

Література

1. Когут, І., Маринич, В., Чебанова, К. (2020). Впровадження інклюзивного навчання у фізкультурно-оздоровчі, спортивні та інші заклади освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 1, 117-127.
2. Чайковський, М.С. (2016). Теорія і практика соціально-педагогічної роботи з молоддю з особливими потребами в умовах інклюзивного освітнього простору. [дисертація]. Старобільськ: «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 570 с.
3. Осадченко, Т. (2016). Створення здоров'язбережувального середовища початкової школи : практичний poradnik. Умань : ВПЦ «Візаві», 234с.
4. Bashtovenko, O. (2024). Correction of physical development in preschool age. *European Science*, 213-222.
5. Мозолев, О.М. (2025). Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Навчальний посібник. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 126 с.
6. Mozolev, O., Khmara, M., Yashchuk, I., Kravchuk, L., Matviichuk, V., Kalenskyi, A., Miroshnichenko, V., Halus, O. (2020). The Influence of Value-oriented Teaching upon Vital Competences Formation of 7-9 Years Old Pupils during Physical Education Lessons. *Universal Journal of Educational Research*, 8(6), 2352-2358. DOI:10.13189/ujer.2020.080619

Жижанов Олексій Юрійович,
*аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання
Кам'янець-Подільського національного університету
імені Івана Огієнка*

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ

Вступ. У сучасному освітньому середовищі зростає усвідомлення необхідності формування в учнів навичок, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я. Однією з ключових складових загальної компетентності є здоров'язбережувальна компетентність, яка забезпечує здатність особистості свідомо ставитися до власного здоров'я, здійснювати його самоконтроль і дотримуватись принципів здорового способу життя. Формування такої компетентності є пріоритетним завданням сучасної школи, оскільки здоров'я учнів прямо впливає на їхню навчальну успішність, соціальну адаптацію та життєву перспективу.

Фізична культура відіграє особливу роль у цьому процесі, оскільки вона не лише забезпечує фізичний розвиток дитини, а й формує позитивне ставлення до рухової активності, розвиває навички саморегуляції, витривалості, відповідальності за власне здоров'я. Уроки фізичної культури є ефективною платформою для реалізації здоров'язбережувальних практик, інтеграції знань з інших предметів і формування цілісного уявлення про здоровий спосіб життя.

Актуальність дослідження зумовлена потребою у впровадженні цілісного педагогічного підходу до формування здоров'язбережувальної компетентності учнів через фізичну культуру, що враховує міжпредметну інтеграцію, інноваційні

методики та індивідуальні особливості здобувачів освіти. У цьому контексті надзвичайно важливо дослідити педагогічні умови, методи та моделі, що забезпечують ефективне використання потенціалу фізичного виховання для розвитку здорової, активної особистості [1].

Метою статті є обґрунтування ролі фізичної культури у формуванні здоров'язбережувальної компетентності учнів та визначення педагогічних умов, що сприяють підвищенню ефективності цього процесу в сучасному закладі освіти.

Результати дослідження. Формування здоров'язбережувальної компетентності є комплексним процесом, що охоплює як знання і навички щодо збереження фізичного, психічного та соціального здоров'я, так і розвиток мотивації до ведення здорового способу життя. Фізична культура у шкільному середовищі виступає одним із найефективніших інструментів реалізації цього процесу, оскільки поєднує освітню, оздоровчу та виховну функції [2].

Фізичне виховання забезпечує систематичний вплив на організм дитини, сприяє зміцненню імунної системи, покращенню роботи серцево-судинної та дихальної систем, формуванню правильної постави та розвитку координаційних здібностей. Однак крім суто фізіологічного впливу, уроки фізичної культури мають значний потенціал у формуванні світоглядної, ціннісної та поведінкової складових здоров'язбережувальної компетентності [3].

У педагогічній практиці реалізація здоров'язбережувального потенціалу фізичної культури ґрунтується на використанні сучасних методичних підходів: компетентнісного, діяльнісного, особистісно орієнтованого та інтегративного.

Компетентнісний підхід передбачає формування у школярів здатності застосовувати знання про здоров'я в повсякденному житті. На уроках фізичної культури це реалізується через ознайомлення з принципами безпечного руху, основами гігієни, самоконтролю, харчування, режиму дня.

Діяльнісний підхід акцентує увагу на активному включенні учнів у різноманітні види рухової активності, спрямованої на підтримку фізичної форми та розвитку витривалості. Практична діяльність, участь у спортивних заходах, створення індивідуальних фітнес-програм сприяють закріпленню здорових звичок.

Особистісно орієнтований підхід враховує вікові та психофізіологічні особливості учнів, їхні інтереси та індивідуальні потреби. Це дозволяє створити сприятливе середовище для формування внутрішньої мотивації до турботи про власне здоров'я, відповідального ставлення до фізичних навантажень та власного тіла.

Інтегративний підхід забезпечує поєднання знань із різних навчальних предметів (біології, хімії, основ здоров'я, психології) під час фізкультурних занять. Це дає змогу учням усвідомити взаємозв'язок між фізичною активністю та загальним станом здоров'я, зокрема функціонуванням організму, впливом навколишнього середовища, емоційним станом тощо [4].

Важливою умовою успішного формування здоров'язбережувальної компетентності є створення мотиваційного середовища. Вчитель фізичної культури має виступати не лише як інструктор, а як наставник і приклад здорового способу життя. Заохочення, підтримка ініціатив, позитивне підкріплення, використання елементів гейміфікації сприяють підвищенню

зацікавленості учнів і формуванню внутрішньої потреби у фізичній активності [5].

Також значущим чинником є співпраця з батьками та залучення родини до здоров'язбережувальної діяльності. Спільна участь у спортивних заходах, підтримка активного дозвілля та формування здорового мікроклімату в сім'ї посилюють ефективність шкільної освіти у сфері здоров'я.

Висновки. Отже, фізична культура як навчальний предмет має унікальні можливості для формування здоров'язбережувальної компетентності школярів. Завдяки використанню сучасних педагогічних стратегій, індивідуалізації навчання та створенню підтримувального середовища можна досягти глибокого і стійкого впливу на спосіб життя та поведінку учнів, формуючи в них основу для здорового майбутнього.

Література

1. Mozolev, O., & Polishchuk, O. (2024). The essence and content of scientific research methodology. *Journal of Education, Health and Sport*, 63, 279–288. <https://doi.org/10.12775/JEHS.2024.63.020>
2. Борисенко, В. (2022). Засоби фізичного виховання у формуванні здоров'язбережувальної компетентності фахівців. *Освіта. Інноватика. Практика*, 10 (1), 6-15. DOI:[10.31110/2616-650X-vol10i1-001](https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol10i1-001)
3. Мозолев, О.М. (2025). Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Навчальний посібник. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 126 с.
4. Дудко, С. Г. (2024). Формування здоров'язбережувальної компетентності в закладі загальної середньої освіти. *Природнича освіта та наука*, (4), 34-38. DOI:[10.32782/NSER/2024-4.05](https://doi.org/10.32782/NSER/2024-4.05)
5. Коцур, Н. І. (2021). Методологічні підходи до формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів у сучасній школі. *Modern Medicine: The Use Of Creative Industries In The Healthcare System: International scientific conference*. Baltija Publishing, 140-143.

Зданевич Лариса Володимирівна,
завідувач кафедри дошкільної педагогіки,
психології та фахових методик
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
доктор педагогічних наук, професор;
Мисик Олеся Станіславівна,
доцент кафедри дошкільної педагогіки,
психології та фахових методик
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
кандидат педагогічних наук, доцент

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ

Вступ. Здоров'язбережувальна діяльність закладів дошкільної освіти, яка безпосередньо впливає на фізичне, психічне та соціальне здоров'я вихованців,