під час занять та якості командної взаємодії. Практичні заняття записувалися на відео, після чого здійснювався детальний аналіз записів з виставленням балів за десятибальною шкалою. Відеоматеріали демонструвалися студентам для самоаналізу, що сприяло формуванню рефлексивних навичок та усвідомленню необхідності вдосконалення техніки виконання вправ.

Для оцінювання ефективності комплексної методики застосовувалося

анкетування учасників на початку та після завершення експерименту. Анкета включала питання, спрямовані на визначення рівня знань про здоров'язбережувальну поведінку, мотивації до здорового способу життя, частоти фізичної активності, сформованості навичок самоконтролю та психоемоційного стану. Відповіді оцінювалися за десятибальною шкалою, що дозволяло здійснити кількісний аналіз отриманих результатів.

Статистичну обробку отриманих даних здійснено за допомогою t-критерію Стьюдента. Критичний рівень значущості було встановлено на рівні $p < 0,05$, що є загальноприйнятим стандартом у педагогічних дослідженнях.

Результати педагогічного експерименту засвідчили суттєве підвищення показників здоров'язбережувальної поведінки студентів експериментальної групи порівняно з вихідним рівнем та результатами контрольної групи.

Аналіз динаміки показників знань про здоров'язбережувальну поведінку та мотивації до здорового способу життя у студентів експериментальної групи засвідчив статистично значуще покращення обох параметрів. Результати порівняння показників до та після експерименту наведено у таблиці 1.

Таблиця 1. Динаміка показників знань та мотивації студентів експериментальної групи (n=14)

Показник	До експерименту ($M \pm m$)	Після експерименту ($M \pm m$)	t-критерій	p
Знання про здоров'язбережувальну поведінку (бали)	6,3±0,4	8,8±0,5	9,12	<0,001
Мотивація до здорового способу життя (бали)	6,2±0,5	8,3±0,6	7,85	<0,001

Примітка: M – середнє арифметичне, m – стандартна похибка середнього.

Як свідчать дані таблиці 1, рівень знань студентів експериментальної групи про здоров'язбережувальну поведінку зріс із 6,3±0,4 балів на початку експерименту до 8,8±0,5 балів після його завершення. Розрахований t-критерій Стьюдента для парних вибірок становив 9,12 при рівні значущості $p < 0,001$, що свідчить про статистично достовірний характер виявлених змін. Приріст показника склав 2,5 бали, або близько сорока відсотків від вихідного рівня. Таке суттєве підвищення рівня знань можна пояснити ефективністю теоретичного компоненту експериментальної методики, який передбачав систематичне засвоєння інформації про здоров'язбережувальну поведінку на лекційних та семінарських заняттях.

Аналогічну тенденцію спостерігаємо щодо показника мотивації до здорового способу життя, який зріс із 6,2±0,5 балів до 8,3±0,6 балів. Значення t-критерію становило 7,85 при $p < 0,001$, що також підтверджує статистичну значущість виявлених змін. Формуванню стійкої мотивації сприяли інтерактивні командні челленджі, які створювали атмосферу здорової конкуренції та взаємопідтримки, а також цифровий моніторинг, який дозволяв студентам спостерігати позитивну динаміку власних показників здоров'я.

Порівняльний аналіз показників фізичної активності та самоконтролю

студентів експериментальної та контрольної груп після завершення експерименту наведено у таблиці 2.

Таблиця 2. Порівняння показників фізичної активності та самоконтролю між групами

Показник	ЕГ (n=14) (M±m)	КГ (n=12) (M±m)	t-критерій	p
Кількість днів фізичної активності на тиждень	5,5±0,6	3,0±0,5	8,54	<0,001
Рівень самоконтролю (бали)	8,2±0,6	5,8±0,4	7,87	<0,001

Примітка: ЕГ – експериментальна група, КГ – контрольна група.

Результати, представлені у таблиці 2, свідчать про суттєві відмінності між експериментальною та контрольною групами за показниками фізичної активності та самоконтролю. Студенти експериментальної групи після завершення експерименту займалися фізичною активністю у середньому 5,5±0,6 днів на тиждень, тоді як студенти контрольної групи лише 3,0±0,5 днів. Розрахований t-критерій для незалежних вибірок становив 8,54 при $p < 0,001$, що свідчить про статистично достовірний характер виявлених відмінностей. Різниця у частоті фізичної активності між групами склала 2,5 дня, або майже удвічі більше у студентів експериментальної групи.

Показник рівня самоконтролю також виявився значно вищим у студентів експериментальної групи порівняно з контрольною: 8,2±0,6 балів проти 5,8±0,4 балів відповідно. Значення t-критерію становило 7,87 при $p < 0,001$. Формуванню навичок самоконтролю у студентів експериментальної групи сприяло систематичне ведення електронного щоденника здоров'я та використання мобільних додатків для моніторингу фізичної активності, сну та харчування.

Важливим аспектом формування здоров'язбережувальної поведінки є розвиток навичок командної взаємодії та якісного виконання фізичних вправ. Порівняльний аналіз цих показників представлено у таблиці 3.

Таблиця 3. Порівняння показників командної взаємодії та виконання вправ між групами

Показник	ЕГ (n=14) (M±m)	КГ (n=12) (M±m)	t-критерій	p
Техніка виконання вправ (бали)	8,7±0,5	6,5±0,6	7,45	<0,001
Активність на заняттях (бали)	8,3±0,6	5,9±0,5	7,22	<0,001
Командна взаємодія (бали)	8,5±0,5	6,0±0,5	8,12	<0,001

Аналіз даних таблиці 3 засвідчує, що студенти експериментальної групи продемонстрували значно кращі результати за всіма показниками, що оцінювалися за допомогою відеоаналізу. Техніка виконання фізичних вправ у студентів експериментальної групи становила 8,7±0,5 балів порівняно з 6,5±0,6 балів у контрольній групі, при цьому t-критерій становив 7,45 при $p < 0,001$. Покращення техніки виконання вправ у студентів експериментальної групи можна пояснити ефективністю відеоаналізу, який дозволяв студентам бачити власні помилки та цілеспрямовано працювати над їх усуненням.

Показник активності на заняттях також виявився значно вищим у студентів експериментальної групи: 8,3±0,6 балів проти 5,9±0,5 балів у контрольній групі, при $t=7,22$ та $p < 0,001$. Високий рівень активності студентів

експериментальної групи зумовлений застосуванням інтерактивних методів навчання та системи командних челленджів, які стимулювали залученість учасників до навчального процесу.

Найбільш виразні відмінності між групами спостерігалися за показником командної взаємодії: $8,5 \pm 0,5$ балів у студентів експериментальної групи порівняно з $6,0 \pm 0,5$ балів у контрольній, при $t=8,12$ та $p<0,001$. Формування навичок командної взаємодії є надзвичайно важливим для майбутніх фахівців фізичної культури, оскільки їхня професійна діяльність передбачає постійну роботу з групами учнів та організацію колективних форм фізкультурно-оздоровчої роботи. Систематичне виконання командних завдань у межах експериментальної методики сприяло розвитку у студентів умінь планувати спільну діяльність, розподіляти обов'язки, надавати та приймати зворотний зв'язок.

Узагальнюючи результати педагогічного експерименту, можемо констатувати, що комплексна методика формування здоров'язбережувальної поведінки, яка інтегрує теоретичні заняття, практичні тренування, інтерактивні командні челленджі, цифровий моніторинг та відеоаналіз, є ефективним педагогічним інструментом підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Статистично значущі відмінності між експериментальною та контрольною групами за всіма досліджуваними показниками підтверджують доцільність застосування запропонованого комплексного підходу у практиці професійної підготовки.

Висновки та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Проведене дослідження підтвердило актуальність проблеми формування здоров'язбережувальної поведінки майбутніх учителів фізичної культури як важливої складової їхньої професійної компетентності. Аналіз наукових джерел засвідчив, що здоров'язбережувальна поведінка розглядається як система свідомих дій, звичок і стратегій особистості, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я, а вчитель фізичної культури за своїм професійним призначенням має виступати носієм і транслятором цінностей здорового способу життя для здобувачів освіти.

Розроблена та апробована комплексна методика, що поєднує теоретичну підготовку, практичні заняття, інтерактивні командні форми роботи, цифровий моніторинг і відеоаналіз, продемонструвала статистично значущу ефективність у ході педагогічного експерименту. Інтеграція традиційних та інноваційних педагогічних технологій забезпечує цілісний вплив на структурні компоненти здоров'язбережувальної поведінки, сприяє підвищенню мотивації, розвитку рефлексивних навичок і самосвідомості студентів, а також може бути рекомендована до впровадження у професійну підготовку здобувачів спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та адаптації в інших педагогічних освітніх програмах. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці та впровадженні модульних дистанційних компонентів методики, що набуває особливої актуальності в умовах змішаного навчання та воєнного стану в Україні. Окремим напрямом досліджень може стати вивчення ефективності використання штучного інтелекту у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури.

ДЖЕРЕЛА І ЛІТЕРАТУРА

- Астахова, М.С., Волкова, І.В., & Смирнова, М.Є. (2024). Здоров'язбережувальна складова освіти: навчально-методичний посібник. (Л.Д. Покроєва, Ред.). Харківська академія неперервної освіти. URL: <https://surl.li/wogpfw>
- Куявець, Д.М. (2025). Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів у контексті сучасних освітніх реформ в Україні. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (14). URL: <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/610/497>
- Рибалко, Л.М. (Ред.). (2024). Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі. Тернопіль: Осадца. URL: <http://elcat.tnpu.edu.ua/docs/Здоров'язбережувальні2019.pdf>
- Удич, З.І., Русин, Л.П., Шапаренко, І.С., & Грищенко, С.В. (2022). Використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому середовищі закладів вищої освіти. *Інноваційна педагогіка*, 48(2), 174–177. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/27002>
- Шукатка, О. В., Борисевич, Л. В., Кушнір, Р. Г., & Матієшин, І. В. (2022). Вплив фізичних вправ на розвиток фізичних якостей студентів у контексті здорового способу життя. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*, (10), 156–161. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.20>

REFERENCES

- Astakhova, M.S., Volkova, I.V., & Smyrnova, M.Ye. (2024). Zdoroviazberezhualna skladova osvity: Navchalno-metodychnyi posibnyk (L. D. Pokroieva, Ed.). [Health-preserving component of education: a teaching and methodological guide]. Kharkiv: Kharkiv Academy of Continuing Education. URL: <https://surl.li/wogpfw> [in Ukrainian].
- Kuiavets, D. M. (2025). Formuvannya zdoroviazberezhualnoi kompetentnosti maibutnix pedahohiv u konteksti suchasnykh osvitykh reform v Ukraini. [Formation of health-preserving competence of future teachers in the context of contemporary educational reforms in Ukraine]. Pedahohichna akademiia: Naukovi zapysky, (14). URL: <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/610/497> [in Ukrainian].
- Rybalko, L. M. (Ed.). (2024). Zdoroviazberezhualni tekhnolohii v osvitnomu seredovyshchi. [Health-preserving technologies in the educational environment]. Ternopil: Osadtsa. URL: http://elcat.tnpu.edu.ua/docs/Здоров'язбережувальні_2019.pdf [in Ukrainian].
- Udych, Z. I., Rusyn, L. P., Shaparenko, I. Ye., & Hryshchenko, S. V. (2022). Vykorystannia zdoroviazberezhualnykh tekhnolohii v osvitnomu seredovyshchi zakladiv vyshchoi osvity. [Use of health-preserving technologies in the educational environment of higher education institutions]. Innovative Pedagogy, 48(2), 174–177. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/27002> [in Ukrainian].
- Shukatka, O. V., Borysevych, L. V., Kushnir, R. H., & Matiieshyn, I. V. (2022). Vplyv fizychnykh vprav na rozvytok fizychnykh yakosteï studentiv u konteksti

zdorovoho sposobu zhyttia. [Impact of physical exercises on the development of students' physical qualities in the context of a healthy lifestyle]. Rehabilitation and Physical Recreation Aspects of Human Development, (10), 156–161. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.20> [in Ukrainian].

АНОТАЦІЯ

У статті здійснено теоретичне обґрунтування та експериментальну перевірку ефективності формування здоров'язберезувальної поведінки як ключової складової професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Акцентовано увагу на необхідності переходу від фрагментарного засвоєння знань про здоров'я до цілісного формування здоров'язберезувальної поведінки як особистісно значущої та професійно обумовленої якості майбутнього фахівця.

Здійснено аналіз сучасних наукових джерел з проблем здоров'язбереження, компетентнісного підходу в педагогічній освіті, використання інтерактивних та цифрових технологій у підготовці майбутніх учителів фізичної культури. Уточнено зміст поняття «здоров'язберезувальна поведінка», яке розглядається як система усвідомлених дій, установок, звичок і життєвих стратегій особистості, спрямованих на збереження, зміцнення та відновлення фізичного, психічного і соціального здоров'я. Визначено структурні компоненти здоров'язберезувальної поведінки: когнітивний, мотиваційно-ціннісний, діяльнісний та рефлексивний.

У роботі представлено авторську комплексну методику формування здоров'язберезувальної поведінки бакалаврів спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)», що інтегрує теоретичні заняття з основ здоров'язбереження, систематичні практичні тренування, інтерактивні командні челленджі, цифровий моніторинг показників фізичної активності, сну та харчування за допомогою мобільних додатків, а також відеоаналіз техніки виконання фізичних вправ. Описано організацію педагогічного експерименту, який проводився протягом восьми тижнів за участю студентів третього курсу та передбачав порівняння результатів експериментальної й контрольної груп.

Результати педагогічного експерименту засвідчили статистично значуще підвищення рівня знань про здоров'язберезувальну поведінку, зростання мотивації до здорового способу життя, збільшення частоти фізичної активності, покращення навичок самоконтролю, командної взаємодії та якості виконання фізичних вправ у студентів експериментальної групи. Доведено ефективність комплексного педагогічного підходу та доцільність його впровадження у процес професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Ключові слова: здоров'язберезувальна поведінка, професійна підготовка, бакалаври, фізична культура, інтерактивні методи навчання, цифровий моніторинг здоров'я.