

може функціонувати як стратегічний напрям розвитку університету за умови його інтеграції у цифрову стратегію та систему забезпечення якості освіти. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробленням критеріїв оцінювання ефективності змішаного навчання та емпіричним аналізом його впливу на освітні результати й доступність освіти.

Ключові слова: *змішане навчання, заклади вищої освіти, цифрова трансформація, модернізація освіти, цифрова інфраструктура, безбар'єрне середовище.*

Дата надходження статті до видання: 25.02.2026 р.

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 02.05.2026 р.

Дата публікації: 29.05.2026 р.

УДК 378.016:796]:613-044.247(045)

DOI 10.31865/2077-1827.2(110)2026.361508

INTEGRATION OF HEALTH-PRESERVING TECHNOLOGIES INTO THE THEORY AND METHODOLOGY OF TEACHING SPORTS DISCIPLINES IN HIGHER PEDAGOGICAL EDUCATION INSTITUTIONS

ІНТЕГРАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ТЕОРІЮ ТА МЕТОДИКУ ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ

Артем Бойченко

кандидат педагогічних наук, доцент,

E-mail: bojcenkgoa@gmail.com

ORCID 0000-0002-3143-7008

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»,
Україна

Artem Boichenko

Ph.D in Pedagogy, Associate Professor,

E-mail: bojcenkgoa@gmail.com

ORCID 0000-0002-3143-7008

Municipal establishment "Kharkiv humanitarian-pedagogical academy",
Ukraine

ABSTRACT

The article examines the integration of health-preserving technologies into the theory and methodology of teaching sports disciplines in higher pedagogical education institutions. It emphasizes that the use of such technologies contributes to the formation of students' physical, psycho-emotional, and professional competencies, promotes healthy lifestyle habits, and enhances learning motivation and engagement. Health-preserving activities are implemented through interactive and innovative teaching methods, including project-based learning, practical exercises, simulations, workshops, and the use of digital and mobile applications for monitoring physical activity, nutrition, and stress management.

© Артем Бойченко, 2026

Particular attention is paid to the development of students' self-regulation, critical thinking, creativity, teamwork, and responsibility, which are essential for effective professional activity and personal well-being. The study highlights the role of designing and implementing health-preserving programs as a strategic component of pedagogical practice, enabling future educators to develop professional skills while maintaining optimal physical and mental health. The integration of these technologies also contributes to creating a supportive educational environment, fostering students' motivation, awareness of health values, and ability to apply acquired knowledge in practical situations.

The article outlines practical approaches to integrating health-preserving technologies, including interactive group projects, seminars on physical and mental health, use of simulation and virtual laboratories, as well as mobile applications for self-monitoring. These methods help students gain competence in planning and organizing health-oriented activities, promote collaborative problem-solving, and reinforce the importance of health as a key factor in personal and professional development.

Key words: *health-preserving technologies, sports education, interactive teaching methods, higher pedagogical education, student well-being.*

Актуальність теми. Здоров'я є одним із ключових ресурсів сучасного суспільства, а ефективна підготовка майбутніх педагогів фізичного виховання потребує системного поєднання професійних знань і практичних навичок зі здоров'язбережувальними технологіями. У сучасних закладах вищої педагогічної освіти спостерігається підвищена увага до формування здоров'яорієнтованого світогляду студентів, однак відсутність інтегрованого підходу до впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес створює певні прогалини у підготовці майбутніх фахівців.

Наукові дослідження підтверджують, що систематичне використання здоров'язбережувальних технологій у спортивній та фізкультурній освіті дозволяє підвищити фізичну активність студентів, зміцнити їх психофізіологічний стан, сформувати навички самоконтролю та саморегуляції, що є необхідними для майбутньої професійної діяльності (Дяченко-Богун, М., Грицай, Н., Большая, О.; Прийменко, Л., Скачедуб, Н.).

Враховуючи виклики сучасної освіти, зміни парадигми навчання від знанневої до компетентнісної та потребу у формуванні у студентів професійної готовності до організації здоров'язбережувальної діяльності, актуальним є дослідження інтеграції здоров'язбережувальних технологій у теорію та методику викладання спортивних дисциплін. Це забезпечує комплексний підхід до розвитку здоров'я студентів, їх фізичної та психоемоційної стійкості, а також формує професійну компетентність, необхідну для успішної педагогічної практики та ефективної організації освітнього процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз сучасної наукової літератури свідчить про значну увагу вітчизняних і зарубіжних дослідників до проблем формування здоров'яорієнтованого світогляду студентської молоді, впровадження здоров'язбережувальних технологій у освітній процес та використання інноваційних підходів у педагогічній діяльності. Зокрема, Прийменко

Л. і Скачедуб Н. розглядають здоров'язбережувальну діяльність як систему заходів, спрямованих на створення організаційно-педагогічних і соціокультурних умов для зміцнення здоров'я студентів та їх ефективної навчально-пізнавальної діяльності. Вони підкреслюють тісний зв'язок фізкультурної освіти зі здоров'язбережувальною компетентністю здобувачів освіти.

У працях Дяченко-Богун М., Грицай Н. і Большой О. наголошується на важливості інтеграції здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес, оскільки це сприяє формуванню мотивації до здорового способу життя, розвитку фізичного та психічного благополуччя студентів, а також підвищенню їх професійної компетентності. Автори пропонують комплекс підходів і методів інтеграції, включаючи інтерактивні технології, цифрові ресурси та тренінгові практики.

Науковці також досліджують педагогічні умови, що забезпечують ефективність здоров'язбережувальної діяльності майбутніх педагогів фізичного виховання. Так, Грибан Г.П. і Пилипчук П.Б. підкреслюють необхідність формування у здобувачів усвідомленого ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності в освітньо-розвивальному середовищі, яке сприяє розвитку мотивації та готовності до професійної діяльності.

Г. Кондрацька розглядає інноваційні підходи до викладання спортивних дисциплін та виділяє два шляхи їх модернізації: шлях модернізації традиційних форм навчання, орієнтованих на соціально значимі моделі поведінки, і шлях інноваційного навчання, спрямованого на творчий і критичний розвиток студентів за допомогою рольового та імітаційного моделювання.

Інший напрям досліджень присвячений впливу інноваційних технологій навчання на конкурентоспроможність майбутніх фахівців у сфері фізичної культури. Так, А. Ваколюк, В. Шелюк і Н. Симонович наголошують на важливості використання таких підходів, як самоорганізація, емпіричне навчання, навчання у змодельованих ситуаціях та проблемно-орієнтовані методи, що сприяють розвитку ключових компетентностей студентів та підвищенню якості їх професійної підготовки.

Попри значний внесок зазначених авторів, залишається недостатньо дослідженою проблема системної інтеграції здоров'язбережувальних технологій саме у викладання спортивних дисциплін у закладах вищої педагогічної освіти, що зумовлює необхідність подальшого теоретичного осмислення та емпіричного обґрунтування відповідних моделей і педагогічних умов їх впровадження.

Формулювання цілей (мета) статті, постановка завдання. Мета статті полягає в дослідженні проблеми інтеграції здоров'язбережувальних технологій у теорію та методику викладання спортивних дисциплін у закладах вищої педагогічної освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. В результаті проведеного аналізу та узагальнення науково-методичної літератури, освітніх програм і практик викладання спортивних дисциплін встановлено, що інтеграція здоров'язбережувальних технологій у закладах вищої педагогічної освіти має багаторівневий вплив на професійне та особистісне формування студентів. У педагогічній практиці здоров'язбережувальна діяльність розглядається як

активність соціального суб'єкта (педагога чи закладу освіти), спрямована на створення необхідних умов (організаційно-педагогічних і соціокультурних), що забезпечують формування та підтримку здоров'я учасників освітнього процесу, а також їх ефективну навчально-пізнавальну і практичну діяльність.

Здоров'язбережувальна діяльність тісно пов'язана з рівнем фізкультурної освіти студентів. Ряд українських дослідників Прийменко Л., Скачедуб Н., розкривають питання моніторингу в фізкультурній освіті, визначають зміст, методи та технології здійснення моніторингу здоров'язбережувальної діяльності. Розробляються комплекси тестів та анкет, що включають оцінку фізичного розвитку, рівня рухової підготовки, психофізіологічні тести, соціально-психологічне анкетування та алгоритми визначення здоров'язбережувального потенціалу закладу освіти (Прийменко, 2019: 91).

Практичне вирішення проблем збереження та зміцнення здоров'я у сучасному освітньому процесі неможливе без звернення до проектування як функції цілеспрямованого формування бажаного результату. На сьогодні проектування розглядається як ефективна технологія управління соціально-педагогічними системами. Проектування здоров'язбережувальної діяльності викладачем закладу вищої освіти є важливим компонентом професійної діяльності, що включає педагогічні дії, засновані на усвідомленні мети здоров'язбережувальної діяльності, методів, прийомів і форм її реалізації.

Таке проектування дозволяє систематизувати всі здоров'язбережувальні дії, чітко визначаючи їх причинно-наслідкові зв'язки. Основною особливістю проектування є його спрямованість на майбутнє: створення нових продуктів та опрацювання того, що може виникнути і реалізуватися в наступній здоров'язбережувальній діяльності.

Отже, проектування здоров'язбережувальної діяльності є провідним видом професійної активності педагога закладу вищої освіти і має інтелектуальний характер. Його основне призначення полягає у дослідженні, передбаченні, прогнозуванні та оцінюванні результатів реалізації різних дидактичних, виховних і розвивальних задумів щодо зміцнення та збереження здоров'я учасників освітнього процесу шляхом створення спеціальних інтелектуальних засобів трансформації задумів у нові технології, методики та системи діяльності педагогів і студентів.

Ключовою ідеєю проекту є розвиток у студентів високорівневих когнітивних навичок, зокрема: уміння аналізувати інформацію про здоров'я, фізичну активність, сон, харчування та інші фактори; систематизувати та класифікувати дані; формулювати гіпотези і пропозиції; обговорювати результати наукових досліджень.

У сучасних дослідженнях Науменко Н.В., Бойчука Ю.Д. та Козлова А.В. підкреслюється, що формування здоров'яорієнтованого світогляду у студентської молоді передбачає становлення цілісного уявлення про світ, у якому здоров'я виступає однією з основних життєвих цінностей. Це включає визначення системи цінностей та ідеалів, пов'язаних зі збереженням і зміцненням здоров'я, регуляцію поведінки відповідно до принципів здорового способу життя, інтеграцію різних сфер життєдіяльності в єдину систему, спрямовану на підтримання фізичного та психічного благополуччя. Важливим

аспектом є також розвиток здатності адаптуватися до змін середовища з мінімальними витратами для здоров'я, а також уміння прогнозувати наслідки власної поведінки та обирати оптимальні стратегії життєдіяльності (Науменко, 2025: 25).

Формування здоров'яорієнтованого світогляду студентської молоді є складним і багатовимірним процесом, що перебуває під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників. У межах вищої освіти цей процес вимагає створення спеціально організованих педагогічних умов, які сприяють ефективному засвоєнню студентами ціннісних орієнтацій, переконань і моделей поведінки, пов'язаних зі збереженням власного здоров'я.

Науковці наголошують, що ефективне формування здоров'яорієнтованого світогляду в процесі професійної підготовки можливе за умови реалізації низки педагогічних передумов, зокрема: створення здоров'язбережувального освітнього середовища у закладі вищої освіти; інтеграції здоров'язбережувального компонента в освітні програми; впровадження інноваційних педагогічних технологій, методів і форм навчання здоров'язбережувальної спрямованості; організації позааудиторної оздоровчої діяльності студентів; проведення моніторингу та індивідуального супроводу їх здоров'язбережувальної активності; підвищення компетентності викладачів у сфері здоров'язбереження; забезпечення інформаційно-комунікаційної підтримки цього процесу та розвитку соціального партнерства у формуванні здоров'яорієнтованого світогляду.

Грибан Г.П., Пилипчук П.Б. зазначають, що здоров'язбережувальна діяльність майбутніх учителів фізичної культури у процесі професійної підготовки повинна здійснюватися в освітньо-розвивальному середовищі, яке сприяє формуванню позитивного та усвідомленого ставлення до фізкультурно-оздоровчої активності. Автори підкреслюють, що важливо цілеспрямовано формувати у здобувачів мотивацію до усвідомлення особистісної значущості своєї майбутньої професійної діяльності, яка поєднує викладання уроків фізичної культури з організацією позаурочної оздоровчої роботи (Грибан, 2025: 77).

На відміну від попередніх підходів, А. Ваколюк, В. Шелюк, Н. Симонович акцентують увагу на перевагах упровадження інноваційних технологій у процес професійної підготовки студентів. Науковці зазначають, що використання таких технологій забезпечує підвищення конкурентоспроможності майбутніх фахівців, оскільки вони формують готовність до безперервного професійного навчання, сприяють розвитку професійної мобільності та адаптивності до змін у сфері освіти і спорту (Ваволюк, 2021: 128).

Дослідники підкреслюють, що ефективними методами інноваційного навчання є взаємне навчання, самоорганізація, емпіричне навчання, навчання у змодельованих умовах, наближених до реальних, а також навчання із застосуванням ресурсного підходу та проблемно-орієнтованих завдань. Важливими складовими є також рефлексія, критичний самоаналіз та гнучке поєднання зазначених методів у різних комбінаціях.

Автори розглядають інноваційний розвиток фізичного виховання як процес, що характеризується появою якісно нових елементів: оновленим змістом освіти, сучасними завданнями та педагогічними засобами, орієнтацією на

розвиток індивідуальності студентів, формуванням толерантності та гуманістичного світогляду.

У своїх працях Дяченко-Богун М., Грицай Н., Большая О. зазначають, що інтеграція здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес є важливим чинником формування у студентів свідомого ставлення до власного здоров'я та розвитку культури здорового способу життя. Науковці підкреслюють, що залучення елементів здоров'язбереження в освітній процес сприяє усвідомленню студентами значення здоров'я як ключового ресурсу, який необхідно підтримувати та розвивати протягом усього життя (Дяченко-Богун, 2023: 52).

Впровадження здоров'язбережувальних технологій у систему підготовки студентів позитивно впливає не лише на фізичний і психічний стан, а й на загальний рівень навчальної успішності та професійної самореалізації. На думку авторів, інтеграція таких технологій у навчання студентів природничих спеціальностей може здійснюватися через різноманітні методи та підходи, які поєднують пізнавальну активність з формуванням навичок саморегуляції та здорової життєдіяльності.

До ефективних засобів інтеграції відносяться:

1. Використання інтерактивних методів навчання - дискусій, групових проєктів, ділових ігор, що стимулюють пізнавальну активність, розвивають комунікативні та лідерські якості, формують позитивну мотивацію до здорового способу життя.

2. Включення здоров'язбережувальної тематики до навчальних програм - проведення лекцій, практичних занять і семінарів, спрямованих на формування у студентів знань про фізичне, психічне та соціальне здоров'я.

3. Використання інноваційних освітніх технологій, зокрема віртуальних лабораторій та симуляційних програм, які забезпечують інтерактивне засвоєння матеріалу та сприяють розвитку когнітивних і практичних умінь.

4. Організація тренінгів і семінарів з питань здоров'я, що охоплюють теми правильного харчування, раціонального режиму дня, стрес-менеджменту, психогієни та збереження психологічного благополуччя.

5. Розробка університетських програм здоров'язбереження, спрямованих на підтримання фізичної активності студентів, формування навичок здорового харчування та запобігання емоційному виснаженню.

Особливе значення має використання мобільних застосунків і цифрових платформ, які допомагають студентам самостійно контролювати стан свого здоров'я. Такі додатки можуть містити дієтичні рекомендації, калорійні таблиці, програми фізичних вправ і техніки релаксації, що сприяють підтриманню оптимального рівня активності й зниженню стресового навантаження.

Інтерактивні методи навчання, доповнені елементами цифрової підтримки, сприяють активній участі студентів у навчальному процесі, розвивають навички співпраці, критичного мислення та саморегуляції. Залучення здоров'язбережувальної тематики до навчальних дисциплін та організація практичних заходів оздоровчого спрямування підвищує рівень обізнаності студентів щодо значення здоров'я як складової їхнього професійного та особистісного розвитку.

Таким чином, інтеграція здоров'язбережувальних технологій у

навчальний процес студентів природничих спеціальностей є дієвим засобом оптимізації освітнього середовища, що поєднує освітні цілі з формуванням навичок здорового, збалансованого та успішного способу життя.

Г. Кондрацька розглядає інноваційні підходи до викладання спортивних дисциплін і визначає два основні напрями модернізації освітнього процесу у закладах вищої освіти. Перший напрям передбачає оновлення традиційних форм навчання та їх переорієнтацію на засвоєння соціально значущих моделей поведінки. Другий - пов'язаний із застосуванням інноваційного підходу до організації освітнього процесу, у якому провідною метою виступає особистісний розвиток студентів, формування в них здатності до набуття нового досвіду через цілеспрямоване стимулювання творчого та критичного мислення, а також використання рольового й імітаційного моделювання (Кондрацька, 2022: 173).

Авторка виділяє низку ключових підходів до підготовки майбутніх фахівців – мотиваційний, функціональний, діяльнісний, культурологічний та аксіологічний, – які забезпечують формування їх професійної готовності та ціннісного ставлення до майбутньої діяльності.

Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити висновок, що системна інтеграція здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес спортивних дисциплін формує у студентів комплекс фізичних, психоемоційних та професійних компетентностей, необхідних для ефективної педагогічної діяльності.

Висновки та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Інтеграція здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес спортивних дисциплін формує у студентів комплекс фізичних, психоемоційних та професійних компетентностей, необхідних для успішної педагогічної діяльності. Застосування інтерактивних методів навчання, інноваційних технологій та проектного підходу забезпечує системне поєднання освіти та оздоровлення, підвищує активність, самостійність, відповідальність і здатність до командної роботи.

Проведене дослідження дозволяє підсумувати, що інтеграція здоров'язбережувальних технологій у викладання спортивних дисциплін у закладах вищої педагогічної освіти формує у студентів комплекс фізичних, психоемоційних та професійних компетентностей, необхідних для ефективної педагогічної діяльності. Застосування інтерактивних методів навчання, інноваційних технологій та проектного підходу забезпечує системне поєднання освітніх і оздоровчих цілей, підвищує мотивацію студентів до ведення здорового способу життя, активізує їх навчальну, дослідницьку та практичну діяльність, формує навички саморегуляції, відповідальності та командної взаємодії.

Перспективними напрямами подальших наукових розвідок у даному напрямку є:

1. Розробка та апробація нових методик інтеграції здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес спортивних дисциплін, що враховують індивідуальні та колективні особливості студентів;

2. Вивчення впливу комплексного застосування здоров'язбережувальних технологій на розвиток професійних, фізичних і психоемоційних компетентностей студентів;

3. Дослідження ефективності цифрових та мобільних інструментів підтримки здоров'я та фізичної активності у студентському середовищі;

4. Оцінка довгострокових результатів інтеграції здоров'язбережувальних технологій у підготовку майбутніх педагогів та їх вплив на якість професійної діяльності;

5. Удосконалення системи моніторингу та управління здоров'язбережувальною діяльністю у закладах вищої освіти, що сприятиме розвитку компетентностей студентів та забезпеченню їх гармонійного професійного і особистісного розвитку.

Таким чином, інтеграція здоров'язбережувальних технологій у теорію та методику викладання спортивних дисциплін є перспективним і необхідним напрямком розвитку сучасної педагогічної освіти, що сприяє формуванню професійно підготовлених, здорових та соціально відповідальних фахівців.

ДЖЕРЕЛА І ЛІТЕРАТУРА

Ваколюк, А., Шелюк, В., & Симонович, Н. (2021). Інноваційні технології у системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти. *Інноватика у вихованні*, (14), 128-134.

Грибан, Г. П., Пилипчук, П. Б., & Гринчук, О. М. (2025, March). Роль сучасних здоров'язбережувальних технологій в формуванні особистості вчителя фізичної культури. *In VII Міжнародний симпозіум «Освіта і здоров'я підостаючого покоління»* (pp. 77-79).

Дяченко-Богун, М., Грицай, Н., & Большая, О.. (2023). Інтеграція здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес студентів природничих спеціальностей. *Витоки педагогічної майстерності*, (31), 52-59.

Кондрацька, Г.Д. (2022). Інноваційні підходи у підготовці фахівців з фізичної культури і спорту до викладання спортивних дисциплін. *Перспективи та інновації науки*. 7(12), 173-184.

Науменко, Н. В., Бойчук, Ю. Д., Козлов, А. В., & Дрожик, Л. В. (2025). Педагогічні умови формування здоров'яорієнтованого світогляду студентської молоді в закладах вищої освіти.

Прийменко, Л., & Скачедуб, Н. (2019). Педагогічні умови проектування здоров'язбережувальної діяльності в закладах вищої педагогічної освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, (2), 91-100.

REFERENCES

Vakoliuk, A., Sheliuk, V., & Symonovych, N. (2021). Innovatsiini tekhnolohii u systemi fizychnoho vykhovannia zdobuvachiv vyshchoi osvity. *Innovatyka u vykhovanni*, (14), 128–134 [in Ukrainian].

Hryban, H. P., Pylypchuk, P. B., & Hrynychuk, O. M. (2025, March). Rol suchasnykh zdoroviazberezhivalnykh tekhnolohii v formuvanni osobystosti vchytelia fizychnoi kultury. *In VII Mizhnarodnyi symposium "Osvita i zdorovia pidrostaiuchoho pokolinnia"* (pp. 77–79) [in Ukrainian].

Dyachenko-Bohun, M., Hrytsai, N., & Bolshaia, O. (2023). Integratsiia zdoroviazberezhivalnykh tekhnolohii u navchalnyi protses studentiv pryrodnykh spetsialnostei. *Vytoky pedahohichnoi masternosti*, (31), 52–59 [in Ukrainian].

Kondratska, H. D. (2022). Innovatsiini pidkhody u pidhotovtsi fakhivtsiv z fizychnoi kultury i sportu do vykladannia sportyvnykh dyscyplin. *Perspektyvy ta*

innovatsii nauky, 7(12), 173–184 [in Ukrainian].

Naumenko, N. V., Boichuk, Yu. D., Kozlov, A. V., & Drozhyk, L. V. (2025). Pedagogichni umovy formuvannya zdoroviaorien-tovanoho svitohliadu studentskoi molodi v zakladakh vyshchoi osvity [in Ukrainian].

Pryimenko, L., & Skachedub, N. (2019). Pedagogichni umovy proektuvannya zdoroviazberezhuvalnoi diialnosti v zakladakh vyshchoi pedagogichnoi osvity. Pedagogichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii, (2), 91–100 [in Ukrainian].

АНОТАЦІЯ

У статті розглядається інтеграція здоров'язберезжувальних технологій у теорію та методу викладання спортивних дисциплін у вищих педагогічних навчальних закладах. Підкреслюється, що використання таких технологій сприяє формуванню фізичної, психоемоційної та професійної компетентності студентів, пропагує звички здорового способу життя, підвищує мотивацію та залученість до навчання. Здоров'язберезжувальна діяльність реалізується за допомогою інтерактивних та інноваційних методів навчання, включаючи проектне навчання, практичні вправи, симуляції, семінари, а також використання цифрових та мобільних додатків для моніторингу фізичної активності, харчування та управління стресом.

Особлива увага приділяється розвитку саморегуляції, критичного мислення, креативності, командної роботи та відповідальності студентів, що є важливими для ефективної професійної діяльності та особистого благополуччя. У дослідженні підкреслюється роль розробки та впровадження здоров'язберезжувальних програм як стратегічного компонента педагогічної практики, що дозволяє майбутнім педагогам розвивати професійні навички, зберігаючи оптимальне фізичне та психічне здоров'я. Інтеграція цих технологій також сприяє створенню сприятливого освітнього середовища, сприяючи мотивації студентів, усвідомленню цінностей здоров'я та здатності застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.

У статті окреслено практичні підходи до інтеграції здоров'язберезжувальних технологій, включаючи інтерактивні групові проекти, семінари з фізичного та психічного здоров'я, використання симуляційних та віртуальних лабораторій, а також мобільні додатки для самомоніторингу. Ці методи допомагають студентам набути компетентності в плануванні та організації здоров'язберезжувальної діяльності, сприяють спільному вирішенню проблем та підкреслюють важливість здоров'я як ключового фактора особистісного та професійного розвитку.

Ключові слова: *здоров'язберезжувальні технології, спортивна освіта, інтерактивні методи навчання, вища педагогічна освіта, благополуччя студентів.*

Дата надходження статті до видання: 19.03.2026 р.

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 06.05.2026 р.

Дата публікації: 29.05.2026 р.
