

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Природничо-економічний факультет
Кафедра біології та екології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

**з теми: «ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ
ОСВІТИ»**

Виконала: здобувачка вищої освіти, 2 курсу,
Віол1–М24 групи
спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та
здоров'я людини)

Марчук Надія Олександрівна

Керівник: Григорчук І.Д., кандидат біологічних
наук, доцент кафедри біології та екології

Рецензент: Козак М.І., кандидат біологічних
наук, доцент кафедри біології та екології

м. Кам'янець-Подільський – 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	7
1.1 Поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «здоров'язбережувальна компетентність» у педагогічній теорії.....	7
1.2 Сучасні підходи до збереження і зміцнення здоров'я здобувачів освіти	10
1.3 Зарубіжний досвід формування здоров'язбережувальної компетентності у здобувачів освіти.....	16
1.4 Роль закладів загальної середньої освіти у формуванні культури здоров'я	20
РОЗДІЛ 2 ОБ'ЄКТ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	24
2.1 Методика визначення рівнів сформованості ціннісного ставлення до здоров'я здобувачів освіти закладів загальної середньої освіти	24
РОЗДІЛ 3 Стан сформованості здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти закладів загальної середньої освіти	27
3.1 Критерії та показники сформованості здоров'язбережувальної компетентності	27
3.2 Діагностика рівнів здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти	30
3.3 Аналіз навчальних програм і виховних заходів у закладах загальної середньої освіти щодо формування здоров'язбережувальної компетентності	34
РОЗДІЛ 4 Педагогічні умови та технології формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти закладів загальної середньої освіти.....	41

4.1 Використання інтерактивних технологій та здоров'язберезувальних технологій у навчальному процесі	41
4.2 Організація виховних заходів і позакласної діяльності як засобу формування здоров'язберезувальної компетентності	46
4.3 Аналіз ефективності впроваджених заходів формування здоров'язберезувальної компетентності здобувачів освіти у закладах загальної середньої освіти	52
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	57
ДОДАТКИ	65

ВСТУП

Актуальність теми. Формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти є одним із ключових завдань сучасної освіти, спрямованої на всебічний розвиток особистості та підготовку її до життя в умовах соціальних, екологічних і технологічних викликів сьогодення. У контексті Концепції «Нова українська школа» здоров'я дитини розглядається як базова цінність і стратегічний ресурс держави, що визначає якість людського потенціалу суспільства [38].

Здоров'язбережувальна компетентність передбачає не лише знання основ здорового способу життя, а й сформовану потребу його дотримання, усвідомлене ставлення до власного здоров'я, здатність приймати відповідальні рішення щодо його збереження й зміцнення. Вона інтегрує знання з біології, медицини, фізичної культури, психології та педагогіки, перетворюючись на практичну життєву навичку, необхідну для гармонійного розвитку особистості [2, 4, 14].

Розвиток здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти має багатовимірне значення:

- *Освітнє* – сприяє засвоєнню здобувачами знань про фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров'я, формує вміння застосовувати ці знання у повсякденному житті;
- *Соціальне* – забезпечує виховання відповідального громадянина, здатного дбати про власне здоров'я та здоров'я інших;
- *Психологічне* – сприяє формуванню стійкості до стресу, розвитку позитивного мислення, навичок саморегуляції та емоційної грамотності;
- *Профілактичне* – попереджує шкідливі звички, девіантну поведінку, знижує ризик виникнення психосоматичних розладів і хронічних захворювань у підлітковому віці [3, 6, 20, 25, 35].

Важливо, щоб процес формування здоров'язбережувальної компетентності був системним і охоплював не лише уроки, а й позаурочну діяльність, виховну роботу, шкільне середовище та партнерство з родиною. Педагог має виступати не лише джерелом знань, а й особистим прикладом здорового способу життя, створюючи в освітньому середовищі атмосферу підтримки, безпеки й позитивного ставлення до збереження здоров'я [40, 44, 47, 51].

Отже, формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти є важливою умовою становлення особистості, здатної до саморозвитку, самоконтролю й відповідального ставлення до власного життя. Це не лише педагогічне завдання, а й стратегічна інвестиція у майбутнє нації, її фізичне та моральне благополуччя.

Саме тому **метою нашої роботи** є аналіз формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти закладів загальної середньої освіти.

Для досягнення мети були поставлені такі **завдання**:

- 1) Проаналізувати сучасні підходи до збереження і зміцнення здоров'я здобувачів освіти;
- 2) Проаналізувати роль закладів загальної середньої освіти у формуванні культури здоров'я;
- 3) Здійснити аналіз навчальних програм і виховних заходів у закладах загальної середньої освіти щодо формування здоров'язбережувальної компетентності;
- 4) Здійснити діагностику рівнів здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти;
- 5) Проаналізувати ефективність впроваджених заходів формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти у закладах загальної середньої освіти.

Об'єкт дослідження – здоров'язбережувальна компетентність.

Предмет дослідження – формування здоров'язбережувальної

компетентності здобувачів освіти закладів загальної середньої освіти.

Під час досліджень нами були використані такі **методи дослідження**: аналіз, узагальнення, анкетування.

В процесі виконання роботи дотримувалися правил з техніки безпеки та охорони праці [19].

Практичне значення одержаних результатів. Результати отримані під час досліджень можуть мати практичне значення, зокрема використані під час викладання дисциплін у закладах освіти.

Апробація результатів дослідження. Отримані результати були представлені та обговорені під час Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Подільські читання: дослідження, охорона довкілля та збереження біотичного та ландшафтного різноманіття, природнича освіта» (Кам'янець-Подільський, 2024 р.).

Публікації. За результатами кваліфікаційної роботи опубліковано одну наукову статтю.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, переліку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 74 сторінки.

ВИСНОВКИ

1. Поняття «здоров'я» у педагогічній теорії є динамічним і комплексним і включає не тільки фізичний стан, але й здатність до адаптації, благополуччя, виконання соціальних функцій. Здоровий спосіб життя виступає системою ціннісних та поведінкових орієнтирів, які реалізуються через поведінку, ставлення та соціальні практики, що підтримують здоров'я, а здоров'язбережувальна компетентність – сформована здатність діяти в умовах, що впливають на здоров'я, тобто поєднання знань, умінь, мотивації, цінностей та рефлексивних здібностей.
2. У освітній практиці підхід до збереження і зміцнення здоров'я реалізується через ідеї здоров'язбережувального освітнього середовища, здоров'язбережувальних технологій та формування компетентностей здорового способу життя.
3. Заклади загальної середньої освіти виступають центральною ланкою у формуванні культури здоров'я, адже забезпечують цілісний підхід до виховання здорової, свідомої, соціально активної особистості, здатної до саморозвитку та відповідального ставлення до власного життя і життя суспільства.
4. За результатами досліджень рівня сформованості ціннісного ставлення до здоров'я у здобувачів освіти показано що:
 - Сучасні здобувачі освіти володіють базовими знаннями про здоров'я, але не завжди перетворюють їх на сталі поведінкові звички.
 - Найсильніше розвинений когнітивний компонент, найслабше – діяльнісно-поведінковий.
 - Основними ризиками для здоров'я здобувачів освіти 10-11 класів є гіподинамія, недосипання, психоемоційне перевантаження, надмірне використання гаджетів.

5. Поєднання інтерактивних освітніх технологій та здоров'язбережувальних практик становить перспективний напрям модернізації навчального процесу. Системна реалізація такої інтеграції дозволяє одночасно підвищити якість навчання й зміцнити фізичне та психічне здоров'я учнів, що відповідає міжнародним практикам шкіл, що сприяють здоров'ю. Для успішного впровадження потрібні планування, підготовка педагогів, належна інфраструктура та моніторинг ефективності.
6. Виховна та позакласна діяльність є потужним засобом формування здоров'язбережувальної компетентності, адже саме в неформальному середовищі здобувачі освіти мають змогу перетворювати знання на дії, засвоювати цінності через практику та формувати стійку мотивацію до здорового способу життя.
7. За результатами формувального експерименту показано, що системне впровадження інтерактивних методів навчання у поєднанні зі здоров'язбережувальними технологіями та позакласними заходами дає позитивну динаміку розвитку всіх компонентів здоров'язбережувальної компетентності у здобувачів освіти. При цьому найбільшого прогресу зафіксовано у формуванні когнітивного критерію, а найменшого – у стабільності поведінкових змін, особливо за межами закладу освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко В. П., Бондар В. І. Модернізація педагогічної освіти в контексті викликів ХХІ століття // Європейські педагогічні студії. 2015. № 5–6. С. 54–63.
2. Аносов І. П., Ізбаш С. С. Здоров'язбережувальні освітні технології у професійно-педагогічній підготовці майбутніх учителів // Педагогіка здоров'я : зб. наук. пр. IV Всеукр. наук.-практ. конф. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2014.
3. Баличева Н. В. Здоров'язберігаюче середовище в навчальних закладах // Інтеграція освіти, науки та бізнесу в сучасному середовищі: зимові диспути : тези доп. II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (4–5 лют. 2021 р., м. Дніпро, Україна). Т. 1. Дніпро, 2021. 178 с.
4. Баштовенко О. А. Здоров'я – наскрізна життєва компетентність // Освіта і здоров'я підростаючого покоління : зб. наук. праць / за ред. В. Г. Білик. Вип. 5. Київ : Алатон, 2023. С. 16–18.
5. Белкова Т. Сучасні підходи до визначення сутності поняття «здоров'язбережувальне освітнє середовище» // Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка. 2024. № 185–186 (29–30).
6. Беседа Н. А., Бабич Н. Л. Роль і місце здоров'язбережувальних технологій в оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів сучасної школи // Наука і освіта. 2014. № 1. С. 76–79.
7. Безкопильний О. О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі : монографія. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2020. 552 с.
8. Бережна Т. І. Здоров'язбережувальні педагогічні технології – важлива складова здоров'язбережувального середовища загальноосвітнього навчального закладу // Наукові записки

- Ніжинського держ. ун-ту ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. 2014. № 2. С. 35–39.
9. Берзінь В. І. Психогігієнічне та психофізіологічне обґрунтування організації збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді // Дефектологія. 2012. № 2. С. 19–21.
 10. Беседа Н. А. Підготовка вчителя до застосування здоров'язбережувальних технологій у системі методичної роботи ЗНЗ : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2012. 21 с.
 11. Бобрицька В. І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів : монографія. Полтава : Скайтек, 2016. 64 с.
 12. Бобро А. А. Сутність поняття «соціальне здоров'я» у науковій літературі // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2014. № 122. С. 19–23.
 13. Бойко Ю. Науковий аналіз категорій «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» з позиції педагогічної аксіології // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи. 2014. Вип. 50. С. 63–71.
 14. Волохата К. М., Нечитайло М. М. Особливості впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес НУШ // Освіта і здоров'я підростаючого покоління : зб. наук. праць / за ред. В. Г. Білик. Вип. 5. Київ : Алатон, 2023. С. 39–40.
 15. Волошко Л. Б. Здоров'я як категорія здоров'язберігаючої педагогіки // Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи : Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених і студентів (26 листоп. 2014 р.). Полтава : ПНТУ, 2014. С. 18–20.
 16. Ворохаєв О. А. Соціальне здоров'я особистості як проблема здоров'язбереження // Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2020. № 6 (162). С. 18–22.
 17. Всесвітня організація охорони здоров'я. Health literacy counts as academic competence in Finnish schools. URL:

<https://www.who.int/europe/news/item/13-09-2019-health-literacy-counts-as-academic-competence-in-finnish-schools> (дата звернення: 15.10.2025).

18. Всесвітня організація охорони здоров'я. Health-promoting schools. URL: https://www.who.int/health-topics/health-promoting-schools#tab=tab_2 (дата звернення: 15.10.2025).
19. Гандзюк М. П., Желібо Є. П., Халімовський М. О. Основи охорони праці : підручник. Київ : Каравела, 2011.
20. Годун Н. Впровадження здоров'язберезувальних технологій в умовах ВНЗ: сучасний стан та перспективи // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав–Хмельницький ДПУ ім. Г. Сковороди». 2012. № 27. С. 55–59.
21. Гончаренко М. С., Лупаренко С. Є. Поняття «валеопедагогіка» та «педагогічна валеологія» у психолого-педагогічній літературі // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Суми : СумДПУ, 2010. № 1 (3). С. 30–38.
22. Гриньова Я. Про деякі питання здоров'язбереження сучасного українського суспільства // Вісник НА ДПСУ ім. Б. Хмельницького. 2018. № 4 (15). С. 46–55.
23. Гуменюк С. Здоров'язберігаючі технології в системі освіти // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2013. № 26. С. 55–57.
24. Долинський Б. Т. Сутність поняття «здоровий спосіб життя» у педагогіці вищої школи // Вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки. 2009. № 142. С. 26–31.
25. Єжова О. О. До проблеми формування здоров'язберезувальної компетентності учнів загальноосвітніх навчальних закладів // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2015. Вип. 3К2 (57). С. 118–121.

26. Єфімова В. М. Підготовка майбутніх учителів природничих дисциплін до формування освітнього здоров'язбережувального середовища // Збірник наук. праць Бердянського держ. пед. ун-ту. Педагогічні науки. 2019. № 2. С. 111–118.
27. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 1. С. 57–60.
28. Ідрісова Н. О. Поняття «здоровий спосіб життя» як соціально-ціннісна категорія // Наукові записки НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія: Педагогічні та історичні науки. 2012. Вип. 108. С. 56–63.
29. Заредінова Е. Р. Освітнє середовище вищого навчального закладу: наукові підходи до трактування структури // Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, Психологія. 2017. № 11. С. 53–58.
30. Клопов Р. В., Ісаєва Ю. С. Науково-методичні підходи до визначення поняття «здоров'я» // Педагогічні науки: теорія та практика. 2018. № 2. С. 32–37. URL: <https://journalsofznu.zp.ua/index.php/pedagogics/article/view/1108> (дата звернення: 15.10.2025).
31. Корженко І. О. Методична система підготовки майбутніх учителів основ здоров'я до застосування здоров'язбережувальних технологій в основній школі // Новий колегіум : зб. наук. пр. Харків : ХНУРЕ, 2015. № 2. С. 67–71.
32. Кузнєцова О. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців в освітньому середовищі ВНЗ // Transformations in Contemporary Society: Social Aspects : монографія. Opole : The Academy of Management and Administration in Opole, 2017. P. 314–320.

33. Літвінова Т. В. Сутність дефініції «соціальне здоров'я» // Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2017. С. 33–37.
34. Мельник Ю. Б. Класифікація «здоров'я» на підґрунті системного підходу // Вісник Харківського національного університету. Серія: Валеологія: сучасність і майбутнє. 2011. № 951. С. 76–81.
35. Міхеєнко О. І. Професійна підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій у контексті компетентнісного підходу // Засоби навчальної та науково-дослідної роботи. 2014. № 42. С. 85–97.
36. Модельна навчальна програма «Захист України. Інтегрований курс» для закладів загальної середньої освіти. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/news/2024/08/13/MNP-Zakhyst.Ukrayiny-Intehrovany.kurs-2024.pdf> (дата звернення: 15.10.2025).
37. Навчальні програми для 10–11 класів. URL: <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/osvitni-programi/navchalni-programi-dlya-10-11-klasiv> (дата звернення: 15.10.2025).
38. Нова українська школа. URL: <https://nus.org.ua/> (дата звернення: 15.10.2025).
39. Новописьменний С., Дмитренко Н. Формування базових компетентностей майбутніх учителів основ здоров'я // Українська професійна освіта. 2019. № 5. С. 83–90.
40. Носко М. О., Гаркуша С. В., Носко Ю. М. Здоров'язбережувальні технології: принципи, форми та методи реалізації // Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка. 2020. Т. 166, № 10. С. 197–203.
41. Орлова М. М. Здоров'язбереження як соціально-педагогічна проблема // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2018. № 155. С. 77–79.

42. Плахтій П. Д. Вікова фізіологія і валеологія : навч. посіб. Кам'янець-Подільський, 2010. 308 с.
43. Полякова Г. Розвиток середовищного підходу у вищій освіті в умовах глобальних змін // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2018. № 4. С. 186–199.
44. Організація здоров'язбережувального освітнього середовища у вищих навчальних закладах : метод. рек. для викладачів / Жиденко А. О. [та ін.]. Чернігів : ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2012. 43 с.
45. Про затвердження професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти». URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-profesiinoho-standartu-vchytel-zakladu-zahalnoi-serednoi-osvity> (дата звернення: 15.10.2025).
46. Радченя І. В. Здоров'язбереження як аспект удосконалення уроку в початковій школі // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2014. № 9. С. 117–123.
47. Рибалко Л. М., Пермяков О. А., Синиця Т. О., Остапов А. В., Йопа Т. В. Організація здоров'язбережувального середовища в закладі вищої освіти // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. № 69. Т. 3. С. 129–132.
48. Слухенська Р. В., Іванушко Я. Г., Назимок Є. В., Мурадханян І. С. Здоров'язбережувальні технології у сфері освітньої бази вищого навчального закладу // Науковий часопис Українського державного університету ім. М. Драгоманова. Серія 15. 2023. № 5 (164). С. 137–140.
49. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.
50. Тогочинський О. Здоров'язбережувальна компетентність як світоглядна орієнтація майбутніх працівників пенітенціарної системи // Молодь і ринок. 2019. URL: <http://mir.dspu.edu.ua> (дата звернення: 15.10.2025).

51. Цуркан М., Лясковська А.-Х., Харовська І. Здоров'язбережувальна компетентність педагога як основа компетентнісного підходу в сучасному освітньому процесі // Педагогічна академія: наукові записки. 2025. № 14. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14834426>.
52. Council of Europe. URL: https://www.coe.int/en/web/human-rights-and-biomedicine/-/teaching-health-literacy-as-a-mandatory-school-finland?utm_source=chatgpt.com. (дата звернення 15.10.2025).
53. Dorozh I., Kovalchuk A. Формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів в освітньому процесі НУШ. *Наукові записки. Серія: Психолого-педагогічні науки / Ніжинський державний університет імені М. Гоголя*. 2023. С. 43–53.
54. Family Planning Association. Relationships, Sex and Health Education: UK curriculum by country. URL: <https://www.fpa.org.uk/rshe-for-teachers/relationships-sex-and-health-education-uk-curriculum-by-country/> (дата звернення: 15.10.2025).
55. GOV.UK. The National Curriculum: Other compulsory subjects. URL: <https://www.gov.uk/national-curriculum/other-compulsory-subjects> (дата звернення: 15.10.2025).
56. GOV.UK. Relationships Education, Relationships and Sex Education (RSE) and Health Education: Introduction to requirements. URL: <https://www.gov.uk/government/publications/relationships-education-relationships-and-sex-education-rse-and-health-education/introduction-to-requirements> (дата звернення: 15.10.2025).
57. Haleem A., Javaid M., Singh R. P. Understanding the role of digital technologies in education: An overview. *Educational Research Review*. 2022. Vol. 36. P. 100–150.
58. Langford R., Bonell C., Jones H., Campbell R. *The WHO Health Promoting Schools framework for improving the health and well-being of students and their academic achievement*. *Cochrane Database of*

- Systematic Reviews*. 2014. Issue 4. DOI: 10.1002/14651858.CD008958.pub2.
59. The Australian Curriculum. URL: <https://www.australiancurriculum.edu.au> (дата звернення: 15.10.2025).
60. UK Parliament. Written questions and answers, 18 April 2023. URL: <https://questions-statements.parliament.uk/written-questions/detail/2023-04-18/181439> (дата звернення: 15.10.2025).
61. World Health Organization. Health-promoting schools. URL: <https://www.who.int/health-topics/health-promoting-schools> (дата звернення: 15.10.2025).