

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 ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ БІОЛОГІЧНИХ
ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В 11 КЛАСІ»**

Виконала: здобувачка вищої освіти
2 курсу групи Біо11-М24з
спеціальності 014.05 Середня освіта
(Біологія та здоров'я людини)
Лескарь Тетяна Григорівна

Керівник: **Казанішена Н.В.**, к.пед.н.,
доцент кафедри біології та екології

Кам'янець–Подільський – 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ	7
1.1. Сутність поняття «здоров'язбережувальна компетентність» та її структура.....	7
1.2. Психолого-педагогічні особливості формування здоров'язбережувальної компетентності учнів	10
1.3. Нормативно-правові засади формування здоров'язбережувальних умінь і навичок у здобувачів освіти	15
1.4. Навчальний потенціал курсу біології у формуванні здоров'язбережувальної компетентності учнів	19
1.5. Аналіз сучасних підходів, технологій та інноваційних методик щодо формування здоров'язбережувальної компетентності	22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬ- НОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ 11 КЛАСУ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ БІОЛОГІЧНИХ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	26
2.1. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнів	26
2.2. Методичні підходи, форми та методи навчання, орієнтовані на здоров'язбереження	30
РОЗДІЛ 3. ЗМІСТ І СТРУКТУРА ПЕДАГОГІЧНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ	44
3.1. Констатувальний етап: виявлення рівня компетентності учнів	44
3.2. Формувальний етап: впровадження методики формування здоров'язбережувальної компетентності	48
3.3. Контрольний етап: порівняльний аналіз результатів	49
3.4. Результати експериментальної перевірки ефективності розробленої методики	50
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55
ДОДАТКИ.....	59

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний етап суспільного розвитку характеризується зростанням уваги до проблеми збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління, що зумовлено як глобальними тенденціями, так і національними пріоритетами України. Всесвітня організація охорони здоров'я визначає здоров'я однією з ключових умов сталого розвитку суспільства та підкреслює необхідність формування у молоді здатності відповідально ставитися до власного фізичного, психічного й соціального благополуччя. В умовах воєнного стану, соціально-економічної нестабільності, інформаційних та психологічних навантажень питання зміцнення здоров'я учнів набуває особливої важливості.

Шкільна освіта відіграє провідну роль у становленні свідомого ставлення до здоров'я, формуванні навичок здорового способу життя та профілактиці ризикованої поведінки. Згідно з Державним стандартом базової середньої освіти та Концепцією «Нова українська школа», формування здоров'язбережувальної компетентності є однією з наскрізних компетентностей сучасного здобувача освіти, а предмет Біологія забезпечує визначальний навчально-пізнавальний потенціал у засвоєнні знань про анатомо-фізіологічні основи здоров'я, гігієну, психологічну грамотність і поведінкові стратегії, спрямовані на зміцнення здоров'я.

Старша школа є критичним віковим періодом, коли у молоді формуються світоглядні орієнтації, життєві пріоритети й поведінкові установки. Учні 11 класу мають потребу в науково обґрунтованих знаннях про здоров'я, уміннях протистояти шкідливим звичкам, управляти емоційним станом, дотримуватися принципів раціонального харчування, фізичної активності та безпечної життєдіяльності. Проте практика показує, що у школярів недостатньо сформовані усвідомлені здоров'язбережувальні компетентності, а навчально-методичне забезпечення потребує подальшого вдосконалення з урахуванням

сучасних психолого-педагогічних підходів, інтерактивних технологій та компетентнісно орієнтованого навчання.

Таким чином, необхідність розроблення та впровадження ефективної методики формування здоров'язберезувальної компетентності учнів у процесі вивчення біологічних основ здорового способу життя в 11 класі зумовлює актуальність обраної теми, її теоретичне й практичне значення для сучасної педагогічної науки та освітньої практики.

Мета дослідження: обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні умови, форми й методи формування здоров'язберезувальної компетентності учнів 11 класу у процесі вивчення біологічних основ здорового способу життя.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати психолого-педагогічну та методичну літературу з проблеми формування здоров'язберезувальної компетентності школярів.

2. Уточнити сутність та структуру поняття «здоров'язберезувальна компетентність учнів старшої школи».

3. Визначити критерії, показники та рівні сформованості здоров'язберезувальної компетентності учнів 11 класу.

4. Розробити та теоретично обґрунтувати методику формування здоров'язберезувальної компетентності під час вивчення біологічних основ здорового способу життя.

5. Провести педагогічний експеримент щодо перевірки ефективності запропонованої методики.

6. Проаналізувати результати експерименту та визначити їх педагогічну ефективність.

Об'єкт дослідження: процес формування здоров'язберезувальної компетентності учнів 11 класів.

Предмет дослідження: педагогічні умови, зміст, форми, методи та засоби

формування формування здоров'язбережувальної компетентності учнів 11 класів під час вивчення біологічних основ здорового способу життя.

Гіпотеза дослідження. Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів 11 класу буде ефективним, якщо:

- процес навчання біології та основ здоров'я буде спрямований на реалізацію компетентнісного підходу;
- застосовуватимуться особистісно орієнтовані, інтерактивні, діяльнісні та проєктні технології навчання;
- навчання буде поєднане з практичною діяльністю учнів, демонстрацією моделей здорової поведінки, рефлексією та самооцінюванням;
- забезпечено міжпредметну інтеграцію, медіаосвіту та залучення учнів до соціальних ініціатив зі здорового способу життя.

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел; моделювання педагогічного процесу; порівняльно-історичний та системний аналіз. **Емпіричні:** педагогічне спостереження; анкетування, тестування, бесіда; педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний, контрольний етапи); діагностика рівнів компетентності. **Статистичні:** кількісний та якісний аналіз результатів; обчислення статистичних показників, порівняння даних експериментальних груп.

Наукова новизна: уперше розкрито й обґрунтовано педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності старшокласників у процесі вивчення біології; уточнено зміст і структуру поняття «здоров'язбережувальна компетентність старшокласників»; набула розвитку методика формування зазначеної компетентності з використанням інтерактивних технологій та практикоорієнтованих завдань.

Теоретичне значення: уточнено зміст, компоненти, критерії та показники сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи;

обґрунтовано педагогічні основи та концептуальні підходи до її формування в освітньому процесі Нової української школи.

Практичне значення: розроблено навчально-методичні матеріали (конспекти уроків, тренінгові вправи, проекти, методичні рекомендації) для підвищення рівня здоров'язберезувальної компетентності учнів 11 класу; запропонована методика може бути використана в загальноосвітніх закладах, у системі підвищення кваліфікації педагогів та для укладання навчальних посібників.

Апробація результатів: Результати роботи були представлені на звітній конференції студентів та магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка (9-10 квітня 2025 року). За матеріалами дослідження подано до друку 1 статтю.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків та додатків. Містить таблиці та діаграми. Список використаних джерел складає 48 джерел. Обсяг основного тексту – 58 сторінок.

ВИСНОВКИ

Поняття «здоров'язбережувальна компетентність» у сучасній педагогіці розглядається як багатокомпонентне утворення, що поєднує когнітивні, поведінкові, мотиваційні та рефлексивні складові. Її можна визначити як інтегральну здатність учня орієнтуватися у сфері здоров'я, оцінювати ризики, приймати обґрунтовані рішення та реалізовувати поведінкові стратегії, спрямовані на збереження й зміцнення власного благополуччя.

Складники здоров'язбережувальної компетентності:

1. **Когнітивний компонент** — обізнаність зі структурами й функціями організму, основами гігієни, принципами профілактики захворювань.
2. **Ціннісно-мотиваційний** — усвідомлене ставлення до здоров'я як життєвої цінності, сформована внутрішня мотивація до здорових практик.
3. **Діяльнісний** — практичні навички контролю власного стану, уміння застосовувати знання в реальних життєвих обставинах.
4. **Рефлексивний** — здатність аналізувати власну поведінку, прогнозувати наслідки й коригувати індивідуальний стиль життя.

Сучасна система української освіти перебуває на етапі глибоких трансформацій, зумовлених вимогами Нової української школи, компетентнісного підходу та суспільних викликів, пов'язаних зі станом здоров'я молоді. Зростання рівня психоемоційного виснаження підлітків, поширення сидячого способу життя, нерегулярного харчування та цифрової залежності вимагають перегляду підходів до викладання тем, пов'язаних зі здоров'ям людини.

Вивчення біологічних основ здорового способу життя у 11 класі має не лише освітнє, а й соціально-профілактичне значення, адже саме в старшій школі учні переходять до етапу самостійного прийняття життєвих рішень. Тому коректно підібрані методичні підходи стають визначальним чинником ефективності формування здоров'язбережувальної компетентності.

Застосування різних типів уроків зі здоров'язбережувальним змістом у старшій школі забезпечує комплексний розвиток здоров'язбережувальної компетентності. Урок-дослідження формує наукове мислення, урок-практикум — практичні навички, урок-тренінг — життєві стратегії, урок-дискусія — критичне мислення, а урок-моделювання ситуацій — готовність діяти в умовах реальних викликів. Разом вони створюють цілісну систему, яка дозволяє старшокласникам не лише знати, що таке здоровий спосіб життя, а й розуміти як його підтримувати у власному житті.

Інтерактивні методи навчання є ключовим інструментом у формуванні здоров'язбережувальної компетентності старшокласників. Вони забезпечують активну участь учнів, сприяють критичному осмисленню матеріалу, розвивають життєві навички та підвищують мотивацію до здорового способу життя. Застосування інтерактивних методів на уроках зі здоров'язбережувальним змістом дозволяє побудувати освітній процес так, щоб учні не лише здобували знання, а й навчалися ефективно застосовувати їх у конкретних життєвих ситуаціях.

Використання методів формування навичок саморегуляції на уроках зі здоров'язбережувальним змістом у 10–11 класах сприяє всебічному розвитку учнів. Завдяки різним технікам вони здобувають уміння керувати власним емоційним станом, знижувати рівень стресу, підвищувати концентрацію, приймати обдумані рішення й відповідально ставитися до власного здоров'я. Такі навички є критично важливими не лише для успішного навчання, а й для подальшого дорослого життя.

Проведений педагогічний експеримент дозволив комплексно оцінити ефективність розробленої методики формування здоров'язбережувальної компетентності учнів 11 класу під час вивчення біологічних основ здорового способу життя. У ході дослідження було здійснено послідовну перевірку результативності методики на констатувальному, формувальному та

контрольному етапах.

На **констатувальному етапі** встановлено, що рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності більшості учнів експериментальної (75 осіб) і контрольної групи (54 осіб) знаходився на середньому рівні, а розподіл рівнів у групах був майже ідентичним. Це засвідчило їхню однорідність і дозволило проводити подальший експеримент коректно.

На **формувавальному етапі** у навчальний процес експериментальної групи було інтегровано авторську методику, що ґрунтувалася на поєднанні інтерактивних, практичних, дослідницьких та цифрових технологій. Учні залучалися до проєктної діяльності, тренінгів, аналізу життєвих ситуацій, ведення щоденників здоров'я, проведення досліджень щодо стану власного здоров'я. У результаті спостерігалось значне зростання навчальної активності, зацікавленості, самостійності й відповідальності школярів.

На **контрольному етапі**, після аналізу підсумкових даних тестування, анкетування та спостережень, виявлено істотні відмінності між результатами експериментальної та контрольної груп. У ЕК частка учнів з високим рівнем здоров'язбережувальної компетентності зросла з 13,3 % до 36 %, тоді як у КК — лише з 12,9 % до 18,5 %. Кількість учнів із низьким рівнем у ЕК зменшилась з 30,7 % до 9,3 %, тоді як у КК — з 29,6 % до 24,1 %. Такі зміни вказують на значно вищу динаміку розвитку компетентності саме в експериментальній групі.

Комплексний аналіз отриманих результатів підтвердив, що запропонована методика є **ефективною**, оскільки забезпечує:

- істотне підвищення рівня знань учнів про чинники здоров'я та основи формування здорового способу життя;
- розвиток умінь застосовувати отримані знання у реальних життєвих ситуаціях;
- формування відповідального ставлення до власного здоров'я та стійкої внутрішньої мотивації до ведення здорового способу життя;

- позитивні зміни у ціннісно-мотиваційній сфері старшокласників.

Отже, результати педагогічного експерименту дають підстави стверджувати, що розроблена методика формування здоров'язберезувальної компетентності учнів є науково обґрунтованою, практично доцільною та ефективною, а тому може бути рекомендована для впровадження в освітній процес закладів загальної середньої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко, В. П., Луговий, В. І. Освітня парадигма XXI століття: компетентнісний вимір. Педагогіка і психологія, 2019, № 2, с. 5–16.
2. Бех, І. Д. Особистісно орієнтоване виховання: теоретико-методологічні засади. Київ: Либідь, 2003. 280 с.
3. Беляєв М. І. Інноваційні технології навчання : теорія та практика застосування : монографія. Харків : Основа, 2018. 312 с.
4. Біологія і екологія: підручник для 11 кл. закладів загальної середньої освіти / за ред. О. І. Сидоренко. Київ: Генеза, 2021. 304 с.
5. Болдирєва, Л. М. Формування ціннісного ставлення до здоров'я у старшокласників. Проблеми сучасної педагогічної освіти, 2020, № 66, с. 112–118.
6. Васильєва, О. В. Валеологічний підхід у системі шкільної освіти: теорія та практика. Харків: Основа, 2017. 216 с.
7. Воронцова, Т. В., Паламар, М. М. Основи здоров'я. 10–11 класи: методичний посібник. Київ: Алатон, 2019. 192 с.
8. Гончаренко С. У. Педагогічні технології : навч. посіб. Київ : Либідь, 2012. 240 с.
9. Гордон, В. М. Інтерактивні технології навчання в старшій школі: теоретико-методологічні аспекти. Педагогічний процес: теорія і практика, 2018, № 3, с. 27–33.
10. Гриньова, М. В. Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів засобами біологічної освіти. Біологія і хімія в рідній школі, 2019, № 5, с. 12–16.
11. Державний стандарт базової середньої освіти : затв. постановою Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 р. № 898 // Урядовий кур'єр. 2020. № 187.
12. Дубовик, О. Л. Діяльнісний підхід у викладанні біології. Біологія та хімія в школі, 2020, № 4, с. 3–9.

13. Єрмаков, І. Г. Компетентнісний підхід у сучасній педагогіці. Київ: Педагогічна думка, 2017. 192 с.
14. Жданова, О. М. Метод проєктів у формуванні культури здоров'я старшокласників. Відкриті освітні ресурси, 2021, № 1, с. 55–63.
15. Закон України “Про освіту” від 5 вересня 2017 р. № 2145-VIII // Відомості Верховної Ради України. 2017. № 38–39. Ст. 380.
16. Закон України “Про повну загальну середню освіту” від 16 січня 2020 р. № 463-IX // Відомості Верховної Ради України. 2020. № 31. Ст. 226.
17. Казанішена Н.В. Форми, методи, засоби навчання біології : навчальний посібник : [електрон. ресурс]. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, редакційно-видавничий відділ. 2021. 120 с.
18. Коваль Л. В. Інтерактивні методи навчання у формуванні здоров'язбережувальної компетентності старшокласників // Педагогічний процес: теорія і практика. 2019. № 4 (67). С. 72–79.
19. Ковальчук В. І. Сучасні освітні технології в навчанні біології : навч.-метод. посіб. Тернопіль : ТНПУ, 2020. 158 с.
20. Концепція “Нова українська школа” : схвалено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 14 грудня 2016 р. № 988-р // Офіційний вісник України. 2017. № 1.
21. Лузан П. Г. Інноваційна педагогічна діяльність : навч.-метод. посіб. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 276 с.
22. Ляшенко, О. І., Сурмін, Ю. П. Дидактичні засади компетентнісного підходу. Український педагогічний журнал, 2020, № 1, с. 70–82.
23. Макаренко, Г. І. Здоров'язбережувальні технології у закладах освіти. Київ: Освіта України, 2018. 144 с.
24. Маркова, С. М. Інтегративні підходи в біологічній освіті старшої школи. Педагогічні науки, 2020, № 87, с. 41–49.

25. Навчання біології учнів основної школи / Матяш Н.Ю., Коршевніук Т.В., Рибалко Л.М., Козленко О.Г.: методичний посібник /. К.: КОНВІ ПРІНТ, 2019. 208 с.

26. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація” : затв. Указом Президента України від 9 лютого 2016 р. № 42/2016.

27. Овчарук О. В. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи. Київ : К.І.С., 2004. 112 с.

28. Овчарук О. В. Компоненти компетентнісної моделі учня Нової української школи. Освітологічний дискурс, 2019, № 2, с. 25–31.

29. Ортинський В. Л. Педагогіка вищої і середньої школи. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 368 с.

30. Петряєва Н. М. Технології навчання здоров'ю учнів старших класів. Педагогічні інновації, 2021, № 2, с. 93–98.

31. Пилипчук В. В. Мотиваційні механізми формування здорового способу життя учнів. Соціальна педагогіка, 2020, № 3, с. 44–51.

32. Підласий І. П. Педагогіка : новий курс : у 2 кн. – Кн. 2 : Теорія і технологія навчання. Київ : Освіта, 2004. – 520 с.

33. Пометун О. І. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання : метод. посіб. Київ : А.С.К., 2007. 192 с.

34. Приходько, І. С. Методичні підходи до викладання тем здоров'язбереження в старшій школі. Методичний вісник, 2021, № 1, с. 13–21.

35. Рибалка, В. В. Психологічні засади здоров'язберезувального навчання. Київ: Інститут педагогіки НАПН України, 2018. 210 с.

36. Савченко, А. Я. Дидактика сучасної школи. Київ: Педагогічна думка, 2019. 304 с.

37. Савченко О. Я. Компетентнісний підхід у сучасній початковій та середній освіті : монографія. – Київ : Педагогічна думка, 2011. 256 с.

38. Сучасні здоров'язбережувальні технології: збірник наук. праць / за ред. Т. Є. Крамаренко. Київ: НПУ ім. М. Драгоманова, 2020. 260 с.
39. Тарасова С.М., Космачова А.М., Міхєєва Г.М. Методика навчання біології : навч. посіб. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2018. 354 с.
40. Тименко, В. П. Біоритми людини як чинник ефективності навчання. Педагогічний альманах, 2018, № 38, с. 56–62.
41. Типова освітня програма закладів загальної середньої освіти III ступеня (профільна середня освіта) / уклад. В. Г. Кремень, О. І. Ляшенко, І. В. Єрмаков. Київ : ПТЗО, 2021.
42. Ушенко, Л. С. Психологічні механізми саморегуляції старшокласників. Черкаси: Видавництво ЧНУ, 2018. 180 с.
43. Харченко, О. В. Тренінгові технології у формуванні навичок здорового способу життя. Практична психологія, 2021, № 4, с. 99–107.
44. Химинець, В. В. Освітні інновації та здоров'язбереження молоді. Ужгород: Закарпаття, 2019. 212 с.
45. Шиян Б. М. Теоретико-методичні засади формування здорового способу життя учнівської молоді : монографія. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2014. 328 с.
46. WHO. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study. Geneva: World Health Organization, 2020. 152 p.
47. WHO. Physical Activity and Young People: Recommendations. Geneva: World Health Organization, 2018. 32 p.
48. OECD. The Future of Education and Skills: Education 2030. Paris: OECD Publishing, 2019. 47 p.