Наукові інтереси: методичні аспекти впровадження штучного інтелекту в освітній процес початкової школи.

РАДЮК Володимир – магістр соціальної роботи Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Наукові інтереси: методичні аспекти впровадження штучного інтелекту в освітній процес початкової школи.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

RADIUK Inna – Ph.D. (Pedagogy), Subject Areas Educational, Pedagogical Sciences, Docent at the Department of Theory and Methods of Primary Education Lesya Ukrainka Volyn National University.

Scientific interests: methodological aspects of implementing artificial intelligence in primary school education.

RADYUK Volodymyr – Master of Social Work Lesya Ukrainka Volyn National University.

Scientific interests: methodological aspects of implementing artificial intelligence in primary school education.

Стаття надійшла до редакції 10.05.2025 р.
Стаття прийнята до друку 22.05.2025 р.

УДК 796:613
DOI: 10.36550/2415-7988-2025-1-219-282-287

ЗАХАРОВА Оксана –
кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри фізичної підготовки,
реабілітації та дрон-рейсингу
Української державної льотної академії
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-8301-2060
e-mail: sanusiazakharova@gmail.com

МАХНО Вікторія –
викладач кафедри екології, охорони навколишнього
середовища та здорового способу життя
Центральноукраїнського національного
технічного університету
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-0736-7679
e-mail: makhnovika0701@gmail.com

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті презентовано основні аспекти формування здоров'язбережувальної компетентності майбутнього фахівця у процесі фізичної підготовки. Представлено аналіз літературних джерел з тематики формування здорового способу життя та наголошено на тому, що основні засади здорового способу життя, навички збереження/відновлення власного здоров'я та основні напрямки їх формування у процесі фізичної підготовки молодого покоління й досі є актуальними в реаліях сьогодення. Метою дослідження виступив аналіз шляхів та методів формування здоров'язбережувальної компетентності майбутнього фахівця у процесі фізичної підготовки.

Узагальнено зміст здоров'язберігаючої компетентності як комплексного психологічного утворення особистості, що передбачає збереження фізичного, психічного та духовного здоров'я людини, шляхом самоорганізації та самоконтролю. Виокремлено основні ключові напрямки розвитку навичок здорового способу життя сучасної молоді: здоров'я у глобальному вимірі як найвищої цінності життя; стабільний емоційний інтелект та позитивне ставлення до життя; раціональне харчування; покращення фізичної форми та зовнішнього вигляду; відмова від шкідливих звичок.

Виділено та проаналізовано теоретичні, теоретико-практичні та практичні методи формування здоров'язбережувальної компетентності майбутнього фахівця у процесі фізичної підготовки. У процесі фізичної підготовки варто використовувати широкий спектр методів щодо покращення здорового способу життя та фізичної сили. Такі методи підвищують здатності учасників освітнього процесу до позитивного ставлення до своїх можливостей, досягти оптимального здоров'я та підтримувати його, розвивають активну поведінку, активізують зусилля молоді в напрямі конструктивного розв'язання проблем здоров'я, сприяють пошуку індивідуальної траєкторії підтримання здоров'я та вибудовування фізіолого-естетичного сприйняття свого організму майбутнім фахівцем.

Узагальнено, що здоров'язбережувальна компетентність майбутнього фахівця базується на ефективних психолого-педагогічних технологіях, вікових особливостях кожного здобувача ВО, періодичному діагностуванні рівня індивідуального здоров'я.

Ключові слова: *фізична підготовка фахівця, здоровий спосіб життя, фізична культура, здоров'язбережувальна компетентність, методи навчання, здобувачі вищої освіти, освітній процес.*

ZAKHAROVA Oksana –
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Associate Professor of the Department of Physical Training,
Rehabilitation and Drone Racing
Ukrainian State Flight Academy
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-8301-2060
e-mail: sanusiazakharova@gmail.com

MAKHNO Victoria –
Lecturer at the Department of Ecology,

Environmental Protection and Healthy Lifestyle
of the Central Ukrainian National Technical University
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-0736-7679
e-mail: makhnovika0701@gmail.com

FORMATION OF HEALTH-PRESERVING COMPETENCE OF A FUTURE SPECIALIST IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING

The article presents the key aspects of forming health-preserving competence in future specialists during the process of physical training. A review of literature on the formation of a healthy lifestyle is provided, emphasizing that the principles of a healthy lifestyle, skills for maintaining and restoring personal health, and the main directions for their development through physical training remain relevant in contemporary conditions.

The aim of the study is to analyze the ways and methods of developing health-preserving competence in future professionals within the framework of physical training.

The content of health-preserving competence is generalized as a complex psychological construct of the individual, which involves the preservation of physical, mental, and spiritual health through self-organization and self-control. The study highlights the key directions for the development of healthy lifestyle skills among modern youth: recognition of health as the highest value in a global context; stable emotional intelligence and a positive outlook on life; balanced nutrition; improvement of physical fitness and appearance; and rejection of harmful habits.

Theoretical, theoretical-practical, and practical methods for developing the health-preserving competence of future specialists in the process of physical training are identified and analyzed. It is recommended to use a wide range of methods aimed at improving a healthy lifestyle and physical strength during physical training. Such methods enhance the ability of learners to develop a positive attitude towards their potential, to achieve and maintain optimal health, to foster active behavior, to encourage youth in the constructive resolution of health-related issues, and to support the search for an individual path to health maintenance and the development of a physiologically and aesthetically informed perception of their own bodies.

It is concluded that the formation of health-preserving competence in future specialists is based on effective psychological and pedagogical technologies, consideration of age-related characteristics of each higher education applicant, and periodic assessment of individual health levels.

Key words: *physical training of specialists, healthy lifestyle, physical culture, health-preserving competence, teaching methods, higher education applicants, educational process.*

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. Реалії сучасної вищої освіти України все частіше актуалізують необхідність стабілізації, збереження та покращення як фізичного так і психічного здоров'я здобувачів вищої освіти (далі – здобувачів ВО) – майбутніх фахівців кожної освітньої галузі. Ніч, перервана сигналом повітряної тривоги/вибухами, тривалий напружений робочий день, довгі транспортні переміщення містом, поєднання навчання з роботою, шкідливі звички, хронічно незбалансоване харчування, малорухомий спосіб життя, у зв'язку із розвитком інформаційно-цифрових технологій, дистанційна форма організації освітнього процесу, набуті захворювання, у зв'язку із перенесеним коронавірусом, емоційне вигорання, у зв'язку із воєнним станом, тощо – все це актуалізує шляхи та підходи формування здоров'язбережувальної компетентності майбутнього фахівця у процесі фізичної підготовки.

Відповідно до Стратегії сталого розвитку України до 2030 року, четверта стратегічна ціль «Забезпечення охорони громадського здоров'я, благополуччя та якісної освіти в безпечних і життєстійких населених пунктах» відображає декілька операційних цілей, що безпосередньо стосуються формування здоров'язбережувальної компетентності здобувача ВО у процесі фізичної підготовки. Створення осередків охорони здоров'я для надання первинно-санітарної медичної допомоги, забезпечення збалансованого раціону харчування, інформаційно-просвітницька робота серед молоді щодо збереження здоров'я й поширення стандартів здорового способу життя (раціональне харчування, відмова від шкідливих звичок, дозовані фізичні навантаження, відповідна сексуальна поведінка) та забезпечення інклюзивної, справедливої якісної освіти є основними напрямками у внутрішньому забезпеченні якісної освіти та наданні якісних освітніх послуг будь-якого європейського закладу вищої освіти, в Україні зокрема [1].

В основу Стратегії розвитку вищої освіти України на 2022-2032 роки покладені прагнення України, як потенційного рівноправного члена європейської спільноти, стратегічні й операційні цілі, що зобов'язують дотримання напрямку розширення можливостей закладів вищої освіти, покращення її якості та важливості у розрізі формування здоров'язбережувальної компетентності [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних умовах розвитку соціально-економічного потенціалу світової спільноти, питання здорового способу життя майбутнього покоління набуває все більшої актуальності. Формування компетенцій щодо дотримання здорового способу життя та проблему здоров'язбережувальної компетентності загалом неодноразово актуалізували вчені І. Бех, В. Донченко, Л. Лехолетова, О. Остапенко, О. Ткачук та інші.

Сучасна ситуація в освіті, на думку І. Беха та О. Остапенка, вимагає запровадження цілісної системи соціальної підтримки фізичної підготовки і здорового способу життя. Це має стимулювати молоде покоління зберігати та зміцнювати власне здоров'я, а головне, продовжувати вести здоровий спосіб життя весь час. Підвищення рівня фізичної підготовки та культури здоров'я здобувачів ВО має стати принципово важливими ключовими новітніми принципами у освітньо-виховному процесі [3, с. 10]

На думку сучасної дослідниці С. Станєвої формування здоров'язбережувальної компетент-

ності передбачає навчанню грамотності у сфері здоров'я. Формування у молоді, а особливо у здобувачів ВО навичок збереження, зміцнення та турботи про здоров'я, досягається шляхом: формування знань про своє здоров'я, про здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, гармонізацію взаємодії організму людини з еколого-соціальним середовищем; розвитком самоорганізації, націленої на піклування про власне здоров'я, вдосконалення фізичної форми, соціального, психічного та духовного здоров'я; виховуванням самої потреби бути здоровим, перетворивши її в життєву цінність та свідоме бажання вести здоровий спосіб життя; свідомої фізичної та психологічної самоорганізації; набуття практичних навичок щодо забезпечення збереження свого здоров'я [4, с. 160].

На думку авторів О. Омельчука, А. Слобожанінова та І. Ляхової проблема формування здорового способу життя ґрунтується на трьох основних тезах: формування здоров'язбережувальних компетенцій і здоров'язбережувального простору у закладі вищої освіти, стан здоров'я здобувачів ВО та об'єктивна оцінка якості їх життя, суб'єктивна оцінка стану власного здоров'я молодої людини [5, с. 105].

Автори Т. Бадрак, Н. Гордієнко та В. Шевченко акцентують увагу на проблемі практичного впровадження компетентністного підходу щодо здорового способу життя в освітній процес закладів вищої освіти [6, с. 89].

Тож, основні засади здорового способу життя, навички збереження/відновлення власного здоров'я, основні напрямки їх формування у процесі фізичної підготовки молодого покоління й досі є актуальними та є предметом нашого дослідження.

Мета статті – аналіз шляхів та методів формування здоров'язбережувальної компетентності майбутнього фахівця у процесі фізичної підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження. В умовах воєнних та постковідних реалій стан здоров'я населення України експерти оцінюють як загрозливий. Орієнтування на своє фізичне та психічне здоров'я та його збереження є важливим фактором для досягнення щастя та життєвого задоволення попри всі об'єктивні чи суб'єктивні обставини. Філософія здорового способу життя передбачає дозоване та розумне поєднання раціонального харчування, регулярної фізичної активності та позитивного/адекватного сприйняття життєвих обставин [7].

Досить показовими є міркування практиків З. Сироватко та В. Єфременко, які узагальнюють своє дослідження наступними висновками: при формуванні здоров'язбережувальної компетентності здобувачів ВО у процесі фізичної підготовки викладачам слід намагатися вирішити низку важливих завдань. Формування розуміння значущості здоров'язбережувальної компетентності, сприяння підвищенню у здобувачів ВО рівнів фізичної та психічної підготовленості; використання інноваційних засобів фізичної підготовки в освітньо-виховному процесі; здійснення об'єктивного контролю і оцінювання / самоконтролю й самооцінювання результатів освітньої діяльності здобувачів ВО засобами фізичної підготовки; організаційно-профілактичне охоплення більшої кількості студентської молоді, які не мають відвідувати заняття з фізичної підготовки; організація дистанційних занять та тренувань для здобувачів ВО; популяризація та пропагування здорового способу життя шляхом використання сучасних цифрових технологій; залучення здобувачів ВО до формування напрямків та здійснення фізкультурно-оздоровчої просвітницької діяльності; мотивування покращувати показники фізичного здоров'я – все це стане основою для ефективного формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців у процесі фізичної підготовки [8, с. 423].

Узагальнюючі основні роздуми Р. Жалій, О. Король, А. Хрипач, О. Заліско, Т. Зелікової, ефективний процес формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців у процесі фізичної підготовки має бути студентоорієнтованим, що здатний підвищувати індивідуальний інтерес та мотивацію до здорового способу життя [9; 10; 11].

Зміст здоров'язберігаючої компетентності трактується як комплексне психологічне утворення особистості, що передбачає збереження фізичного, психічного та духовного здоров'я людини, шляхом самоорганізації та самоконтролю.

Тож на основі аналізу літературних джерел можемо стверджувати, що формування здоров'язбережувальної компетентності майбутнього фахівця у процесі фізичної підготовки реалізується за допомогою виконання таких завдань:

- формування знань про здоровий спосіб життя та актуальність занять фізичною культурою;
- розвиток мотивації, усвідомлення та позитивного ставлення до занять з фізичної підготовки, тренувань, відвідувань спортивних секцій, ведення активного, здорового способу життя;
- формування потреби й самоорганізації щодо систематичних занять спортивно-оздоровчого напрямку, підтримкою фізично та естетично красивого здорового організму з урахуванням вікових та фізичних/фізіологічних, а також особливих особливостей здобувачів ВО;
- навички самостійного виконання фізичних вправ, їх техніки та кількості, приймати та реалізувати важливі рішення в житті.

У сучасній дійсності актуальним є формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців у процесі фізичної підготовки в умовах дистанційної освіти. У даному випадку ключовим у ефективності цього процесу є педагогічна та професійна майстерність викладача. Важливим є формування свідомого ставлення до важливості рухливого способу життя. Ведення здорового способу життя, урахування індивідуальних анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей кожного здобувача ВО, їх завантаженості, темпу та форми здобуття вищої освіти. Створення викладачами фізичної підготовки платформи, архіву, бази відеоматеріалів, корисних посилань, авторських блогів, ютуб каналів розширить діапазон

можливостей для формування здоров'язбережувальної компетентності у здобувачів ВО в умовах дистанційного навчання. Індивідуальне спілкування, модифікація завдань, моніторинг та корегування навантаження, орієнтування на науково-обґрунтовані перевірені джерела інформації із фізичної підготовки забезпечить широкий спектр можливостей для здобувачів ВО у процесі покращення показників фізичного розвитку.

Сформована здоров'язбережувальна компетентність передбачає основні ключові напрямки розвитку навичок здорового способу життя. Першим напрямком є збереження здоров'я у глобальному вимірі, як найціннішого ресурсу, який має людина. Превентивні заходи щодо запобігання серцево-судинним захворюванням, діабету, онкології, ожирінню та хронічним проявам дихальної системи зміцнюють імунну систему людини загалом і підвищують стійкість до інших хвороб.

Стабільний емоційний інтелект та життєва енергія допомагає підтримувати нервово-психічну систему в життєвому тонусі та на якісному рівні. Збалансоване харчування та регулярна фізична активність забезпечують постійне та достатнє надходження усіх необхідних елементів та речовин до організму, сприяють покращенню енергетичного запасу та загальному самопочуттю. Раціональне харчування дає також можливість надходженню в організм необхідних поживних речовин, макро- та мікроелементів, що підтримує стабільну емоційну рівновагу та сприяє повноцінному відпочинку під час міцного сну.

Раціональне харчування, як відображення дотримання здорового способу життя, передбачає планування свого раціону, вживання різноманіття продуктів які містять широкий спектр вітамінів, мінералів, білків, жирних кислот та складних вуглеводів. Овочі, фрукти, злакові, зелень та салати, білкові продукти мають стати основою для індивідуального раціону. Водночас, потребують максимального обмеження вживання простих вуглеводів, чистих цукрів, трансгенних жирних продуктів.

Підвищенню тривалості життя сприяє здоровий спосіб життя, який передовсім ґрунтується на двох попередньо розкритих напрямках. Можливість жити активним життям у похилому віці й ще довготривало цілком ймовірніша для людей, особливо молодих людей, які ведуть здоровий спосіб життя.

Актуальним для сучасної молоді, на щастя, є покращення фізичної форми та зовнішнього вигляду. Регулярні фізичні вправи, розвиток гнучкості, зміцнення м'язів, дотримання оптимальної ваги та пропорцій тіла сприяють ефектному естетичному вигляду, що стає ключовим у стабільному психологічному та фізичному стані організму. Фізична активність допомагає підтримувати вагу в нормі, зміцнює м'язово-скелетних комплекс, кровоносно-судинну систему тощо. Регулярна фізична підготовка у закладі вищої освіти, додаткові тренування у спортивних секціях, регулярні прогулянки пішки мають суттєвий позитивний вплив на загальний стан організму здобувача ВО.

Психологічний стан, у свою чергу, залежить від регулярної фізичної активності, що сприяє виділенню ендорфінів, які покращують настрій та зменшують стрес і прояви депресії. Стрес та негативні думки шкідливо впливають на здоров'я. Фізична підготовка допомагає розслабити м'язи, змінити інтелектуальну діяльність на фізичну, сприяє спілкуванню в позааудиторній обстановці, в теплі пори року – перебуванню на повітрі, покращенню загального самопочуття.

Найважливішим ключовим аспектом здоров'язбережувальної компетентності є дотримання здорового способу життя з відмовою від шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю та психотропних речовин). Ці залежності перекреслюють усі намагання і самої молодої особистості здобувача ВО і викладачів фізичної підготовки дотримуватися здорового способу життя, спричиняють серйозні хвороби і психофізіологічні залежності, стають причиною онкологічних та/або хронічних захворювань.

Ефективно впливати на стан здоров'я без зміни способу здобувачів ВО неможливо. Самоусвідомлене та самовиховане дбайливе ставлення до особистого здоров'я досягається завдяки цілеспрямованому, планомірному впливу засобами освіти [12]

Проаналізуємо методи навчання, що можуть використовуватися викладачами для формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців у процесі фізичної підготовки.

У процесі теоретико-практичної фізичної підготовки варто використовувати тренінги з тематики здорового способу життя та фізичної сили. Такі тренінги підвищують здатності учасників освітнього процесу до позитивного ставлення до своїх можливостей досягти оптимального здоров'я та підтримувати його, розвивають активну поведінку, активізують зусилля молоді в напрямі конструктивного розв'язання проблем здоров'я, сприяють пошуку індивідуальної траєкторії підтримання здоров'я та вибудовування фізіолого-естетичного сприйняття свого організму кожного здобувача ВО, змінюють погляди на конкретні питання, пов'язані зі здоров'ям та спонукають до пошуку їх вирішення.

Продовжуючи презентувати дієві методи фізичної підготовки, звернемося також до узагальненого повідомлення інформації – міні-лекції. Ідеальний засіб для превентивного виховання здорового способу життя та формування здоров'язбережувальної компетентності міні-лекція виступає однобічним видом спілкування та дієвим способом надання ключової змістовної інформації за короткий проміжок часу. Позитивним завершенням міні-лекції є дискусія, до якої має спонукати змістове наповнення інформаційним матеріалом. Ефективним супроводом міні-лекції є показ чи демонстрація, які дозволяють здобувачам ВО: повторити, закріпити, використати основні науково-обґрунтовані джерела інформації, забезпечити їх систематизований огляд; актуалізувати увагу на вивченні окремих

життєвих ситуацій; формувати навички складати концептуальні карти, обговорювати, висловлювати свої думки, почуття, погляди. Опитування, порівняння, протиставлення та узагальнення отриманих даних – метод, який ефективний при високій кількості учасників. До нього приєднуються і методи дискусії-роздумів, схем/таблиць досвіду, рольові ігри.

Практичні заняття з фізичної підготовки виступають базовою можливістю для здобувачів ВО здобути знання й навички щодо зміцнення свого здоров'я, профілактики травматизму, вивчення комплексів гімнастики, вдосконалення навичок з рухливих, естафетних та спортивних ігор. Важливим аспектом проведення практичних занять з фізичної підготовки є дотримання принципів організації студентоцентрованого та індивідуалізованого діяльнісного підходів до навчання з урахуванням психологічних, фізіологічних та особливих потреб й можливостей кожного здобувача ВО.

Висновки та перспективи подальших розвідок напряму. Формування здоров'язбережувальної компетентності базується на ефективних психолого-педагогічних технологіях, вікових особливостях кожного здобувача ВО. Беззаперечним також є обов'язкове діагностування рівня індивідуального здоров'я та досягнення кінцевої мети у формуванні здорового способу життя – оволодіння здобувачами ВО методами самодіагностики, самооцінки самоконтролю й самокорекції психічного та фізіологічного стану організму протягом усього життя.

Філософія здорового способу життя не є сучасним трендом або модою. Це основа здорового глузду, що дається дитині в родині, а вже здобувачу ВО – в освітньому закладі. Зусилля, інноваційність, педагогічна майстерність та професійна компетентність викладачів фізичної підготовки сприяє свідомому вибору здобувача ВО у бік формування і розвитку активної, психічно та фізично здорової соціальної особистості, у якої у повній мірі сформована здоров'язбережувальна компетентність.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Марушевський Геннадій, Руденко Леонід, Тимочко Тетяна. Стратегія сталого розвитку України до 2030 року: розробка і шлях до визнання. *Наука і суспільство. Світогляд.* 2017. № 1 (63). С. 20-25. URL: https://www.mao.kiev.ua/biblio/jscans/svitogliad/svit-2017-12-1/svitoglyad-2017-1-05-marushevsky.pdf

2. Стратегії розвитку вищої освіти України на 2022-2032 роки: розпорядження Кабінету Міністрів України від 23 лютого 2022 р. № 286-р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/286-2022-%D1%80#Text

3. Бех І., Остапенко О. Здоровий спосіб життя як науково-практична проблема. *Директор школи, ліцею, гімназії.* 2018. №1. С. 10-12. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/713715/1/%D0%9E%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf

4. Станєва С.В. Вплив фізичної культури на всебічний розвиток та адаптацію дітей з особливими освітніми потребами в контексті соціальних відносин. *Journal of Danubian Studies and Research.* 2023. 12 (2). С. 157–165.

5. Омельчук О., Слобожанінов А., Ляхова І. Формування здоровязбережувальних компетентностей студентів засобами інфокомунікаційних технологій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2022. № 6. С. 105-109.

6. Бадрак Т.В., Гордієнко Н.О., Шевченко В.В. Формування здоров'язбережувальної компетентності у студентів медичних закладів вищої освіти. *Теорія та методика професійної освіти.* 2023. Вип.61.Том.1. С. 89-92. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2023/61/part_1/16.pdf

7. Омеляненко Д. Д., Артеменко Р. Ю., Свінцицька Н. Л, Устенко Р. Л., Пілюгін А. В. Здоровий спосіб життя серед студентів як важлива складова узагальнюючих параметрів здоров'я нації. *ВДНЗ України «Українська медична стоматологічна академія».* URL: https://core.ac.uk/download/pdf/326752106.pdf

8. Сироватко З., Єфременко, В. Особливості формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти у процесі фізичного виховання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* 2024. *Серія 15.* (3К(176). С. 422-425. URL: https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1800

9. Жалій Р.В. Формування здоров'язберігаючої культури студентської молоді в умовах сучасного закладу вищої освіти. *Педагогічні науки : зб. наук. праць Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка.* 2017. Вип. 70. С. 38-41.

10. Король О.С, Хрипач А.Г, Заліско О.К, Зелікова Т.І. Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів у процесі фізичного виховання засобами дистанційного навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2020. 7(127). С. 95-99.

11. Масол, В., Харченко, Н. В., Скирда, Т. С. Формування цифрових компетентностей старших підлітків у процесі спортивно-оздоровчої діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2024. 1(173). С. 89-93. URL: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).20

12. Даниленко Н., Батир Р. Здоровий спосіб життя та засоби його формування. *Грааль науки.* 2021. Травень, №4. С. 502-510. URL: https://www.researchgate.net/publication/351677016_ZDOROVIJ_SPOSIB_ZITTA_TA_ZASOBI_JOGO_FORMUVANNA

REFERENCES

1. Marushevskyi, H., Rudenko, L., Tymochko T. (2017). Stratehiia staloho rozvytku Ukrainy do 2030 roku: rozrobka i shliakh do vyznannia [Strategy for Sustainable Development of Ukraine until 2030: Development and the Path to Recognition.]. Nauka i suspilstvo. Svitohliad – Science and Society. Worldview. 1 (63). S. 20-25. URL: https://www.mao.kiev.ua/biblio/jscans/svitogliad/svit-2017-12-1/svitoglyad-2017-1-05-marushevsky.pdf [in Ukrainian]

2. Stratehii rozvytku vyshchoi osvity Ukrainy na 2022-2032 roky: rozporiadzhennia Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 23 liutoho 2022 r. № 286-r. [Strategies for the Development of Higher Education in Ukraine for 2022-2032: Order of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated February 23. 2022 No. 286-p.]. Verkhovna Rada Ukrainy – Verkhovna Rada of Ukraine. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/286-2022-%D1%80#Text [in Ukrainian]

3. Bekh, I., Ostapenko, O. (2018). Zdorovyi sposib zhyttia yak naukovo-praktychna problema [Healthy lifestyle

as a scientific and practical problem]. Dyrektor shkoly, litseiu, himnazii - Director of school, lyceum, gymnasium. 1. S. 10-12. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/713715/1/%D0%9E%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf [in Ukrainian]

4. Stanieva, S.V. (2023). Vplyv fizychnoi kultury na vsebichnyi rozvytok ta adaptatsiiu ditei z osoblyvymy osvitnimy potrebamy v konteksti sotsialnykh vidnosyn [The influence of physical culture on the comprehensive development and adaptation of children with special educational needs in the context of social relations]. Journal of Danubian Studies and Research.12 (2). S. 157–165. [in Ukrainian]

5. Omelchuk, O., Slobozhaninov, A., Liakhova, I. (2022). Formuvannia zdoroviazberezhuvalnykh kompetentnostei studentiv zasobamy infokomunikatsiinykh tekhnolohii [Formation of health-preserving competencies of students by means of infocommunication technologies]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). 6. S. 105–109. [in Ukrainian]

6. Badrak, T.V., Hordiienko, N.O., Shevchenko, V.V. (2023). Formuvannia zdoroviazberezhuvalnoi kompetentnosti u studentiv medychnykh zakladiv vyshchoi osvity [Formation of health-preserving competence in students of medical institutions of higher education. Theory and methods of professional education]. Teoriia ta metodyka profesiinoi osvity – Theory and methods of professional education. Vyp.61.Tom.1. S. 89-92. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2023/61/part_1/16.pdf [in Ukrainian]

7. Omelianenko, D. D., Artemenko, R. Yu., Svintsytska, N. L, Ustenko, R. L., Piliuhin, A. V. Zdorovyi sposib zhyttia sered studentiv yak vazhlyva skladova uzahalniuiuchykh parametriv zdorovia natsii [Healthy lifestyle among students as an important component of the general parameters of the nation's health]. VDNZ Ukrainy «Ukrainska medychna stomatolohichna akademiia» – VDNH of Ukraine «Ukrainian Medical Stomatological Academy». URL: https://core.ac.uk/download/pdf/326752106.pdf [in Ukrainian]

8. Syrovatko, Z., Yefremenko, V. (2024). Osoblyvosti formuvannia zdoroviazberezhuvalnoi kompetentnosti zdobuvachiv vyshchoi osvity u protsesi fizychnoho vykhovannia [Peculiarities of the formation of health-preserving competence of higher education students in the process of physical education]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova – Scientific Journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University.15. (3K(176). S. 422-425. URL: https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1800 [in Ukrainian]

9. Zhalii, R.V. (2017). Formuvannia zdoroviazberihaiuchoi kultury studenskoi molodi v umovakh suchasnoho zakladu vyshchoi osvity [Formation of a health-preserving culture of student youth in the conditions of a modern institution of education]. Pedahohichni nauky : zb. nauk. prats Poltav. nats. ped. un-t imeni V. H. Korolenka – Pedagogical sciences: collection of scientific works of Poltava National Pedagogical University named after V. G. Korolenko. 70. S. 38-41. [in Ukrainian]

10. Korol, O.S, Khrypach, A.H, Zalisko, O.K, Zelikova, T.I. (2020). Formuvannia zdoroviazberezhuvalnoi kompetentnosti studentiv u protsesi fizychnoho vykhovannia zasobamy dystantsiinoho navchannia [Formation of health-saving competence of students in the process of physical education by means of distance learning]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). 7(127). S. 95-99. [in Ukrainian]

11. Masol, V., Kharchenko, N.V., Skyrda, T.S. (2024). Formuvannia tsyfrovykh kompetentnostei starshykh pidlitkiv u protsesi sportyvno-ozdorovchoi diialnosti [Formation of digital competencies of older adolescents in the process of sports and recreation activities.]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15.Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). (1(173). S. 89-93. URL: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).20 [in Ukrainian]

12. Danylenko, N., Batyr, R. (2021). Zdorovyi sposib zhyttia ta zasoby yoho formuvannia [Healthy lifestyle and means of its formation]. Hraal nauky – Grail of science. Traven. 4. S. 502-510. URL: https://www.researchgate.net/publication/351677016_ZDOROVIJ_SPOSIB_ZITTA_TA_ZASOBI_JOGO_FORMUVANNA [in Ukrainian]

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

ЗАХАРОВА Оксана – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної підготовки, реабілітації та дрон-рейсингу Української державної льотної академії.

Наукові інтереси: фізична та психофізіологічна підготовка авіаційних фахівців, формування фізкультурно-оздоровчої компетентності авіаційного фахівця.

МАХНО Вікторія – викладач кафедри екології, охорони навколишнього середовища та здорового способу життя Центральноукраїнського національного технічного університету

Наукові інтереси: проблема формування здорового способу життя в умовах обмеження режиму навчання та досугу.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

ZAKHAROVA Oksana – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Training, Rehabilitation and Drone Racing of the Ukrainian State Flight Academy.

Scientific interests: physical and psychophysiological training of aviation specialists, formation of physical culture and health competence of an aviation specialist.

MAKHNO Viktoriya – Lecturer at the Department of Ecology, Environmental Protection and Healthy Lifestyle of the Central Ukrainian National Technical University.

Scientific interests: problem of forming a healthy lifestyle in the conditions of limiting the mode of study and leisure.

Стаття надійшла до редакції 16.05.2025 р.
Стаття прийнята до друку259.05.2025 р.