

УДК 378.147:[371.7+613]:796.011.3

DOI <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-4-43-47>

Христенко Дмитро Олександрович,

аспірант, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, м. Харків, Україна.

dimakhristenko1996@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2858-2116>

НОВІ ПІДХОДИ ДО ПОНЯТТЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В умовах глибоких цивілізаційних викликів, соціально-економічної нестабільності та особливо в умовах воєнного стану проблема збереження та зміцнення здоров'я нації набуває виняткової гостроти. Здоров'я розглядається не лише як медична, а й як ключова педагогічна категорія, фундаментальна цінність та ресурс розвитку особистості. У цьому контексті кардинально змінюється роль учителя фізичного виховання. Він перестає бути суто інструктором із виконання фізичних нормативів, а стає ключовим суб'єктом формування культури здоров'я учнівської молоді, наставником, «менеджером здоров'я» в освітньому середовищі (Дутчак, 2018; Формування культури здоров'я молоді, 2021).

Це висуває нові вимоги до його професійної підготовки, ядром якої виступає здоров'язбережувальна компетентність. Традиційні підходи, що зводили її до знань із техніки безпеки на уроках та надання першої допомоги, є очевидно недостатніми. Сучасний учитель фізичного виховання має володіти цілісною системою знань, умінь та цінностей для проектування здоров'язбережувального освітнього середовища, ураховуючи не лише фізичний, а й психологічний, соціальний та духовний компоненти здоров'я (Лапченко, 2021).

Теоретичні аспекти формування здоров'язбережувальної компетентності досліджували такі науковці, як Т. Є. Борисова, С. В. Свириденко, О. В. Овчарук, В. М. Дутчак та ін. (Овчарук, 2016; Борисова, 2017; Дутчак, 2018; Свириденко, 2019). У їхніх працях розкрито сутність поняття, його структуру та шляхи формування у різних фахівців (Борисова, 2017; Свириденко, 2019). Водночас бракує досліджень, що пропонують оновлене бачення цієї компетентності саме для вчителів фізичного виховання, яке б ураховувало сучасні виклики: наслідки гіподинамії через дистанційне навчання, психологічну травматизацію дітей в умовах війни (Коваленко, 2023), засилля псевдонаукової інформації у сфері здоров'я.

Існуючі моделі часто є фрагментарними, роблячи акцент лише на окремих аспектах (фізичному, психологічному, безпековому), і не пропонують цілісного, інтегративного бачення (Іваній, 2020). Це підкреслює необхідність переосмислення та розширення змісту даного поняття.

Тож варто здійснити теоретичний аналіз існуючих підходів та обґрунтувати оновлену структуру поняття «здоров'язбережувальна компетентність майбутніх учителів фізичного виховання» як інтегративної професійно-особистісної якості.

У процесі дослідження були застосовані теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових джерел – для визначення ступеня розробленості проблеми; метод моделювання – для розроблення оновленої структури досліджуваної компетентності; системний підхід – для визначення зв'язків між її компонентами.

Зазначимо, що здоров'язбережувальна компетентність (ЗЗК) вчителя фізичного виховання – це значно більше, ніж сума знань про здоров'я. Це інтегративна професійно-особис-

тісна якість, що характеризує здатність і готовність фахівця свідомо й відповідально вирішувати завдання збереження та зміцнення власного здоров'я і здоров'я учнів, а також проєктувати здоров'язбережувальне освітнє середовище на основі ціннісного ставлення до здоров'я (Свириденко, 2019; Гриньова, 2019).

Новий підхід до структурування ЗЗК передбачає відхід від вузькопредметного розуміння (лише фізичний аспект) до холістичного (цілісного) (Лапченко, 2021). Ми пропонуємо розглядати її структуру через єдність таких компонентів:

Аксіологічно-мотиваційний компонент. Це ціннісне ядро компетентності. Він включає:

– сформовану гуманістичну світоглядну позицію та усвідомлення здоров'я (власного та учнів) як найвищої цінності;

– стійку внутрішню мотивацію до ведення здорового способу життя, що виступає зразком для наслідування;

– усвідомлення особистої відповідальності за формування культури здоров'я в учнів та їхніх батьків (Формування культури здоров'я молоді, 2021).

Когнітивно-інформаційний компонент. Традиційні знання з фізіології, анатомії, гігієни та теорії і методики фізичного виховання є базовими, але недостатніми. Новий підхід вимагає їх розширення за рахунок:

– знань у галузі психогігієни, психології здоров'я, теорії стресу та методів психологічної саморегуляції (особливо актуально в умовах воєнного стану) (Коваленко, 2023);

– глибоких знань сучасних оздоровчих систем, принципів нутриціології та валеологічного моніторингу (Сутула, Алексєєв, 2020);

– інформаційно-медійної грамотності у сфері здоров'я: здатності критично оцінювати інформацію про оздоровчі практики, дієти, методики, відрізнити наукові дані від маркетингових маніпуляцій та фейків.

Діяльнісно-проєктивний компонент. Це практичне ядро, що передбачає не лише репродуктивні вміння (провести урок за планом), а й творчо-проєктивні:

– уміння проєктувати здоров'язбережувальне освітнє середовище (безпечне, психологічно комфортне, мотивуюче) (Гриньова, 2019);

– володіння сучасними здоров'язбережувальними технологіями (фітнес-технології, дихальні практики, релаксаційні методики, ігрові технології) (Шевченко, 2022);

– уміння здійснювати індивідуальний та диференційований підходи, адаптуючи навантаження для учнів різних медичних груп, а також учнів з особливими освітніми потребами;

– уміння використовувати цифрові технології (мобільні додатки, фітнес-трекери, освітні онлайн-платформи) для організації рухової активності та моніторингу здоров'я.

Рефлексивно-прогностичний компонент. Цей компонент є ключовою інновацією в новому підході, що включає:

– здатність до самодіагностики та рефлексії власного фізичного та психоемоційного стану;

– володіння навичками профілактики професійного вигорання, стрес-менеджменту та психологічної самопомоги (Коваленко, 2023);

– уміння прогнозувати ризики для здоров'я (власного та учнів) в освітньому процесі та завчасно їх нівелювати.

Таким чином, новий підхід зміщує акцент із *«компетентності з безпеки життєдіяльності»* на *«компетентність із менеджменту здоров'я»*. Учитель фізичного виховання стає не просто виконавцем програми, а активним творцем культури здоров'я у школі.

Аналіз проблеми засвідчив, що традиційні підходи до визначення здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів фізичного виховання є обмеженими та не відповідають сучасним викликам (Борисова, 2017; Іваній, 2020). Вони надмірно акцентовані на фізичному й безпековому аспектах, ігноруючи психологічний, соціальний та інформаційний складники.

Запропонований новий підхід розглядає цю компетентність як цілісну, інтегративну якість, що базується на гуманістичних цінностях. Обґрунтована чотирикомпонентна структура (аксіологічно-мотиваційний, когнітивно-інформаційний, діяльнісно-проективний, рефлексивно-прогностичний) дає змогу системно описати феномен. Ключовими інноваціями є включення компоненту інформаційно-медійної грамотності у сфері здоров'я та виокремлення рефлексивного компоненту, орієнтованого на самозбереження та профілактику професійного вигорання самого вчителя (Коваленко, 2023).

Список використаної літератури

1. Борисова Т. Є. Формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі професійної підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2017. 20 с.
2. Дутчак В. М. Концептуальні підходи до формування здоров'я людини в контексті сучасної парадигми «культура здоров'я». *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 1. С. 65–73.
3. Овчарук О. В. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи : монографія. Київ : К. І. С., 2016. 112 с.
4. Свириденко С. В. Здоров'язберезувальна компетентність як складник професійної компетентності вчителя. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2019. Вип. 1(44). С. 138–142.
5. Формування культури здоров'я молоді : монографія / за заг. ред. В. Г. Кременя. Київ : Педагогічна думка, 2021. 280 с.
6. Гриньова В. М. Концептуальні засади підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до здоров'язберезувальної діяльності : монографія. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2019. 310 с.
7. Іваній І. В. Структурно-функціональна модель здоров'язберезувальної компетентності вчителя фізичної культури. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 45–52.
8. Коваленко О. А. Психологічні детермінанти професійного вигорання вчителів фізичного виховання в умовах воєнного стану. *Психологія і особистість*. 2023. № 1(23). С. 112–124.
9. Лапченко І. В. Холістичний підхід до формування культури здоров'я студентів в освітньому середовищі ЗВО. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 5(109). С. 157–168.
10. Сутула В. О., Алексєєв О. О. Валеологічні основи професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту : навчальний посібник. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. 224 с.
11. Шевченко О. М. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до реалізації здоров'язберезувальних технологій у Новій українській школі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 3(147). С. 191–196.

References

1. Borysova, T. Ye. (2017). Formuvannia zdoroviazberezhualnoi kompetentnosti maibutnix uchyteliv fizychnoi kultury v protsesi profesiinoi pidhotovky [Formation of health-preserving competence of future physical culture teachers in the process of professional training]. *Extended abstract of Candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
2. Dutchak, V. M. (2018). Kontseptualni pidkhody do formuvannia zdorovia liudyny v konteksti suchasnoi paradyhmy «kultura zdorovia» [Conceptual approaches to human health formation in the context of the modern «health culture» paradigm]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and Methods of Physical Education and Sports, (1)*, 65–73 [in Ukrainian].

3. Ovcharuk, O. V. (2016). Kompetentnisnyi pidkhdid u suchasni osviti: svitovi dosvid ta ukraïnski perspektivy [Competence approach in modern education: world experience and Ukrainian prospects]. Kyiv: K. I. S. [in Ukrainian].

4. Svyrydenko, S. V. (2019). Zdoroviazberezhuvalna kompetentnist yak skladova profesiinoi kompetentnosti vchytelia [Health-preserving competence as a component of teacher's professional competence]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Serii: «Pedagogika. Sotsialna robota» – Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Series: «Pedagogy. Social work», 1(44), 138–142* [in Ukrainian].

5. Kremen, V. H. (Ed.). (2021). Formuvannia kultury zdorovia molodi [Formation of youth health culture]. Kyiv: Pedagogichna dumka [in Ukrainian].

6. Hrynova, V. M. (2019). Kontseptualni zasady pidhotovky maibutnoho vchytelia fizychnoi kultury do zdoroviazberezhuvальноi diialnosti [Conceptual foundations of training future physical culture teachers for health-preserving activities]. Kharkiv: Vyd-vo KhNPU imeni H. S. Skovorody [in Ukrainian].

7. Ivaniï, I. V. (2020). Strukturno-funktsionalna model zdoroviazberezhuvальноi kompetentnosti vchytelia fizychnoi kultury [Structural and functional model of health-preserving competence of a physical culture teacher]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and Methods of Physical Education and Sports, (2), 45–52* [in Ukrainian].

8. Kovalenko, O. A. (2023). Psykholohichni determinanty profesiinoho vyhorannia vchyteliv fizychnoho vykhovannia v umovakh voïennoho stanu [Psychological determinants of professional burnout of physical education teachers under martial law]. *Psykhologhiia i osobystist – Psychology and Personality, 1(23), 112–124* [in Ukrainian].

9. Lapchenko, I. V. (2021). Kholistychnyi pidkhdid do formuvannia kultury zdorovia studentiv v osvitnomu seredovyshchi ZVO [A holistic approach to the formation of students' health culture in the educational environment of higher education institutions]. *Pedagogichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiïni tekhnologii – Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies, 5(109), 157–168* [in Ukrainian].

10. Sutula, V. O., & Aliksieiev, O. O. (2020). Valeolohichni osnovy profesiinoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia ta sportu [Valeological foundations of professional training of future specialists in physical education and sports]. Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka [in Ukrainian].

11. Shevchenko, O. M. (2022). Formuvannia hotovnosti maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do realizatsii zdoroviazberezhuvalnykh tekhnologii v Novii ukraïnskii shkoli [Formation of future physical culture teachers' readiness to implement health-preserving technologies in the New Ukrainian School]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedagogichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific Journal of M. P. Drahomanov National Pedagogical University. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 3(147), 191–196* [in Ukrainian].

Христенко Д. О. Нові підходи до поняття здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів фізичного виховання

У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми здоров'язбережувальної компетентності (ЗЗК) майбутніх учителів фізичного виховання. Наголошено, що в умовах сучасних викликів, зокрема воєнного стану, традиційні підходи, обмежені технікою безпеки, є недостатніми. Роль учителя фізичного виховання трансформується з інструктора на «менеджера здоров'я» освітнього середовища.

Проаналізовано існуючі наукові праці та виявлено фрагментарність у визначенні структури ЗЗК. Запропоновано новий, холістичний підхід до розуміння ЗЗК як інтегративної професійно-особистісної якості. Обґрунтовано оновлену чотирикомпонентну структуру поняття, що включає: 1) аксіологічно-мотиваційний (ціннісне ставлення до здоров'я); 2) когнітивно-інфор-

маційний (глибокі знання, включаючи психогігієну та медіаграмотність у сфері здоров'я); 3) діяльнісно-проективний (вміння проєктувати здоров'язбережувальне середовище, володіння сучасними технологіями); 4) рефлексивно-прогностичний (здатність до самозбереження, профілактики вигорання та стрес-менеджменту).

Підкреслено, що ключовими інноваціями в запропонованій структурі є включення інформаційно-медійної грамотності для боротьби з дезінформацією у сфері здоров'я та виокремлення компонента самозбереження самого вчителя як обов'язкової умови його ефективної діяльності.

Ключові слова: здоров'язбережувальна компетентність, майбутні вчителі фізичного виховання, професійна підготовка, холистичний підхід, структура компетентності, самозбереження, воєнний стан.

Khrystenko D. O. New approaches to the concept of health-preserving competence of future physical education teachers

The article provides a theoretical analysis of the problem concerning the health-preserving competence (HPC) of future physical education teachers. It is emphasized that under modern challenges, particularly martial law, traditional approaches limited to safety protocols are insufficient. The role of the physical education teacher is transforming from that of an instructor to a «health manager» within the educational environment.

An analysis of existing scientific literature reveals fragmentation in defining the structure of HPC. A new, holistic approach to understanding HPC as an integrative professional-personal quality is proposed. An updated four-component structure of the concept is substantiated, which includes: 1) axiological-motivational (a value-based attitude towards health); 2) cognitive-informational (deep knowledge, including mental hygiene and media literacy in the field of health); 3) operational-projective (the ability to design a health-preserving environment, mastery of modern technologies); 4) reflective-prognostic (the capacity for self-preservation, burnout prevention, and stress management).

It is highlighted that the key innovations in the proposed structure are the inclusion of information and media literacy to combat health disinformation and the separation of the teacher's own self-preservation component as a mandatory condition for their effective performance.

Key words: health-preserving competence, future physical education teachers, professional training, holistic approach, competence structure, self-preservation, martial law.

Creative Commons Attribution 4.0
International (CC BY 4.0)



Дата першого надходження рукопису до видання: 22.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 21.11.2025

Дата публікації: 26.12.2025 р.