

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»**

Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису

**ЙОПА ТЕТЯНА ВОЛОДИМИРІВНА**

УДК [378.147:796]:613:371.3

**ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ**  
**З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ЗАСТОСУВАННЯ**  
**ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У**  
**ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

спеціальність 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями)

Подано на здобуття ступеня доктора філософії.  
Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,  
результатів і текстів інших авторів мають посилання на джерело.

 Т. В. Йопа

Науковий керівник:  
доктор педагогічних наук, професор  
*Рибалко Ліна Миколаївна*

Полтава – 2026

## АНОТАЦІЯ

**Йона Т. В. Формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності.**

Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії (PhD) за спеціальністю 015 – Професійна освіта (за спеціалізаціями). Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», Полтава, 2026.

Роботу присвячено проблемі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності.

**Об'єкт дослідження** – процес фахової підготовки фахівців з фізичної культури і спорту.

**Предмет дослідження** – організаційно-педагогічна модель формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності.

**Мета дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні, розробленні й експериментальній перевірці організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності.

У вступі обґрунтовано актуальність дослідження, описано зв'язок роботи з науковими програмами, планами й темами, сформульовано мету, завдання, об'єкт, предмет і методи дослідження, аргументовано наукову новизну, теоретичне та практичне значення одержаних результатів.

У першому розділі досліджено «Теоретичні засади формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності», витлумачено підготовку майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту як актуальну педагогічну проблему. З'ясовано, що проблема формування готовності

майбутніх фахівців до застосування здоров'язберезувальних технологій є суспільно значущою та недостатньо вивченою в сучасній педагогічній науці.

Уточнено сутність понять «готовність», «готовність до професійної діяльності», «здоров'язберезувальні технології», «готовність до застосування здоров'язберезувальних технологій». Зазначено, що готовність майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій – інтегративне особистісне утворення, яке охоплює мотиваційно-ціннісні орієнтації, професійні знання, практичні вміння, рефлексивні здібності та готовність до професійного саморозвитку.

Проаналізовано вітчизняний і зарубіжний досвід професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій. Схарактеризовано роль здоров'язберезувальних технологій у формуванні культури здоров'я, забезпеченні фізичного, психічного та соціального добробуту особистості.

У другому розділі «Методичні засади формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності» розроблено й теоретично обґрунтовано педагогічні умови формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності, а саме: застосування інтерактивних методів навчання; використання міждисциплінарного підходу до вивчення здоров'язберезувальних технологій; організація практико-орієнтованої підготовки; формування мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя.

Розроблено організаційно-педагогічну модель формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій, що охоплює цільовий, змістово-організаційний, результативний блоки. Модель реалізовано на засадах системного, компетентнісного, діяльнісного, особистісно орієнтованого та міждисциплінарного підходів.

Визначено критерії, показники й рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій: мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний і рефлексивний. Схарактеризовано високий, середній та низький рівні сформованості досліджуваної готовності.

У третьому розділі «Експериментальна перевірка ефективності організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності» описано організацію та результати педагогічного експерименту з перевірки ефективності організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності.

Схарактеризовано етапи педагогічного експерименту: констатувальний, формувальний і контрольний. На констатувальному етапі визначено переважно низький і середній рівні сформованості готовності майбутніх фахівців до застосування здоров'язберезувальних технологій.

У процесі формувального етапу реалізовано комплекс педагогічних умов, спрямованих на розвиток професійних знань, практичних умінь, мотивації до здоров'язберезувальної діяльності та здатності до застосування сучасних здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності.

Експериментально підтверджено ефективність розробленої організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій. Результати контрольного етапу експерименту засвідчили позитивну динаміку рівнів сформованості готовності студентів експериментальної групи за всіма визначеними критеріями.

Практичне значення дослідження полягає в упровадженні навчально-методичного забезпечення дисциплін професійної підготовки майбутніх

фахівців з фізичної культури і спорту, розробленні навчально-методичних матеріалів, методичних рекомендацій та організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:

*уперше* теоретично обґрунтовано й розроблено організаційно-педагогічну модель формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій, що ґрунтована на міждисциплінарному підході та практико-орієнтованих формах навчання; змістовим ядром запропонованої моделі є педагогічні умови (застосування інтерактивних методів навчання, забезпечення міждисциплінарності до вивчення ЗТТ, організація практико-орієнтованої підготовки, формування мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя);

*уточнено* зміст понять «готовність», «готовність до професійної діяльності», «формування готовності до професійної діяльності», «здоров'язбережувальні технології», «готовність до застосування здоров'язбережувальних технологій» у контексті професійної підготовки фахівців; структурні компоненти, показники й рівні сформованості такої готовності;

*набули подальшого розвитку* педагогічні умови забезпечення ефективної підготовки майбутніх фахівців до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності; зміст, форми (індивідуальні, групові, масові) та методи (інтерактивні, активні, компетентісно орієнтовані тощо) навчання; теоретичні й методичні аспекти фахової підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

Результати, отримані в ході теоретичного та практичного опрацювання матеріалів дисертації, можуть бути застосовані викладачами закладів вищої освіти під час організації освітнього процесу для здобувачів освіти спеціальності «Фізична культура і спорт», зокрема в ході викладання

профільних дисциплін, створення освітніх програм, силябусів, навчальної літератури, методичних рекомендацій, а також під час підготовки навчальних проєктів і практичних завдань. Крім того, ці напрацювання можуть використовувати здобувачі освіти для виконання курсових і кваліфікаційних (дипломних) робіт.

**Ключові слова:** організаційно-педагогічна модель; здоров'я; здоров'язбережувальні технології; культура здоров'я; безпечне освітнє середовище; заклади вищої освіти; майбутні фахівці фізичної культури та спорту; професійна підготовка; професійна діяльність; здоровий спосіб життя; здобувачі освіти; здоров'язбережувальне освітнє середовище; забезпечення якості; здоров'язбережувальні компетентності; здоров'язбережувальна діяльність.

## ABSTRACT

***T. Yopa. Developing the readiness of future physical education and sports specialists to apply health-promoting technologies in their professional practice.***

Qualifying scientific thesis (manuscript).

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy (PhD) in the field of study 015 – Vocational Education (by specialization). National University “Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic”, Poltava, 2026.

This work is devoted to the problem of preparing future specialists in physical education and sports to apply health-promoting technologies in their professional practice.

**The object of the study** is the process of professional training for specialists in physical education and sports.

**The subject of the study** is an organizational and pedagogical model for developing the readiness of future specialists in physical education and sports to apply health-promoting technologies in their professional practice.

**The aim of the study** is to provide a theoretical justification for, develop, and experimentally test an organizational and pedagogical model for preparing future physical education and sports specialists to apply health-promoting technologies in their professional practice.

The introduction justifies the relevance of the study, describes its connection to scientific programs, plans, and topics, formulates the purpose, objectives, object, subject, and methods of the study, and substantiates the scientific novelty, theoretical, and practical significance of the results obtained.

The first chapter examines “The Theoretical Foundations for Developing the Readiness of Future Physical Education and Sports Specialists to Apply Health-Promoting Technologies in Their Professional Practice” and interprets the training of future physical education and sports specialists as a pressing pedagogical issue. It has been established that the issue of developing future specialists’ readiness to apply health-promoting technologies is socially significant and has not been sufficiently studied in contemporary pedagogical science.

The essence of the concepts “readiness,” “readiness for professional activity,” “health-promoting technologies,” and “readiness to apply health-promoting technologies” has been clarified. It is noted that the readiness of future physical education and sports specialists to apply health-promoting technologies is an integrative personal development process that encompasses motivational and value-based orientations, professional knowledge, practical skills, reflective abilities, and readiness for professional self-development.

The article analyzes domestic and international experience in the professional training of future physical education and sports specialists for the application of health-promoting technologies. It characterizes the role of health-promoting technologies in shaping a culture of health and ensuring an individual’s physical, mental, and social well-being.

In the second chapter, “Methodological Foundations for Developing the Readiness of Future Physical Education and Sports Specialists to Apply Health-Promoting Technologies in Their Professional Practice,” the pedagogical

conditions for developing the readiness of future physical education and sports specialists to apply health-promoting technologies in their professional practice are outlined and theoretically substantiated, namely: the use of interactive teaching methods; the application of an interdisciplinary approach to the study of health-promoting technologies; the organization of practice-oriented training; and the development of a motivational and value-based attitude toward health and a healthy lifestyle.

An organizational and pedagogical model has been developed to prepare future physical education and sports specialists for the application of health-promoting technologies, encompassing the goal-setting, content-and-organizational, and outcome-oriented components. The model is implemented based on systemic, competency-based, activity-based, person-centered, and interdisciplinary approaches.

Criteria, indicators, and development levels of future physical education and sports specialists' readiness to apply health-promoting technologies have been identified: motivational-value, cognitive, activity-based, and reflective. High, medium, and low levels of the studied readiness development have been characterized.

The third chapter, "Experimental Evaluation of the Effectiveness of an Organizational and Pedagogical Model for Developing the Readiness of Future Physical Education and Sports Specialists to Apply Health-Promoting Technologies in Their Professional Practice," describes the organization and results of a pedagogical experiment designed to evaluate the effectiveness of an organizational and pedagogical model for developing the readiness of future physical education and sports specialists to apply health in their professional practice.

The stages of the pedagogical experiment are characterized: the initial, formative, and control stages. At the initial stage, the readiness of future specialists to apply health-promoting technologies was found to be predominantly at low and moderate levels.

During the formative stage, a set of pedagogical conditions was implemented, aimed at developing professional knowledge, practical skills, motivation for health-promoting activities, and the ability to apply modern health-promoting technologies in professional practice.

The effectiveness of the developed organizational and pedagogical model for fostering the readiness of future physical education and sports specialists to apply health-promoting technologies has been experimentally confirmed. The results of the control phase of the experiment demonstrated a positive trend in the levels of readiness among students in the experimental group across all defined criteria.

The practical significance of the study is the implementation of teaching and methodological support for the professional training courses of future physical education and sports specialists, the development of teaching and methodological materials, methodological recommendations, and an organizational and pedagogical model for preparing future physical education and sports specialists to apply health-promoting technologies in their professional practice.

The scientific novelty of this study lies in the fact that:

for the first time, an organizational and pedagogical model for developing the readiness of future physical education and sports specialists to apply health-promoting technologies has been theoretically substantiated and developed, based on an interdisciplinary approach and practice-oriented forms of instruction; the core content of the proposed model consists of pedagogical conditions (the use of interactive teaching methods, ensuring an interdisciplinary approach to the study of health-preserving technologies, organizing practice-oriented training, and fostering a motivational and value-based attitude toward health and a healthy lifestyle);

the meanings of the concepts “readiness,” “readiness for professional activity,” “development of readiness for professional activity,” “health-preserving technologies,” and “readiness to apply health-preserving technologies” have been clarified in the context of professional training for specialists; the structural components, indicators, and levels of development of such readiness;

*Further developments* have been made in the pedagogical conditions for ensuring the effective training of future specialists in the application of health-promoting technologies in their professional practice; the content, formats (individual, group, and mass), and methods (interactive, active, competency-based, etc.) of instruction; the theoretical and methodological aspects of professional training for future specialists in physical education and sports.

The results obtained during the theoretical and practical analysis of the dissertation materials can be applied by faculty members at institutions of higher education when organizing the educational process for students majoring in “Physical Education and Sports,” specifically when teaching specialized courses, developing educational programs, syllabus, textbooks, and methodological guidelines, as well as when preparing educational projects and practical assignments. In addition, these findings can be used by students in the preparation of term papers and thesis projects.

**Keywords:** organizational-pedagogical model; health; health-promoting technologies; culture of health; safe educational environment; higher education institutions; future physical education and sports specialists; professional training; professional practice; healthy lifestyle; students; health-promoting educational environment; quality assurance; health-promoting competencies; health-promoting activities.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

*Наукові праці, у яких опубліковано основні наукові результати дисертації*

*Статті в наукових фахових виданнях України*

1. Пермяков О. А., Оніщук Л. М., Йопа Т. В., Остапов А. В. Сучасна система фізичного виховання в умовах ЗВО. *Професіоналізм педагога*. 2020. С. 102–112. DOI: <https://doi.org/10.31865/2414-9292.13.2020.222853>
2. Йопа Т. В., Пермяков О. А. Активізація рухової активності студентської молоді в умовах пандемії. *Імідж сучасного педагога*. 2020. № 6 (195). С. 46–49. DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2020-6\(195\)-61-64](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2020-6(195)-61-64).

3. Йопа Т. В., Остапов А. В. Адаптація студентів-першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2021. № 2 (340). С. 16–27. [DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2\(340\)-2-16-27](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-16-27)
4. Рибалко Л., Пермяков О., Йопа Т. Неформальна освіта здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт в умовах воєнного стану в Україні. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. Умань, 2023. Вип. 3. С. 6–13. [DOI: https://doi.org/10.31499/2307-4906.3.2023.289865](https://doi.org/10.31499/2307-4906.3.2023.289865)
5. Йопа Т. В. Аналіз вітчизняного та зарубіжного досвіду підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту до впровадження здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності. *Наука і техніка сьогодні*. Серія «Педагогіка». Вип. № 7 (48). Київ, 2025. С. 691–711. [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2025-7\(48\)-691-710](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2025-7(48)-691-710)
6. Рибалко Л., Гулько Т., Гета А., Йопа Т., Воробйов О., Остапов А., Кравченко М., Косяк О., Караван Є. Формування готовності майбутніх магістрів з фізичної культури і спорту до провадження здоров'язберезувальних технологій. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Technicznej W Katowicach*. 2025. № 19. С. 213–224. [DOI:10.54264/0111](https://doi.org/10.54264/0111)
7. Йопа Т. В. Педагогічні умови підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2026. № 1 (147.2). С. 56–66. [DOI 10.24139/2312-5993/2026.01\(2\)/056-066](https://doi.org/10.24139/2312-5993/2026.01(2)/056-066)

*Статті в періодичних наукових виданнях,  
проіндексованих у базах даних Scopus та Web of Science*

1. Rybalko L., Yopa T., Hagner-Derengowska M., Muszkieta R., Ostrowska M. Motor activity as an indicator of a healthy way of life. *Journal of*

*Physical Education and Sport (JPES)*. 2021.Vol. 21 (Suppl. issue 5). Art 374. P. 2813–2819. [DOI:10.7752/jpes.2021.s5374](https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s5374) (Scopus)

2. Rybalko L., Hulko T., Yopa T., Żukow X., Gorgol P., Khomenko E., Zukow W. Overcoming Using fitness technologies to address post-traumatic stress disorders by using fitness technologies. *Journal of Physical Education and Sport*. 2024. 24(7). Art 177. 1569–1581. [DOI:10.7752/jpes.2024.07177](https://doi.org/10.7752/jpes.2024.07177) (Scopus)

3. Rybalko L., Onishchuk L., Hulko T., Yopa T., Zhaliy R., Ostapov A., Horhol V. Preparation of future specialists in physical culture and sports with an aim of preserving and restoring physical and mental health of individuals. *Acta Balneologica*. 2023. Vol. LXV, 6 (178). P. 401–405. [DOI: 10.36740/ABAL202306109](https://doi.org/10.36740/ABAL202306109) (Web of Science)

#### *Опубліковані праці апробаційного характеру*

1. Йопа Т. В. Використання засад сталого розвитку суспільства у процесі підготовки фахівців фізичної культури та спорту. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання: зб. матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю, 01 грудня 2022 р.* [Гол. ред. Л. М. Рибалко]. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2022. С. 42–43.

2. Йопа Т. В. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі. *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди»* / Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ. Дніпро, 13 квітня 2023 р. С. 97–99.

3. Йопа Т. В. Види здоров'язбережувальних технологій в освіті й фізичній культурі і спорті. *Тези 75-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*. Том 2.

(Полтава, 02 травня – 25 травня 2023 року). Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2023. С. 322–324.

4. Йопа Т. В. Роль здоров'язбережувальних технологій у сучасній освітній парадигмі. *Тези 76-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*. Т. 2. (Полтава, 14 травня–23 травня 2024 року). Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2024. С. 327–329.

5. Йопа Т. В. Стан та перспективи розвитку застосування здоров'язбережувальних технологій у сфері фізичної культури та спорту України. *Міжнародна науково-практична конференція студентів, аспірантів та молодих вчених «Молодіжна наука: інновації та глобальні виклики»*, 2024. С. 435–436.

6. Йопа Т. В. Проблеми та перспективи впровадження здоров'язбережувальних технологій у професійній підготовці. *Збірник наукових праць XVII Міжнародної науково-практичної конференції «Академічна й університетська наука: результати та перспективи»*, 12–13 грудня 2024 року. Полтава: Полтавська політехніка, 2024. С. 67–71.

7. Йопа Т. В. Здоров'язбережувальні технології у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. *Тези 77-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*, м. Полтава, 20 травня 2025 р. С. 416–418.

8. Йопа Т. В. Інтеграція здоров'язбережувальних технологій у професійну підготовку фахівців з фізичної культури і спорту: сучасні виклики та практичні орієнтири. *Збірник матеріалів V Міжрегіонального науково-методичного семінару «Формування здорового способу життя в учнівській та студентській молоді засобами фізичної культури та спорту»*, м. Полтава, 5–6 червня 2025 р. С. 31–33.

9. Йопа Т. В. Готовність магістрів з фізичної культури і спорту до впровадження здоров'язберезувальних технологій: теоретико-методологічний аспект. *5th International Scientific and Practical Conference «Global Trends in the Development of Information Technology and Science»*. (August 27–29, 2025). Stockholm, Sweden. International Scientific Unity, 2025. P. 297–299.

10. Йопа Т. В. Типологія технологій збереження здоров'я. *1st International Scientific and Practical Conference «Science and Technology: Theory, Practice and Progress»*. (September 3–5, 2025), Krakow, Poland. International Scientific Unity, 2025. P. 189–193.

*Публікації, що додатково відображають результати дослідження*

1. Смірнова І. М., Ікаєв А. Р., Зель В. Я., Йопа Т. В. Фізична культура та спорт як складова здорового способу життя сучасної молоді. *Педагогічна Академія: наукові записки*, 2025. Вип. 20.

2. Rybalko L., Hulko T., Yopa T. Education of students based on the principles of sustainable development education. *Modern approaches to ensuring sustainable development: Collective monograph*. Edited by Valentyna Smachylo and Oleksandr Nestorenko, The University of Technology in Katowice Press, 2023. P. 220–229.

3. Рибалко Л. М., Йопа Т. В. Проектування освітнього здоров'язберезувального середовища на засадах педагогічної ергономіки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. Вип. 3К (123) 20. С. 361–365.

4. Йопа Т. В. Методичні вказівки до виконання практичних робіт з дисципліни «Сучасні здоров'язберезувальні технології» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної форми навчання

освітнього ступеня «магістр». Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2023. 60 с.

5. Йопа Т. В. Конспект лекцій «Сучасні здоров'язберезувальні технології» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної форми навчання освітнього ступеня «магістр». Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2023. 169 с.

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....</b>	<b>18</b>
<b>ВСТУП.....</b>	<b>19</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....</b>	<b>29</b>
1.1. Підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту як наукова педагогічна проблема.....	30
1.2. Здоров'язбережувальні технології та їх класифікація.....	42
1.3. Аналіз вітчизняного та зарубіжного досвіду підготовки фахівців до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності.....	60
Висновки до першого розділу.....	76
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....</b>	<b>79</b>
2.1. Теоретико-методичні основи підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій.....	79
2.2. Педагогічні умови підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності.....	105
2.3. Організаційно-педагогічна модель формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності.....	122

	17
Висновки до другого розділу.....	179
<b>РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА</b>	
<b>ЕФЕКТИВНОСТІ ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ</b>	
<b>МОДЕЛІФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ</b>	
<b>З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ЗАСТОСУВАННЯ</b>	
<b>ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ</b>	
<b>ДІЯЛЬНОСТІ.....</b>	182
3.1. Організація, етапи та зміст педагогічного експерименту.....	182
3.2. Аналіз та узагальнення результатів дослідницько- експериментальної роботи.....	210
Висновки до третього розділу.....	269
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	274
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	283
<b>ДОДАТКИ.....</b>	317

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ВО – вища освіта.

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я.

ЗСЖ – здоровий спосіб життя.

ЕЗТ – екологічно-здоров'язбережувальні технології.

ЄС – Європейський Союз.

ЗВО – заклад вищої освіти.

ЗЗТ – здоров'язбережувальні технології.

ЗФП – загальна фізична підготовка.

ІТ – інформаційні технології.

ОПМ – організаційно-педагогічна модель.

ОПП – освітньо-професійна програма.

ТЗСЖ – технології здорового способу життя.

ФКіС – фізична культура і спорт.

ФОТ – фізкультурно-оздоровчі технології.

ЮНЕСКО – Організація Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization).

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Одним із пріоритетних завдань сучасної професійної, фахової передвищої та вищої освіти є забезпечення якісної професійної підготовки майбутніх фахівців, здатних ефективно реалізовувати професійну діяльність, відповідно до сучасних викликів і потреб суспільства. У сфері фізичної культури і спорту це завдання набуває особливого значення, з огляду на роль фахівців у формуванні здорового способу життя, у підвищенні рівня фізичної активності населення, профілактиці захворювань, а також у створенні умов для всебічного гармонійного розвитку особистості.

Важливість роботи задекларована в стратегічних і нормативних документах, що регулюють розвиток освіти в Україні, зокрема в Законі України «Про освіту» (2017), «Концепції розвитку освіти України на 2021–2031 роки» (2021), «Стратегії розвитку вищої освіти в Україні на 2022–2033 рр.» (2022), «Стратегії розвитку фізичної культури і спорту» (2021), де передбачено оновлення змісту професійної підготовки з орієнтацією на формування компетентного, мобільного, інноваційного фахівця, здатного діяти в умовах змін. Одним із ключових напрямів такої підготовки є впровадження здоров'язбережувальних технологій у зміст професійної освіти майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Науковий інтерес до питань професійної підготовки педагогічних кадрів невпинно зростає. У цьому контексті важливе значення мають наукові підходи до професійної підготовки майбутніх фахівців, обґрунтовані в працях вітчизняних учених. І. Зязюн (1995), П. Лузан (2011), Н. Ничкало (2006), О. Пехота (2006), Л. Сергєєва (2024), Л. Сущенко (2003), С. Хатунцева (2018) та інші зосереджували увагу на особливостях різних аспектів готовності педагогів: професійна компетентність, інноваційна діяльність, підготовка в системі освіти, особистісно орієнтований підхід, педагогічна діяльність майбутніх фахівців, застосування здоров'язбережувальних технологій тощо.

У студіях О. Андрєєвої, О. Благій (2015), Н. Винник (2016), М. Данилевич (2018), О. Отравенко (2018), П. Рибалки (2020), Л. Сущенко (2003), В. Фрицюк (2020) та ін. усебічно й ґрунтовно досліджено питання, які безпосередньо стосуються проблеми формування готовності майбутніх фахівців як комплексного процесу, що охоплює розвиток знань, умінь, мотивації, цінностей, рефлексивних компонентів та усвідомлення професійної ролі.

Особливості формування професійної готовності майбутніх фахівців як багатогранний і цілісний процес, що охоплює інтеграцію знань, умінь, навичок, мотиваційно-ціннісних орієнтацій, рефлексивних і діяльнісних компонентів, розвиток особистісних якостей та усвідомлення професійної ролі, що є необхідними для ефективної реалізації професійної діяльності, вилучували Ю. Бобрикова (2025), М. Данилевич (2014), О. Отравенко (2018), О. Пехота (2001), Л. Сущенко (2018), Т. Щербан (2004), В. М'яленко (2016) та ін.

У контексті формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності особливе зацікавлення становлять сучасні роботи вітчизняних науковців: Т. Веретенко, М. Лехолетова (2017), Н. Пастухова, Ю. Садовниченко, В. М'ясоєдов (2018), Т. Плачинда (2025), Т. Костючко (2016), Т. Пантюк, М. Ярушак, Н. Прейс, С. Потук (2019), А. Моца (2025), І. Кінаш, Л. Савчук (2021), де укладено різні аспекти здоров'язберезувальних технологій, специфіку формування здоров'язберезувальних компетентностей, системний підхід в освіті, інтеграцію медичних і фізкультурних засобів, інноваційні педагогічні системи, міждисциплінарний характер, створення комфортних умов для розвитку особистості, соціальні аспекти здоров'язбереження, а також запропоновано нові підходи до розв'язання зазначеної проблематики.

Застосування здоров'язберезувальних технологій в освіті та фізичній культурі і спорті стало об'єктом вивчення в розвідках зарубіжних авторів:

J. Larsen (2015), A. Müller (2017), D. Smith (2018), M. Jean (2019), M. Brown (2021), R. Naul (2021), A. Bailey et al. (2022). P. Kudláček (2020), де охоплено різні аспекти здоров'язбережувальних технологій, зокрема їх упровадження в освітні системи, інтеграцію фізичної активності та профілактику захворювань, роль технологій у формуванні здоров'язбережувальної культури, психологічні соціальні аспекти здоров'я, а також інноваційні методи застосування в спорті та соціальній роботі.

Водночас більшість вітчизняних і зарубіжних учених трактує проблему здоров'язбережувальних технологій фрагментарно, оминаючи увагою цілісний підхід до формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності. Попри наявність окремих напрацювань, в українській педагогічній науці відсутнє цілісне обґрунтування комплексної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій. Недостатньо представлені комплексні дослідження, які б дали змогу визначити педагогічні умови, критерії, рівні й ефективні методики формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній підготовці.

Доцільність вивчення проблеми формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності підтверджена:

- соціальним запитом на фахівців, здатних забезпечувати здоров'язбереження у сфері фізичної культури і спорту;
- стратегічною спрямованістю системи освіти на впровадження компетентнісного й міждисциплінарного підходів до професійної підготовки майбутніх фахівців, зокрема фізичної культури і спорту;
- недостатнім висвітленням у науковій літературі комплексного підходу до формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій;

– потребою в теоретичному обґрунтуванні й експериментальній перевірці ефективності організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності.

Дослідження, спрямоване на теоретичне обґрунтування й експериментальну перевірку організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності, – актуальне і своєчасне, увідповіднене із запитами сучасного суспільства та потребами системи професійної освіти. З огляду на наукову та практичну значущість, недостатнє розроблення в педагогічній науці, аргументованим є вибір теми дисертації: *«Формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності»*.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертацію підготовлено відповідно до теми науково-дослідницької роботи кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» – «Теорія і технології здоров'язбереження» (державний реєстраційний номер 0117U003246).

Тема роботи затверджена рішенням вченої ради Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» (протокол № 20 від 29 листопада 2022 року).

**Мета дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні, розробленні й експериментальній перевірці організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності.

Для досягнення поставленої мети сформульовано основні **завдання**:

1) проаналізувати стан розроблення проблеми формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності;

2) з'ясувати сутність і зміст поняття здоров'язберезувальних технологій у сфері фізичної культури і спорту;

3) визначити компоненти, критерії, показники та рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій;

4) виокремити й теоретично обґрунтувати педагогічні умови формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій;

5) розробити, науково обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність розробленої організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності.

**Об'єктом дослідження** є процес фахової підготовки фахівців з фізичної культури і спорту.

**Предмет дослідження** – організаційно-педагогічна модель формування готовності фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети, розв'язання поставлених завдань використано такі методи:

– загальнонаукові методи – теоретичний аналіз, узагальнення наукових джерел і матеріалів вітчизняної та зарубіжної педагогіки для з'ясування рівня опрацювання проблеми, розроблення теоретичних основ формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій, уточнення ключових понять;

– емпіричні методи – педагогічне спостереження, анкетування, тестування, педагогічний експеримент (констатувальний і формувальний етапи) для перевірки ефективності організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності;

– статистичні – методи математичного оброблення результатів для перевірки достовірності отриманих експериментальних даних.

**Наукова новизна** одержаних результатів полягає в тому, що:

*уперше* теоретично обґрунтовано й розроблено організаційно-педагогічну модель формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій, що ґрунтується на міждисциплінарному підході та практико-орієнтованих формах навчання; змістовим ядром запропонованої моделі є педагогічні умови (застосування інтерактивних методів навчання, забезпечення міждисциплінарного підходу до вивчення здоров'язбережувальних технологій, організація практико-орієнтованої підготовки, формування мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя), реалізація яких забезпечує цілісне формування мотиваційно-ціннісного, знаннєво-аналітичного, операційно-діяльнісного та рефлексивно-оцінювального компонентів готовності майбутніх фахівців;

*уточнено* зміст понять «готовність», «готовність до професійної діяльності», «формування готовності до професійної діяльності», «здоров'язбережувальні технології», «готовність до застосування здоров'язбережувальних технологій» у контексті професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту; структурні компоненти, критерії, показники та рівні сформованості такої готовності, що дало змогу конкретизувати її сутність, структуру та особливості формування в системі професійної освіти;

*набули подальшого розвитку* теоретичні й методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності; зміст, форми (індивідуальні, групові, масові) та методи (інтерактивні, активні, компетентнісно орієнтовані тощо) навчання; науково-методичні підходи до забезпечення ефективної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і

спорту, що сприяють підвищенню якості їхньої професійної підготовки та готовності до здійснення здоров'язбережувальної діяльності.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в упровадженні в професійну підготовку майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту навчально-методичного забезпечення навчальних дисциплін: робоча програма з навчальної дисципліни «Сучасні здоров'язбережувальні технології», конспект лекцій із навчальної дисципліни «Сучасні здоров'язбережувальні технології», методичні рекомендації до практичних занять із навчальної дисципліни «Сучасні здоров'язбережувальні технології».

Розроблена організаційно-педагогічна модель формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності, змістовим ядром якої є педагогічні умови, за умови адаптації може бути використана під час підготовки фахівців різних спеціальностей і спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» у закладах фахової передвищої та вищої освіти.

Результати дослідження рекомендовані для імплементації в процес підготовки викладачами навчально-методичного забезпечення дисциплін, курсів підвищення кваліфікації, а також у практику діяльності викладачів, тренерів, методистів.

**Результати дисертації впроваджено** в освітній процес Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» (довідка № 28-9/1268 від 15.04.2026), Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького (довідка про впровадження № 01-15/1218 від 18.06.2026), Ізмаїльського державного гуманітарного університету (довідка № 1-7/212 від 12.06.2026).

**Особистий внесок здобувачки.** Усі наукові результати, представлені в дисертації, виконані одноосібно й у співавторстві. Особистий внесок здобувача в працях, що підготовлені в співавторстві: [153] – здійснено аналіз організаційно-педагогічних засад фізичного виховання студентської молоді. Обґрунтовано роль фізичного виховання у збереженні й зміцненні здоров'я

здобувачів вищої освіти, визначено його значення як важливого чинника формування здорового способу життя та підвищення рівня фізичної підготовленості студентів.; [99] – обґрунтовано роль рухової активності як складової здоров'язберезувальних технологій; визначено організаційно-педагогічні підходи до залучення студентів до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності; [98] – досліджено особливості адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти; обґрунтовано значення фізичної культури та здоров'язберезувальних чинників у забезпеченні успішної адаптації здобувачів вищої освіти; [179] – обґрунтовано можливості неформальної фізкультурної освіти у формуванні готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності. Визначено її потенціал як складової професійної підготовки, спрямованої на розвиток здоров'язберезувальної компетентності майбутніх фахівців; [177] – розроблено та обґрунтовано педагогічні умови формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій. Визначено критерії та рівні сформованості готовності до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності; [255] – обґрунтовано ролі рухової активності як провідного чинника здорового способу життя, аналізі результатів анкетування студентів щодо дотримання його основних складових та узагальненні отриманих результатів; [253] – обґрунтовано можливості використання фітнес-технологій для подолання посттравматичних стресових розладів, участі в розробленні комплексної програми реабілітаційного фітнесу (Rehab Fitness), організації та проведенні педагогічного експерименту, аналізі й узагальненні результатів дослідження, а також підготовці матеріалів до публікації; автором здійснено аналіз наукових джерел, інтерпретацію отриманих результатів та сформульовано висновки щодо ефективності застосування фітнес-технологій у фізичній та психоемоційній реабілітації осіб із посттравматичними стресовими

розладами; [254] – визначено структурні компоненти готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до самостійної організації навчально-тренувальної діяльності щодо збереження та відновлення фізичного і психічного здоров'я людини та узагальнено результати експериментального дослідження.

**Апробація результатів дисертаційної роботи.** Основні положення та результати дослідження обговорено на засіданнях кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», представлено на науково-практичних конференціях і семінарах: *міжнародних* – «Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди» (Дніпро, 2023); «Молодіжна наука: інновації та глобальні виклики» (2024); «Академічна й університетська наука: результати та перспективи» (Полтава, 2024); «Global Trends in the Development of Information Technology and Science» (Stockholm, Sweden, 2025); «Science and Technology: Theory, Practice and Progress» (Krakow, Poland, 2025); «Science, Technology and Industry in the Digital Age» (Hamburg, Germany, 2025); *усеукраїнських* – «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання» (Полтава, 2022, із міжнародною участю); *університетських і регіональних* – 75-та, 76-та й 77-ма наукові конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» (Полтава, 2023, 2024, 2025); V Міжрегіональний науково-методичний семінар Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» (Полтава, 2025).

**Публікації.** Основний зміст і результати дослідження відображено в 25 наукових публікаціях: 3 статті в співавторстві в періодичних наукових виданнях інших держав, що індексовані міжнародною наукометричною базою «Scopus» і «Web of Science Core Collection»; 6 статтях у фахових наукових виданнях України, 3 статтях у зарубіжних виданнях, 12 статтях в

інших виданнях і збірниках матеріалів науково-практичних заходів, і колективній монографії.

**Структура та обсяг дисертації** увідповіднені з логікою наукового дослідження. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Текст роботи ілюстрований 29 таблицями та 7 рисунками. Загальний обсяг дослідження – 350 сторінок, основний зміст дисертації – 282 сторінка. У списку використаних джерел подано 265 найменувань, із яких 34 – іншомовні.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

### 1.1. Підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту як наукова проблема

У контексті глобальних змін, що відбуваються у світовому й національному суспільстві у XXI столітті, сфера фізичної культури і спорту (ФКіС) стає важливим чинником гармонійного розвитку особистості та суспільного добробуту. Цифровізація освітнього середовища й посилені вимоги до рівня професіоналізму педагогів і тренерів спонукають до модернізації освітніх процесів у вищій школі. Підготовку майбутніх фахівців спеціальності «Фізична культура і спорт» інтерпретують не лише як освітній процес, а і як складник національної політики у сфері ФКіС, охорони здоров'я, безпеки та соціального розвитку.

Фізична активність уже давно перестала бути лише дозвіллевою практикою, оскільки нині вона слугує потужним інструментом профілактики хронічних захворювань, соціальної адаптації, реабілітації та формування національного ресурсу здоров'я, що своєю чергою потребує якісної підготовки науково-педагогічних кадрів нового покоління.

Відповідно до Стандарту вищої освіти України за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» другого (магістерського) рівня [198], фахівець з фізичної культури і спорту – це тренер, викладач, організатор спортивних заходів, тобто багатофункціональний фахівець, здатний працювати у сфері фізичної культури і спорту, спорту високих досягнень, рекреації, оздоровчої фізичної культури, адаптивного спорту, спортивного менеджменту та навіть міжнародної спортивної співпраці. Окрім фахових знань і навичок, такий

фахівець має володіти критичним мисленням, дослідницькими здібностями, цифровою грамотністю, а також високим рівнем етичної та соціальної відповідальності.

Підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту схарактеризована [58] як багатоаспектна наукова проблема, що потребує системного аналізу та розв'язання. Насамперед ідеться про формування цілісної організаційно-педагогічної моделі підготовки, що поєднує теоретичний складник, практичну спрямованість, наукову обґрунтованість та інноваційність. Як стверджують Н. Сосницька, С. Глікман [197], О. Якимчук [231], проблемним також є узгодження освітніх програм із сучасними викликами спортивної галузі, забезпечення безперервного професійного розвитку, інтеграції в міжнародний освітній простір і підготовки кадрів для роботи в умовах нової освітньої парадигми, що базоване на принципах академічної доброчесності, студентоцентризму й компетентнісного підходу.

Крім того, наукове осмислення процесу підготовки фахівців ФКіС передбачає аналіз ефективності методів навчання, організації практичної підготовки, дослідницької діяльності студентів, розвитку їхніх особистісних якостей і лідерських здібностей. Важливим є підвищення мотивації майбутніх фахівців до саморозвитку та професійного зростання, що стає можливим лише за умов науково обґрунтованої педагогічної підтримки та сприятливого навчального середовища.

Отже, проблема підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту – актуальна й багатовимірна, що зумовлює необхідність глибокого вивчення її теоретичного та прикладного аспектів. Наукове розв'язання цього питання сприятиме не лише підвищенню якості професійної підготовки, а й розвитку сфери ФКіС у цілому, формуванню конкурентоспроможних, інноваційно орієнтованих і соціально відповідальних фахівців.

У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» (зі змінами та доповненнями), Законі України «Про освіту», Законі України «Про вищу освіту», «Стандарті вищої освіти України за спеціальністю 017 «Фізична

культура і спорт» (другий (магістерський) рівень)», «Концепції розвитку фізичної культури і спорту в Україні», «Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2021–2031 роки» окреслено основні вектори модернізації освітнього процесу, упровадження інновацій, підвищення якості підготовки кадрів, розширення міждисциплінарного підходу у сфері фізичної культури і спорту, що становить пріоритетний напрям державної політики в освіті та ФКіС.

На тлі постійного підвищення вимог до якісної підготовки фахівців ФКіС особливої актуальності набуває практичне застосування здоров'язберезувальних технологій у процесі професійної освіти, оскільки збереження здоров'я населення та підвищення якості життя – ключові пріоритети державної політики. Це аргументує стратегічну роль фахівців фізичної культури і спорту, тому що професіонали ФКіС мають володіти не лише базовими теоретичними знаннями та практичними навичками, а й фаховими компетентностями із застосування здоров'язберезувальних технологій, що забезпечують ефективну профілактику та підтримку здоров'я людини.

Здоров'язберезувальні технології – це основа формування ЗСЖ у сучасних умовах. Вони охоплюють сукупність підходів, методичних прийомів і засобів, спрямованих на запобігання хворобам і забезпечення гармонійного фізичного, ментального та соціального добробуту людини. Ці технології мають істотний вплив на розвиток культури здоров'я в різних вікових і соціальних групах населення. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту на засадах здоров'язберезувального підходу дає змогу ефективно розробляти, упроваджувати й оцінювати фізкультурно-оздоровчі програми, відповідно до актуальних суспільних потреб [67].

Як зауважують Т. Денисовець, О. Квак [58, с. 52], «... результативне застосування здоров'язберезувальних технологій в освіті, спорті і реабілітації можливе лише за умови достатнього рівня професійної

підготовки фахівців як у теоретичному, так і в практичному аспектах, тому надзвичайно важливо включати ці технології в зміст освітніх програм, тренінгів і практичних занять, тому що саме вони сприяють формуванню фахових компетентностей, що необхідні для ефективного та безпечного використання сучасних методів збереження і зміцнення здоров'я».

Освіта і нормативна база України, зокрема Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Державні стандарти вищої освіти, а також міжнародні рекомендації ВООЗ і ЮНЕСКО декларують упровадження здоров'язбережувальних підходів у фізичну культуру і спорт. Підготовка фахівців, які володіють сучасними методами й технологіями, сприяє інтеграції української системи освіти і спорту у світовий контекст. Фахівці з ФКіС, озброєні здоров'язбережувальними технологіями, стають не лише носіями знань, але й активними агентами соціальних змін. Вони формують здорове середовище в закладах освіти, трудових колективах, громадах. Їхня діяльність сприяє популяризації здорового способу життя, профілактиці захворювань та підтримці фізичної активності як одного з головних ресурсів якісного життя [138].

Отже, підготовка майбутніх фахівців ФКіС до професійної діяльності з упровадження здоров'язбережувальних технологій є стратегічно важливою. Такий підхід забезпечує якість, ефективність і безпеку фізкультурно-оздоровчої діяльності, увідповіднений із викликами сучасності, сприяє зміцненню здоров'я нації загалом.

Поняття «готовність» досліджувало багато вчених. Зокрема, І. Зязюн [82] трактував готовність як компонент професійної компетентності вчителя; П. Лузан [121] студіював професійну готовність майбутніх педагогів до інноваційної діяльності; Н. Ничкало [135] аналізувала готовність майбутніх фахівців до професійної діяльності в системі професійної освіти; О. Пехота [156] витлумачувала готовність як компонент особистісно орієнтованої моделі підготовки вчителя; Л. Сергеева [186] описувала формування готовності до педагогічної діяльності в учителів фізичної культури;

Л. Сущенко [203] характеризувала готовність майбутніх учителів фізичної культури до застосування здоров'язбережувальних технологій; С. Хатунцева [216] зосереджувала увагу на теоретичних і методичних засадах формування в майбутніх учителів готовності до самовдосконалення в процесі індивідуалізації професійної підготовки. Автори досліджували структуру, типи, умови й рівні формування готовності майбутніх фахівців, зв'язок із мотивацією, професійною компетентністю, саморозвитком тощо.

У сучасній науковій літературі наявні різні тлумачення поняття «готовність». І. Зязюн [82] убачав у терміні «...інтегративну характеристику особистості, що виявляється в мотивації, системі знань, умінь, навичок, а також у ставленні до майбутньої діяльності, яка забезпечує здатність ефективно виконувати професійні функції». Учений [82] зауважував, що «...готовність до професійної діяльності включає: професійну мотивацію, емоційно-вольову налаштованість, когнітивні й діяльнісні компоненти, здатність до творчості та саморозвитку». Цей підхід до з'ясування сутності поняття «готовність» базований на ідеї цілісності педагогічної майстерності та передбачає не лише наявність знань і вмінь, а й внутрішню потребу діяти професійно, морально, ефективно.

Вітчизняний науковець у галузі педагогіки та теорії фізичного виховання П. Лузан [121] інтерпретує готовність як «...стан сформованості особистості, що виявляється у внутрішній потребі, здатності й прагненні реалізовувати професійні функції, який охоплює мотиваційний, когнітивний, діяльнісний і особистісний компоненти». У контексті підготовки фахівців з фізичної культури і спорту П. Лузан [121] стверджує, що «... готовність має бути цілісною та поєднувати теоретичні знання, практичні вміння, професійну мотивацію, рефлексивні установки щодо своєї діяльності».

Н. Ничкало [135] трактує поняття «готовність» як «... інтегральну характеристику особистості, що поєднує мотиваційно-ціннісні орієнтації, знання, вміння та досвід діяльності, що забезпечують ефективне виконання професійних функцій у конкретній галузі». Дослідниця [135] наголошує, що

готовність до професійної діяльності повинна формуватися як системне утворення, що охоплює: особисту мотивацію; професійну компетентність; здатність до саморозвитку; відповідальність за результат праці. Це визначення базоване на дослідженнях у сфері професійної освіти, що стосуються підготовки конкурентоспроможних фахівців у змінних соціально-економічних умовах.

Вітчизняна науковиця О. Пехота [156] обстоює думку, що «... готовність – це системно цілісний стан особистості, що проявляється через поєднання міжособистісної мотивації, професійних знань, умінь, навичок і рефлексії, спрямований на ефективне оснащення та реалізацію педагогічної діяльності», тобто «... готовність – це не просто володіння знаннями, а особистісна інтеграція мотиваційно-професійних, практичних та рефлексивних компонентів, що формує здатність до діяльності».

Фахівець у сфері ФКіС Л. Сергеева [186] описує «готовність» як «... цілісну властивість особистості, що включає мотиваційний, пізнавальний і діяльнісний компоненти, які забезпечують ефективність виконання конкретної професійної або життєвої діяльності».

Слушною є думка Л. Сущенко [203] про те, що «... готовність майбутнього вчителя фізичної культури до здоров'язберезувальної діяльності виявляється як цілісний динамічний феномен, що включає мотиваційно-вольові, когнітивні, діяльнісні та особистісні компоненти, спрямовані на ефективну реалізацію професійних функцій у сфері фізичного виховання». Це визначення містить чітке обґрунтування сутності «готовності» у межах професійної підготовки педагогів фізичної культури, диференціює її структурні елементи й демонструє, як формується цей стан у процесі навчання.

Аналізуючи готовність до професійної діяльності, С. Хатунцева [216, с. 168] запропонувала трактувати це поняття як «... динамічне, інтегроване утворення особистості майбутнього вчителя, спрямоване на професійне самовдосконалення та самореалізацію; результат його підготовки, що

ґрунтується на формуванні мотивів у професійному самовдосконаленні, на засадах теоретичних знань та практичних умінь самоосвіти, саморозвитку та самовиховання, запобігання та подолання педагогічних бар'єрів; особистісних якостей (цілеспрямованість, самостійність, педагогічна тренуваність), рефлексії та самооцінки».

Отже, попри наявність різноманітних підходів до витлумачення поняття «готовність», більшість із них ґрунтовані на спільних складниках. Схарактеризовані наукові концепції та напрями дають підстави стверджувати, що поняття «готовність» – *цілісна інтегральна характеристика особистості, що охоплює мотиваційно-ціннісні орієнтації, систему умінь, знань, навичок, досвід діяльності, а також особистісні якості й рефлексію, це виявляється в прагненні, здатності ефективно виконувати професійні функції в конкретній галузі, забезпечуючи динамічний процес самовдосконалення, самореалізації й адаптації до професійної діяльності.*

Готовність до професійної діяльності постає предметом наукового дискурсу багатьох дослідників. О. Андреева, О. Благій [5] фокусували увагу на ключових якостях сучасного фахівця; Н. Винник [30] – на змісті й механізмах формування професійно значущих якостей у майбутніх учителів фізичного виховання; М. Данилевич [52] – на виявленні умов і засобів формування в студентів готовності до професійної діяльності у сфері фізичної культури, що максимально орієнтована на збереження та зміцнення здоров'я людини; О. Отравенко [146] – на процесі формування професійної компетентності як цілісної та креативно орієнтованої системи під час навчання в університеті; П. Рибалка [175] – на сутності й шляхах формування «готовності» учителів фізичної культури щодо створення та реалізації фізкультурно-оздоровчого середовища в закладах освіти як складника професійної підготовки; Л. Сущенко [203] – на доцільності особистісно орієнтованого підходу в підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту, що реалізують через цілеспрямоване формування

системи професійних знань, умінь і ціннісних орієнтацій; В. Фрицюк [214] – на здатності студента до саморегуляції й реалізації особистісного та професійного самовизначення в процесі освіти.

У педагогічній науковій думці поняття «готовність до професійної діяльності» потрактоване переважно у взаємозв'язку з розвитком професійної компетентності фахівця. Як слушно зазначають О. Андрєєва, О. Благій [5, с. 7], «... домінуючими ознаками фахівця нового статусу залишаються висока кваліфікація, професійна компетентність, уміння моделювати різні види рекреаційної діяльності й розв'язувати принципово нові рекреаційно-оздоровчі завдання».

Згідно з твердженням Н. Винник [30, с. 47], «...сутність підготовки майбутніх учителів фізичного виховання полягає у формуванні в студента підготовленості, що виявляється в таких якостях: упевненість у власному професіоналізмі, творчість, креативність, організаційні вміння, відкритість до критики та інтеграції нових знань».

Посутню роль у процесі формування готовності до професійної діяльності відіграє професійна компетентність майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту. М. Данилевич [52, с. 80] трактує це поняття як «... процес оволодіння студентами професійно орієнтованими знаннями, вміннями та навичками, практичним досвідом, а також професійно значущими якостями, достатніми для здійснення ними індивідуального творчого внеску у професію, стимулювання в суспільстві інтересу до результатів своєї роботи, пов'язаної із застосуванням фізичних вправ, природних і гігієнічних чинників упродовж вільного часу людини для відновлення, зміцнення та збереження її здоров'я».

В інтерпретації О. Отравенко [146] професійна підготовка майбутнього фахівця з фізичної культури являє собою «... складну багатогранну систему, яка спрямована на отримання і розвиток достатнього для продуктивної креативної професійної діяльності рівня компетентності в процесі навчання в університеті та практичній діяльності. Сучасний випускник закладу вищої

освіти повинен бути творчою особистістю, конкурентоздатною, професійно-мобільною, володіти міцною фізичною і відмінною психологічною підготовленістю до подальшої життєдіяльності, досвідом суб'єктності, професійно-особистісною компетентністю; здатний розробляти й упроваджувати нові технології в процес навчання і виховання та працювати в умовах інноваційного освітньо-інформаційного простору».

Ключовою ідеєю досліджень П. Рибалки [175, с. 144] є «... готовність учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти», що вчений пояснює як один із результатів їхньої професійної підготовки. Це означає «інтегральну соціально значущу особистісну якісну характеристику вчителів фізичної культури, яка поєднує ціннісні установки на збереження і зміцнення фізичного, духовного, психічного, соціального здоров'я всіх учасників освітнього процесу; прагнення до власного фізичного і професійного розвитку; спортивні, психолого-педагогічні, валеологічні знання про інноваційні методика здоров'язбережувального і здоров'яформувального спрямування; уміння (методичні й технологічні) органічно їх інтегрувати в цілісний освітній процес, формувати в дітей ціннісне ставлення до власного здоров'я і мотивації щодо здорового способу життя; здібності, які забезпечують якісну комунікацію із суб'єктами фізкультурно-оздоровчого середовища й ефективно вирішення поставлених професійних завдань».

Л. Сущенко [203, с. 28] наголошує, що «...ефективність особистісно орієнтованої професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту забезпечується реалізацією трьох взаємопов'язаних напрямів: перший – формуються професійні знання майбутніх фахівців; другий – утворюються професійні функції майбутніх фахівців, які, з одного боку, інтегрують набуті ними професійні знання, а з іншого – зумовлюють якість їхньої професійної діяльності в суспільстві; третій – формується професіоналізм майбутніх фахівців з урахуванням основних аспектів

розвитку соціального партнерства», що є важливим моментом у контексті дисертації.

У працях В. Фрицюк [214, с. 152] сформульовано підхід, згідно з яким готовність до професійної діяльності – це «... здатність студента здійснювати цілеспрямовану рефлексивну діяльність, пов'язану з проектуванням і реалізацією якісних змін своєї особистості, й реалізувати на практиці власний суб'єктний досвід у галузі професійного самовизначення та самореалізації на основі усвідомленої саморегуляції своєї навчально-професійної діяльності».

Аналіз й узагальнення науково-методичної літератури засвідчує, що більшість учених трактує поняття «готовність до професійної діяльності» як структурний складник професіоналізму, представляючи його як багатокомпонентне інтегративне утворення.

Отже, поняття «готовність до професійної діяльності» містить два ключові складники професійної підготовки: формування фахових умінь і навичок, а також розвиток позитивного ставлення до вибраної професії. Серед різних підходів до трактування названого поняття найбільш доцільним вважаємо особистісно-активний підхід, який поєднує особистісні якості, психологічну налаштованість і безпосередню готовність до професійної реалізації. Зокрема, майбутній фахівець з фізичної культури і спорту повинен бути не лише професійно підготовленим, а й внутрішньо вмотивованим до саморозвитку та професійної самореалізації. Готовність до фахової діяльності залежить від індивідуальних схильностей, здібностей, мотиваційної сфери, рівня підготовки, а також від впливу соціального середовища. У разі належного рівня підготовки фахівець із фізичного виховання і спорту може вибудовувати власну траєкторію професійного зростання й активно долучатися до інноваційних процесів в освіті.

На основі узагальнення поглядів провідних вітчизняних науковців поняття «готовність до професійної діяльності» трактуватимемо як *комплексну, багатогранну систему професійних умінь, знань, навичок, особистісних якостей і мотиваційних установок, які забезпечують високий*

*рівень кваліфікації, професійну компетентність, творчу активність і здатність ефективно виконувати професійні функції, адаптуючись до нових завдань та умов. Поняття охоплює цілеспрямовану рефлексивну діяльність, саморегуляцію, відкритість до розвитку, а також уміння інтегрувати інноваційні методики в процес навчання для формування в суспільстві здоров'язбережувальних цінностей і підтримки особистісного й професійного зростання.*

Досліджуючи формування готовності до професійної діяльності, М. Данилевич [53] виокремила інтегративну природу професійної готовності, що поєднує знання, уміння, мотивацію та прагнення до постійного саморозвитку; Ю. Бобрикова [16] описала процес формування професійної готовності через поєднання знань, навичок і мотивації особистості; О. Отравенко [146] потрактувала формування професійної готовності в майбутніх фахівців з фізичної культури як комплексний процес розвитку знань, умінь, мотивацій і цінностей; І. Курліщук [118] схарактеризувала процес формування педагогічної готовності майбутніх фахівців через розвиток мотиваційно-пізнавальних, практичних і рефлексивних компонентів; Л. Сущенко [204] дослідила цілісний підхід до формування професійної готовності майбутніх педагогів, який охоплює когнітивні, мотиваційні, діяльнісні та рефлексивні компоненти; Т. Щербан [228] довела багатовимірність процесу формування готовності, де взаємодіють мотиваційні, пізнавальні (когнітивні), діяльнісні компоненти особистості; В. М'яленко [132] проаналізував процес формування готовності в сенсі набуття й розвитку професійно значущих якостей і навичок через усвідомлення своєї професійної ролі, що охоплюють знання, уміння, досвід практичного впровадження, сформоване позитивне ставлення до вибраної професії, внутрішню потребу реалізації себе у сфері педагогіки та важливі для професії особистісні риси.

У наукових працях М. Данилевич [53, с. 54] звернено увагу на те, що «... готовність до професійної діяльності – це інтегративна характеристика,

що включає знання, вміння, мотивації і готовність до безперервного саморозвитку». Авторка [53] представляє професійну готовність як складну систему, що охоплює всі основні компоненти професіоналізму – від знань і практичних умінь до внутрішньої мотивації і прагнення до постійного самовдосконалення. Такий сучасний і цінний підхід доводить, що готовність – це не статичний стан, а динамічний процес, який вимагає активної позиції фахівця щодо власного розвитку й адаптації до змін у професійній сфері.

Аналіз концепцій Ю. Бобрикової [16] щодо формування готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності засвідчує, що «... готовність до професійної діяльності формується через інтеграцію теоретичних знань, практичних навичок і особистісної мотивації». Дослідниця [16] наголошує на тому, що «... готовність до професійної діяльності – це складний інтегративний процес, де поєднуються різні компоненти: глибокі теоретичні знання, практичні вміння та активна внутрішня мотивація». Такий підхід дає змогу створити цілісну особистість фахівця, здатну ефективно адаптуватися і діяти в умовах професійної діяльності.

Досліджуючи проблему професійної підготовки фахівців фізичної культури, О. Отравенко [146] зазначає, що «... формування професійної готовності майбутніх фахівців з фізичної культури передбачає розвиток системи знань, умінь, мотивацій і ціннісних орієнтацій, що забезпечують якісне виконання професійних обов'язків». За висловом авторки, професійна готовність – це не просто набір знань чи умінь, а комплексна система, яка поєднує когнітивний, мотиваційний і ціннісний рівні. Така цілісність формує міцну основу для якісної й ефективної діяльності майбутніх фахівців з фізичної культури, допомагаючи їм не лише володіти теоретичними знаннями, а й бути мотивованими та свідомо сприймати професійні цінності, що сприяє професійному становленню й самореалізації.

І. Курліщук [118] звертає увагу на комплексний характер формування готовності, що прогнозує розвиток мотивації, пізнавальних процесів,

практичних умінь і здатності до рефлексії: «... формування готовності передбачає розвиток мотиваційно-пізнавальних, практичних умінь і рефлексивних процесів у студентів». Такий підхід сприяє формуванню не лише компетентності, а й самосвідомості, що дає змогу студентам усвідомлено аналізувати та коригувати свою професійну діяльність.

Вивчаючи формування професійної готовності педагогів, Л. Сущенко [204] виокремлює педагогічні умови ефективності цього процесу, акцентує на багатогранності формування професійної готовності, додаючи до складників здатність до самоаналізу й самокорекції. Такий комплексний підхід забезпечує всебічний розвиток майбутніх фахівців, допомагаючи їм ефективно адаптуватися до професійних викликів і постійно вдосконалюватися у своїй діяльності.

На підставі проведених досліджень Т. Щербан [228] аргументовано стверджує, що «...формування готовності відбувається через розвиток мотиваційної сфери, когнітивних і діяльнісних компонентів особистості». Це також засвідчує багатовимірність процесу формування готовності, де взаємодіють мотиваційні, пізнавальні (когнітивні) та діяльнісні компоненти особистості. На думку авторки [228], «... тільки комплексний розвиток цих аспектів забезпечує високий рівень професійної підготовленості і сприяє успішній адаптації фахівця у професійному середовищі».

Водночас В. М'яленко [132] акцентує на внутрішньому аспекті формування готовності – розвитку усвідомленості своєї професійної ролі, що відбувається разом із набуттям необхідних якостей і навичок. Дослідник вважає, що формування готовності – це процес набуття та розвитку професійно значущих якостей і навичок, що забезпечують усвідомлення своєї ролі у професії, тобто готовність постає не тільки як технічне володіння знаннями, але і як глибоке розуміння власної професійної місії.

Отже, результати аналізу й систематизації наукових підходів до трактування поняття «формування готовності до професійної діяльності» дають змогу характеризувати його як *багатокомпонентну, інтегративну та*

*динамічну характеристику особистості, що формується в процесі професійної підготовки й саморозвитку, поєднує фундаментальні теоретичні знання, уже сформовані практичні вміння, значущі професійні якості, стійку внутрішню мотивацію, ціннісні орієнтації, когнітивні, діяльнісні та рефлексивні компоненти. Формування готовності до професійної діяльності має забезпечувати усвідомлення майбутнім фахівцем своєї ролі, здатності до ефективного виконання професійних функцій, адаптації до змін у професійному середовищі та безперервне вдосконалення впродовж професійної діяльності.*

Доходимо висновку, що поняття «готовність», «готовність до професійної діяльності», «формування готовності до професійної діяльності» є взаємопов'язаними й відображають динамічний, багатокomпонентний процес становлення особистості майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. Готовність – інтегративна характеристика, що поєднує мотиваційно-ціннісні установки, систему професійних знань, умінь і навичок, а також здатність до їх ефективного застосування в практичній діяльності. Формування готовності до професійної діяльності являє собою цілеспрямований педагогічно організований процес, спрямований на розвиток зазначених компонентів у їхній єдності та взаємозв'язку. Це дає підстави трактувати готовність не лише як результат професійної підготовки, а і як показник її якості, що маркує рівень професійної компетентності й здатність майбутнього фахівця фізичної культури та спорту до успішної самореалізації в умовах сучасного професійного середовища.

## **1.2. Здоров'язбережувальні технології та їх класифікація**

Обґрунтовані теоретичні засади підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту як комплексної наукової педагогічної проблеми зумовлюють необхідність конкретизації змістових і технологічних аспектів їхньої професійної підготовки. З огляду на пріоритетність формування

здатності до збереження та зміцнення здоров'я в освітньому процесі, особливої актуальності набуває аналіз здоров'язбережувальних технологій як ключового інструментарію професійної діяльності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Саме тому доцільно апелювати до сутності, змісту та класифікації здоров'язбережувальних технологій, що забезпечують ефективну реалізацію оздоровчої функції фізичної культури і спорту та слугують важливим компонентом сучасної системи професійної підготовки.

Здоров'язбережувальні технології являють собою інтегративний компонент освітнього та виховного процесів, спрямований не лише на профілактику захворювань, але й на формування в людини стійкої мотивації до здорового способу життя, усвідомленого ставлення до власного фізичного і психічного стану. Їх застосування дає змогу створити безпечні умови життєдіяльності, оптимізувати освітній процес, знизити рівень втомлюваності й нервово-психічного напруження [12].

Особливої актуальності здоров'язбережувальні технології набувають у сфері фізичної культури і спорту, тому що саме тут вони мають найширші можливості для практичного впровадження таких технологій у повсякденне життя. Знання здоров'язбережувальних технологій майбутніми фахівцями з фізичної культури і спорту є фундаментом їхньої ефективної педагогічної та виховної діяльності. Ці знання допомагають майбутнім фахівцям ефективно формувати в молоді ціннісне ставлення до здоров'я, сприяти розвитку навичок самозбереження та фізичного самовдосконалення.

Поняття «здоров'язбережувальні технології» у науковій літературі представлено як багатовимірне явище, що охоплює сукупність педагогічних, медико-біологічних, організаційних засобів, спрямованих на збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини в освітньому процесі. Зміст терміна витлумачено в працях вітчизняних дослідників. Ю. Бойчук, П. Омельченко, О. Мірошніченко [20] акцентують на системності й багатокomпонентності здоров'язбережувального підходу в освіті.

Т. Круцевич [116] описує здоров'язбережувальні технології крізь призму фізичного виховання та рухової активності здобувачів освіти. І. Ляхова, О. Омельчук [124] досліджують професійну підготовку майбутніх фахівців з фізичної культури до реалізації здоров'язбережувальних підходів. Н. Ничкало [135] наголошує на значенні інноваційних підходів у професійній освіті та розвитку компетентностей майбутніх фахівців. Л. Сергеева [186] інтерпретує здоров'язбережувальні технології як елемент професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. У наукових працях здоров'язбережувальні технології потрактовані як система методів, засобів й організаційних умов, що забезпечують оптимізацію навчального навантаження, профілактику втомлюваності, формування культури здоров'я та розвиток професійної компетентності майбутніх фахівців. Дослідники наголошують на їхньому зв'язку з мотивацією до здорового способу життя, професійною готовністю та інноваційною педагогічною діяльністю.

У науковій літературі запропоновано різні підходи до з'ясування сутності поняття «здоров'язбережувальні технології». Вітчизняні вчені в галузі теорії здоров'язбережувальної освіти Ю. Бойчук, П. Омельченко, О. Мірошніченко [20] кваліфікують здоров'язбережувальні технології як «... комплексну педагогічну систему, що об'єднує сукупність організаційних, методичних і дидактичних засобів, спрямованих на підтримання, зміцнення та відновлення здоров'я учасників освітнього процесу». У цитованій праці [20] зазначено, що «система заходів, методів і засобів має бути спрямована на збереження, зміцнення та формування здоров'я здобувачів освіти». Це засвідчує багаторівневий характер названих технологій і їх інтеграцію в освітнє середовище.

У контексті сучасної педагогічної практики автори [20] додатково наголошують, що «... ефективність здоров'язбережувальних технологій визначається їх системним упровадженням у всі компоненти освітнього процесу – від організації навчальної діяльності до методів викладання і виховного впливу». Такий підхід дає змогу трактувати їх не як окремі

педагогічні прийоми, а як цілісну модель освітньої діяльності, орієнтовану на формування культури здоров'я та збереження фізичного і психічного стану здобувачів освіти.

Вітчизняна дослідниця в галузі теорії та методики фізичного виховання Т. Круцевич [116] убачає в здоров'язбережувальних технологіях складник «... організації раціональної рухової активності здобувачів освіти, що спрямоване на підтримання оптимального рівня їхнього фізичного стану та працездатності». У працях авторки [116] йдеться про те, що ефективно використання таких підходів не лише підвищує рухову активність, а й запобігає перевтомі та функціональним перенавантаженням у процесі навчальних занять. При цьому Т. Круцевич зауважує, що «... здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні не зводяться до набору фізичних вправ або методичних прийомів. Вони становлять системний педагогічний інструмент, який передбачає індивідуалізацію навантажень, врахування вікових і функціональних можливостей студентів, а також створення умов для безпечного виконання рухової діяльності. У такому розумінні ці технології виступають важливим компонентом сучасної освітньої практики у сфері фізичної культури і спорту та сприяють формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя».

І. Ляхова, О. Омельчук [124], досліджуючи формування професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури, називає здоров'язбережувальні технології «важливим засобом підготовки до організації безпечної рухової діяльності в освітньому процесі». Їх використання забезпечує формування в здобувачів освіти здатності до усвідомленого планування та реалізації фізкультурно-оздоровчих заходів, з огляду на вимоги безпеки та збереження здоров'я. Автори [124] стверджують, що «... застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту сприяє розвитку не лише практичних умінь, а й ціннісного ставлення до здоров'я як базової складової професійної діяльності. У цьому контексті вони

виступають не допоміжним елементом навчання, а одним із ключових компонентів формування професійної готовності, що поєднує теоретичні знання, практичні навички та мотиваційно-ціннісні орієнтації майбутнього фахівця».

У контексті модернізації професійної освіти посутню увагу на інноваційні підходи звертає Н. Ничкало [135], убачаючи в застосуванні сучасних технологій навчання необхідну умову розвитку професійної компетентності майбутніх фахівців. У працях авторки [135] акцентовано, що «... інноваційні технології в освіті спрямовані на забезпечення готовності здобувачів освіти до безперервного професійного розвитку, самовдосконалення та адаптації до змін у професійній діяльності». У цьому руслі здоров'язбережувальні технології потрактовані як складник інноваційного освітнього середовища, що забезпечує не лише оновлення змісту професійної підготовки, а й формування в майбутніх фахівців здатності до свідомого використання педагогічних засобів, орієнтованих на збереження здоров'я. Такий підхід слугує підставою для їх опису як важливого компонента сучасної парадигми професійної освіти, спрямованої на гармонійний розвиток особистості майбутнього педагога.

У наукових працях, присвячених професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури, Л. Сущенко [202] фокусує увагу на формування готовності до використання педагогічних засобів, спрямованих на збереження здоров'я учнів. Дослідниця інтерпретує здоров'язбережувальні технології як складник «професійної діяльності педагога, що забезпечує організацію безпечного та ефективного освітнього процесу в умовах сучасної школи». Згідно з концепцією авторки, результативність застосування таких технологій залежить від рівня сформованості професійної мотивації, практичних умінь та усвідомлення майбутнім фахівцем власної ролі в збереженні здоров'я здобувачів освіти. Здоров'язбережувальні технології – не лише інструмент навчання, а й важливий чинник професійного становлення майбутнього вчителя фізичної культури.

Студіюючи підготовку майбутніх фахівців фізичної культури, Л. Сергєєва [186] називає здоров'язбережувальні технології одним із базових елементів становлення професійної компетентності педагога. У наукових працях авторки зазначено, що «їх цілеспрямоване впровадження в освітній процес забезпечує інтеграцію теоретико-методичної підготовки з практично орієнтованою діяльністю, спрямованою на підтримання та зміцнення здоров'я здобувачів освіти». З іншого боку, дослідниця [186] звертає увагу на системну природу зазначених технологій, що зумовлює необхідність їх наскрізного включення в усі складники професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Ідеться не лише про засвоєння методик і засобів фізичного виховання, а й про формування в здобувачів освіти здатності конструювати безпечну та здоров'язбережувальну модель освітнього середовища, з огляду на індивідуальні морфофункціональні особливості учнів. Це посилює професійну готовність майбутніх фахівців і підвищує загальну ефективність їхньої освітньої діяльності.

Отже, аналіз різних наукових підходів слугує підставою для трактування здоров'язбережувальних технологій як *цілісної, багаторівневої педагогічної системи, що охоплює сукупність організаційних, методичних, дидактичних, фізкультурно-оздоровчих та інноваційних засобів і методів, спрямованих на збереження, зміцнення та відновлення фізичного, психічного й соціального здоров'я учасників освітнього процесу. Вони забезпечують раціональну організацію навчальної та рухової діяльності, оптимізацію навантажень, створення безпечного освітнього середовища, а також формування в здобувачів освіти культури здорового способу життя і стійкої мотивації до збереження власного здоров'я. У професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту здоров'язбережувальні технології є складником професійної компетентності, інтегрують теоретичні знання, практичні вміння та ціннісні орієнтації щодо організації безпечної й ефективної освітньої діяльності.*

Класифікація здоров'язбережувальних технологій дає змогу систематизувати різноманітні підходи до їх реалізації в освіті, фізичній культурі і спорті, повсякденному житті. Кожна з них має свою специфіку впливу, цільову аудиторію, базу та потенціал упровадження в практику, що потребує особливих здоров'язбережувальних програм, технологій тощо.

У дослідженнях японських учених Abe Minako, Abe Hiroyuki [232] технології здоров'язбереження описані через призму зниження загального рівня здоров'я населення (малорухливий спосіб життя, неправильне харчування, підвищений рівень стресу, екологічні проблеми). Нині фіксують численні хронічні захворювання, випадки ожиріння, серцево-судинних і психосоматичних порушень.

Експерти ВООЗ [265] вважають актуальним зростання рівня інформаційної обізнаності: розвиток медіа, доступність знань про вплив способу життя на тривалість і якість життя, що стимулює людей звертати увагу на власне здоров'я, шукати профілактичні рішення замість медикаментозного лікування.

Фахівці в галузі медицини R. Sallis, D. Young, S. Tartof et al. [256] звертають увагу на результати карантинних обмежень, зміну ритму життя й імунної системи, що актуалізують необхідність дбати про фізичне та психічне здоров'я, формувати нові звички з гігієни, активності й самоконтролю.

Останнім часом у закладах освіти, на підприємствах та в державній політиці особливо активно впроваджують здоров'язбережувальні технології, що формують суспільну культуру здоров'я [261]. Це своєю чергою призводить до переорієнтації цінностей молоді: зростання інтересу до спорту, фітнесу, здорового харчування, ментального добробуту, що частково зумовлене й розвитком соціальних мереж, де популяризують ЗСЖ [264].

Вітчизняні науковці продуктивно досліджували здоров'язбережувальні технології та їх класифікацію. Зокрема, Т. Веретенко, М. Лехолетова [29] розробили систему формування здоров'язбережувальної компетентності, що

охоплює інноваційні підходи у сфері освіти, медицини, соціального середовища. Р. Жалій [75] вивчав системний підхід до ЗЗТ в освіті; Н. Пастухова, Ю. Садовниченко, В. М'ясоєдов [151] – питання інтеграції медичних, фізкультурних і психологічних засобів в освітній процес; А. Мартін [126] – ЗЗТ як інноваційні педагогічні системи; Т. Костючко [113] – важливість технічних засобів і методик профілактики хронічних захворювань засобами ЗЗТ; Т. Пантюк, М. Ярушак, Н. Прейс, С. Потук [148] – міждисциплінарний характер ЗЗТ; Ю. Бойчук [77] – формування комфортних умов для всебічного розвитку особистості; С. Крошка, К. Варфоломєєва [115] – медико-біологічні засади ЗЗТ; А. Моца [131] – соціальні аспекти здоров'язбереження; І. Кінаш, Л. Савчук [107] – роль інформаційних технологій у ЗЗТ.

За твердженням Т. Веретенко, М. Лехолетової [29], «... здоров'язбережувальні технології формують здоров'язбережувальну компетентність шляхом застосування інноваційних рішень у різних сферах діяльності, що забезпечує всебічний підхід до здоров'я». Авторки [29] стверджують, що «ці технології спрямовані не лише на лікування хвороб, а й на комплексне управління станом здоров'я, що включає профілактику, підтримку та відновлення фізичних і психічних ресурсів людини». Цей підхід відображає сучасні тенденції в розвитку медицини та освіти, де здоров'я постає як системна категорія.

На системності здоров'язбережувальних технологій акцентує Р. Жалій [75], зазначаючи, що «... системний підхід дозволяє мінімізувати негативний вплив як зовнішніх, так і внутрішніх факторів на організм, створюючи оптимальні умови для його ефективного функціонування: завдяки цьому забезпечується цілісність заходів, спрямованих на підтримку здоров'я, що підвищує їх результативність».

У контексті освітніх процесів Н. Пастухова, Ю. Садовниченко, В. М'ясоєдов [151] переконані в «... необхідності інтеграції медичних знань, фізкультурних і психологічних засобів, що сприяє формуванню в людини

відповідального ставлення до власного здоров'я». Це дає змогу характеризувати здоров'я не просто як відсутність захворювань, а як результат усвідомленого способу життя, що вимагає активної позиції кожної особистості.

Особливу увагу в системі освіти звертають на адаптацію навчального середовища до потреб учнів. А. Мартін [126] описує здоров'язбережувальні технології як «інноваційні педагогічні системи та технічні засоби, які враховують індивідуальні особливості учнів і формують необхідні компетентності для гармонійного розвитку особистості». Здоров'язбереження стає не лише медичною, а й педагогічною проблемою, що вимагає комплексного розв'язання та застосування технологій.

Аналізуючи профілактичний складник, Т. Костючко [113] визнає «... важливість застосування технічних засобів і спеціалізованих методик, які підтримують фізичний тонус і допомагають запобігти розвитку хронічних захворювань». Це твердження означає можливість не лише зміцнювати здоров'я, а й знижувати навантаження на систему охорони здоров'я.

Інтеграція медичних, психологічних і педагогічних підходів для покращення стану здоров'я населення – ключова тема в працях Т. Пантюк, М. Ярушак, Н. Прейс, С. Потук [148], де здоров'язбережувальні технології проаналізовані як «... системні та міждисциплінарні стратегії». Ю. Бойчук [77] наголошує на «важливості створення сприятливого середовища для розвитку особистості, яке є невід'ємною складовою здоров'язбереження». Такий підхід дає змогу охопити не лише індивідуальні, а й соціальні аспекти здоров'я.

Важливий напрям становить використання сучасних засобів діагностики й контролю, що дають змогу своєчасно виявляти фактори ризику та впроваджувати ефективні профілактичні заходи. С. Крошка, К. Варфоломєєва [115] доводять, що «... цей аспект є фундаментальним для формування культури здоров'я серед населення». Соціальний контекст здоров'язбереження студіює А. Моца [131], наголошуючи на

«... необхідності міждисциплінарних підходів, що об'єднують медичні, педагогічні та соціальні стратегії задля ефективного захисту здоров'я». Автор [131] стверджує, що «... комплексна взаємодія різних галузей науки та практики є ключем до успішного застосування здоров'язберезувальних технологій».

Не менш важливу роль у здоров'язбереженні відіграють сучасні інформаційні технології. І. Кінаш, Л. Савчук [107] зауважують, що «... ІТ значно підвищують доступність і якість профілактичних та реабілітаційних послуг, роблячи їх більш персоналізованими і ефективними». Це відкриває нові можливості для здоров'язбереження в цифрову епоху.

Представлені наукові погляди спонукають до висновку, що здоров'язберезувальні технології – багатогранне й міждисциплінарне поняття, яке охоплює педагогічні, медичні, психологічні та технічні аспекти. Їх системність та інноваційність дають змогу не лише підтримувати здоров'я, а й формувати відповідальне ставлення до нього серед різних груп населення. Упровадження таких технологій в освіту, охорону здоров'я і соціальні практики сприяє підвищенню якості життя та формуванню здорового суспільства.

На основі аналізу й узагальнення наукової педагогічної літератури поняття «здоров'язберезувальні технології» може бути потрактоване як *міждисциплінарна, системно організована сукупність педагогічних, медичних, психологічних, соціальних та інформаційних засобів і методів, спрямованих на збереження, зміцнення та відновлення фізичного, психічного й соціального здоров'я особистості, оптимізацію її життєдіяльності та формування відповідального ставлення до власного здоров'я в умовах освітнього процесу й повсякденного життя.*

У зв'язку з багатокomпонентністю здоров'язберезувальних технологій, постає потреба в їх упорядкуванні за змістовими, функціональними й контекстуальними ознаками. У науковій літературі запропоновано низку класифікацій, які дають змогу систематизувати ці технології, відповідно до

сфери застосування, цільової аудиторії, змісту впливу або засобів реалізації. Дослідження основних підходів до класифікації – необхідний крок для більш глибокого розуміння потенціалу здоров'язбереження й ефективного впровадження дієвих практик у різні сфери життєдіяльності.

У науковій педагогічній літературі викладено різні підходи до типології здоров'язбережувальних технологій, що відображають як функціональну спрямованість, так і рівень застосування в освітньому процесі (табл. 1.1).

*Таблиця 1.1*

### **Схема основних класифікацій здоров'язбережувальних технологій**

№ з/п	Автор(и)	Основні типи/групи технологій	Сфера застосування
1	Деркунська В. В. (2021)	Лікувальні, оздоровчі, психологічні	Дошкільна освіта
2	Карасьова Т. В. (2005)	Медико-гігієнічні, фізкультурні, екологічні	Загальна середня освіта
3	Мітіна Є. В. (2007)	Приватні, комплексні	Міждисциплінарна
4	Ващенко О. П., Романенко Л. М., Макаренко Н. І. (2020)	Навчання здоров'я, виховання культури здоров'я	Молодша і середня школа
5	Гуменюк С. В. (2013)	Освітні ініціативи (фестивалі, факультативи)	Школа
6	Dukhovnyi L. F. (2012)	ФОТ, ЕЗТ, ТЗСЖ	Універсальна
7	Molhamova O. V., Budko O. M. (2024)	Взаємодія учасників освітнього процесу	Школа в умовах війни
8	Войтович А. В., Красниця О.В. (2018)	Мотивація, організація, зміст, результат	Вища освіта
9	Гнатюк О. В. (2022)	Безпечне навчальне середовище	Початкова школа
10	Bystritskaya E. O., Grigoryeva E. V., Lebedkina M. V., Sedov I. V., Musin O. V. (2020)	За інституціями, компонентами здоров'я	Міжнародні дослідження

У руслі розвитку освітніх та оздоровчих практик здоров'язбережувальні технології посідають важливе місце й у різний спосіб

впливають на збереження та зміцнення здоров'я дітей і дорослих. Різноманітність підходів до їх класифікації відображає багатогранність феномену, що охоплює медичні, педагогічні, психологічні, соціальні й технічні аспекти.

Згідно з класифікацією В. Деркунської, здоров'язбережувальні технології поділяють на п'ять типів: лікувально-профілактичні, фізкультурно-оздоровчі, соціально-психологічного добробуту, валеологічного просвітництва батьків та освітні технології здоров'язбереження. Ця класифікація зорієнтована переважно на дошкільну освіту, акцентує важливість формування здорових звичок у ранньому віці, а також значущість залучення батьків як активних учасників валеологічного процесу у формуванні в дітей здорового способу життя [64].

У класифікації Т. Карасьової диференційовано медико-гігієнічні, фізкультурно-оздоровчі, екологічні технології, технології безпеки життєдіяльності та освітні здоров'язбережувальні технології. Ця класифікація має більш загальний характер, охоплює різні рівні освітньої діяльності, акцентуючи інтеграцію здоров'язбереження в загальну стратегію закладу освіти [223].

Класифікація Є. Мітіної пропонує поділ на приватні й комплексні здоров'язбережувальні технології. Приватні охоплюють медичні, освітні, соціальні та психологічні методики, а комплексні – заходи профілактики, реабілітації й формування здорового способу життя. Такий поділ допомагає гнучко адаптувати заходи до конкретних потреб і цілей [130].

У класифікації О. Ващенко, Л. Романенко, Н. Макаренко виокремлено чотири типи технологій: здоров'язбережувальні, оздоровчі, навчання здоров'я та виховання культури здоров'я. Автори звертають увагу на формування свідомого ставлення до власного здоров'я в школярів як на основну мету здоров'язбереження в освітньому процесі [25].

Класифікація С. Гуменюк як узагальнена класифікація провідних педагогів об'єднує широкий спектр компонентів: фітотерапію, масаж,

факультативи, фестивалі, тематичні дні та освітні програми. Основна мета – інтеграція цих елементів безпосередньо в шкільний процес, що сприяє всебічному розвитку дитини та зміцненню її здоров'я [51].

*Класифікація Л. Духовного – це класична тріада: ФОР, ЕЗТ, ТЗСЖ*, що охоплює фізкультурно-оздоровчі технології (ФОР), екологічні здоров'язбережувальні технології (ЕЗТ), технології безпеки життєдіяльності (ТЗСЖ). Ця тріада є основою багатьох систем здоров'язбереження і формує базову структуру сучасних оздоровчих практик [242].

*Класифікація О. Молхамової, О. Будько* [248] систематизує здоров'язбережувальні технології за структурою взаємодії суб'єктів: родина, учитель, учень і соціальне середовище. Автори зважають також на контекст воєнного часу, що є важливим чинником впливу на здоров'я та поведінкові практики в освітньому середовищі сьогодення.

*Класифікація А. Войтович, О. Красниці* орієнтована на здоров'язбережувальну підготовку студентів у закладах вищої освіти, містить мотиваційний, змістовий, організаційний і результативний компоненти, що забезпечує комплексний підхід до формування компетентностей у сфері здоров'язбереження [32].

*Класифікація О. Гнатюк* спрямована на початкову школу й охоплює методики, педагогічні прийоми, рухову активність та емоційну безпеку. У класифікації акцентовано важливість створення безпечного й здоров'язбережувального середовища для дітей, що сприяє як фізичному, так і психоемоційному здоров'ю [15].

Відповідно до *класифікації Є. Бистрицької, Є. Григор'євої, М. Лебедкіної, І. Седова, О. Мусіна*, здоров'язбережувальні технології класифіковано за інституційною належністю, структурою взаємодії і трьома компонентами здоров'я: фізичним, психічним та соціальним. Це дає змогу всебічно трактувати здоров'язбереження як міждисциплінарний процес [235].

Отже, класифікації здоров'язбережувальних технологій демонструють різноманітність підходів до їх систематизації, що поєднує педагогічні,

медичні, соціальні й екологічні аспекти. Від дошкільної освіти до ЗВО, від локальних методик до системних підходів для комплексного формування та підтримки здоров'я різних верств населення. Такий багатогранний підхід до ЗЗТ забезпечує гнучкість й ефективність їх застосування в сучасному суспільстві.

На дослідницьку увагу заслуговує нормативно-правове забезпечення застосування здоров'язбережувальних технологій в Україні. Законодавчі й методичні акти формують офіційну основу для розвитку, поширення та системного використання цих технологій у таких сферах, як освіта, фізична культура і спорт, охорона здоров'я, соціальна політика. Доцільно схарактеризувати ключові нормативні акти, які формують правове підґрунтя для популяризації здоров'язбережувальних технологій та їх інтеграції в суспільне життя, упрозорюючи їхню роль у формуванні культури здорового способу життя населення.

«Концепція державної політики у сфері здоров'я населення України на період до 2030 року» (затверджена постановою Кабінету Міністрів України № 1234 від 18.11.2020 р.) декларує напрями державної політики у сфері охорони здоров'я, охоплюючи профілактику хвороб, розвиток системи первинної медичної допомоги та формування культури здорового способу життя. У документі акцентовано необхідність міжсекторальної співпраці в освіті, медицині, фізичній культурі і спорті, соціальному захисті. Цей документ проголошує потребу інтегрувати сучасні здоров'язбережувальні підходи в освітню й соціальну політику, сприяючи створенню здоров'язбережувального середовища на національному рівні. Концепція є базовим стратегічним документом для реалізації ЗЗТ, сфокусованих на здоров'яорієнтовану трансформацію суспільства [166].

«Національна стратегія реформування системи освіти України до 2027 року» (затверджена наказом МОН № 998 від 25.07.2019 р.) спрямована на оновлення цінностей освіти та розвиток цілісної особистості. Передбачено підтримку психічного, фізичного й соціального добробуту суб'єктів

освітнього процесу через застосування здоров'язбережувальних елементів у навчально-виховному процесі. Документ закладає підґрунтя для широкого впровадження ЗЗТ у шкільну освіту, зокрема через фізичну активність, психологічну підтримку й валеологічну освіту. Стратегія формує освітній простір, де збереження здоров'я стає освітнім пріоритетом [200].

«Національна стратегія розвитку фізичної культури і спорту в Україні до 2030 року» окреслює стратегічні напрями розвитку фізичної культури як інструменту формування здорового населення. Задекларовано застосування інноваційних методик, як-от здоров'язбережувальних, акцентовано необхідність імплементації фізкультурно-оздоровчих практик у формальну й неформальну освіту. Стратегія трактує спорт як ключовий складник ЗЗТ у політиці громадського здоров'я [166].

«Методичні рекомендації із застосування здоров'язбережувальних технологій у навчальному процесі», видані Міністерством освіти і науки України у 2021 році, є практичним посібником для шкіл і ЗВО, містить методичні рекомендації, приклади, індикатори ефективності ЗЗТ. Рекомендації спрямовані на впровадження ЗЗТ через адаптацію навчального середовища, зміну підходів до організації уроків і виховних заходів. Це інструментарій для педагогів, які реалізують здоров'язбережувальну стратегію на практиці [61].

На підставі проведеного аналізу нормативних документів можна стверджувати, що МОН України закладає підґрунтя для послідовної й ефективної інтеграції здоров'язбережувальних технологій у всі ланки соціального життя – від стратегічного планування до конкретних рекомендацій.

Отже, чинна нормативно-правова база України забезпечує цілісну основу для впровадження та розвитку здоров'язбережувальних технологій у ключових суспільних сферах – освіті, охороні здоров'я, фізичній культурі та спорті. У центрі уваги перебуває системний підхід до збереження здоров'я,

формування здорової життєвої культури та створення комфортного, безпечного середовища для розвитку гармонійної особистості.

На підставі відрефлектованих наукових підходів, нормативної бази, класифікацій і дефініцій здоров'язбережувальних технологій зроблено висновки щодо їх інтегративного застосування в сучасному українському суспільстві:

- здоров'язбережувальні технології – це органічний складник національної стратегії розвитку суспільства в освіті, охороні здоров'я, фізичній культурі і спорті, соціальному забезпеченні, цифровізації та екології; вони інтегровані в політику, стандарти, програми й управлінські рішення на всіх рівнях – від державного до муніципального;

- ЗЗТ ґрунтовані на поєднанні педагогічних, психологічних, соціологічних, інформаційно-комунікаційних підходів, оскільки кожна інституція (від школи, ЗВО, лікарні до громади) має впроваджувати здоров'язбережувальні технології не точково, а як культуру взаємодії, з огляду на принципи гуманної педагогіки, доказової медицини, соціальної справедливості, цифрової грамотності; проте в сучасних умовах освіта стає головною платформою для застосування ЗЗТ, оскільки саме вона формує в молоді ціннісне ставлення до здоров'я, а ЗЗТ постають як ціннісний модуль на всіх освітніх рівнях з елементами критичного мислення щодо здоров'я, навичками психоемоційної саморегуляції, усвідомленим ставленням до ризиків (цифрових, екологічних, соціальних);

- сучасні здоров'язбережувальні технології мають урахувувати індивідуальні особливості учнів/студентів; необхідно створювати механізми для психологічного супроводу, фізичного моніторингу, цифрового трекінгу індикаторів здоров'я (з огляду на етичні та правові аспекти), реалізуючи інклюзивний підхід до особливих освітніх потреб;

- у реаліях війни в Україні, міграції, демографічної кризи ЗЗТ варто адаптувати до ризиків і викликів часу, це означає створення безпечних середовищ у ЗВО та громадах (укриття, психологічна допомога, антистресові

методики), мобільність освітніх форматів (онлайн-технології ЗЗТ), розвиток соціальної відповідальності за здоров'я (волонтерство, громадські проєкти, шкільні ініціативи); ІТ-рішення відіграють ключову роль у масштабному впровадженні ЗЗТ, це можуть бути платформи здоров'я (мобільні додатки для учнів і вчителів), онлайн-просвітництво (здоров'я в медіа), віртуальні тренажери для розвитку рухової активності, аналітичні інструменти для освітніх закладів; необхідно впровадити чіткі системи моніторингу і зворотного зв'язку, які допомагали б оцінювати ефективність ЗЗТ не лише за кількісними показниками, але й за якісними характеристиками (рівень сформованості культури здоров'я, рівень тривожності, мотивація до здорового способу життя тощо).

Отже, застосування здоров'язбережувальних технологій має базуватися на цілісному підході, де поєднані державна політика, освітня трансформація, інноваційні інструменти, міжгалузєва взаємодія й орієнтація на людину. Така стратегія допоможе не лише формувати, зберігати, а й трансформувати здоров'я нації як стратегічний ресурс на шляху сталого розвитку.

Формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій – ключове завдання сучасної професійної підготовки в умовах зростання соціального запиту на збереження та відновлення здоров'я, поширення хронічних захворювань і психоемоційних навантажень, а також у контексті воєнного стану. Проблема здоров'язбереження набуває особливої актуальності професійній підготовці майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту, компетентність якого вже не може бути обмежена лише фізичним вихованням, тому що він має бути здатним забезпечити комплексну підтримку фізичного, психічного й соціального добробуту людей різних вікових груп.

Готовність до застосування здоров'язбережувальних технологій – категорія, що охоплює ціннісно-мотиваційний, когнітивний, практичний і рефлексивно-оцінний компоненти, оскільки майбутній фахівець ФКіС має

володіти необхідними знаннями щодо типів, принципів, нормативного регулювання і методик ЗЗТ; виявляти позитивне ставлення до ідей здорового способу життя; уміти практично реалізовувати здоров'язбережувальні підходи в освітньому середовищі; бути здатним аналізувати й оцінювати ефективність своєї професійної діяльності в цьому напрямі. Здоров'язбереження передбачає не лише фізичне здоров'я, безпеку, а й психологічну рівновагу, емоційний комфорт, відновлення соціальних зв'язків.

Отже, готовність майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій – це сукупність організаційних, медико-біологічних і психолого-педагогічних заходів, методів та прийомів, спрямованих на збереження, зміцнення і відновлення фізичного, психічного й соціального здоров'я особистості в процесі освітньої та професійної діяльності. Їх застосування допоможе фахівцю ефективно відповідати на виклики часу, сприяти збереженню здоров'я населення та створенню безпечного, підтримувального освітнього середовища.

«Формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій» – науково обґрунтоване, цілісне поняття, що поєднує професійну, педагогічну й соціальну компоненти підготовки.

Поняття «формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій» потрактоване як цілеспрямований педагогічний процес розвитку особистісних якостей, професійних знань, практичних умінь і ціннісних установок, що забезпечують здатність фахівця цілісно, ефективно й системно реалізовувати здоров'язбережувальні підходи в освітньому, спортивному та соціальному середовищі. Ця готовність ґрунтована на інтеграції теоретичних знань про сучасні класифікації, нормативно-правову базу та принципи ЗЗТ, практичної здатності впроваджувати технології

*фізичного, психоемоційного та соціального здоров'я, а також на здатності до професійної рефлексії, адаптації до змін і міждисциплінарної взаємодії.*

Такий підхід базований на розумінні ЗЗТ як міждисциплінарного явища, що охоплює педагогіку, медицину, психологію та соціальні практики, передбачає глибоку підготовку майбутніх фахівців не лише як тренерів або вчителів, а як агентів змін, що впливають на формування культури здоров'я в суспільстві, особливо з огляду на сучасні виклики.

Отже, сформована в процесі професійної підготовки готовність майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій є ключовою умовою ефективного функціонування сучасної освітньої та спортивної практики. Це ґрунтоване на поєднанні глибоких знань, практичних умінь і ціннісних орієнтирів, що увідповіднені з вимогами часу, актуальними викликами у сфері здоров'я та з потребами суспільства. Комплексний і міждисциплінарний підхід до підготовки фахівців сприяє створенню освітнього простору, орієнтованого на збереження та зміцнення здоров'я, формування культури здорового способу життя і розвитку особистості в умовах сталого й безпечного середовища.

### **1.3. Аналіз вітчизняного та зарубіжного досвіду підготовки фахівців до застосування здоров'язбережувальних технологій у процесі фахової підготовки**

Аналіз змісту Державного стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, що затверджений наказом МОН України від 24.04.2019 року № 567, доводить, що серед спеціальних (фахових, предметних) компетентностей майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту «... здоров'язбережувальне спрямування має така компетентність, як здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення; здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації; здатність зміцнювати здоров'я

людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя...» [62]. У контексті результатів навчання зазначено, що фахівець фізичної культури повинен «... демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення; використовувати засвоєні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості».

У змісті Державного стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для другого (магістерського) рівня вищої освіти, що затверджений наказом МОН України від 11.05.2021 року № 516 [63], відсутні спеціальні (фахові, предметні) компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту та результати навчання здоров'язбережувального спрямування.

Здоров'язбережувальні технології мають здоров'язбережувальне спрямування, оскільки знання про них сприяють не лише збереженню та зміцненню здоров'я людини, а й умінню впроваджувати їх в освіті та фізичній культурі поряд із чинниками здорового способу життя, що забезпечує формування ЗСЖ.

Українські науковці В. Федорчук, І. Федорчук [211], В. Гузь, С. Жейнова [50], О. Кий, М. Сергатий [105] переконані, що «здоров'язбережувальні технології – це ключовий засіб зміцнення здоров'я, особливо у навчальних і освітніх процесах». У статті «Здоров'язбережувальні освітні технології в навчанні студентів: необхідність забезпечення» [211] автори зазначають: «Здоров'язбережувальні технології містять у своєму змісті поняття «охорона здоров'я», «зміцнення здоров'я», «здоров'язбереження»».

В. Гузь, С. Жейнова [50] стверджують, що «... здоров'язбережувальні технології є чинником збереження здоров'я дітей і молоді, створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що

вирішують завдання раціональної організації виховного процесу, відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини».

Досліджуючи особливості формування здорового способу життя та вплив його складників на щоденну діяльність студента, О. Кий, М. Сергатиї [105] наголошують на значущості застосування технологій збереження здоров'я у ЗВО, визнаючи їхню особливу роль у зміцненні й формуванні здоров'я студентської молоді.

Для виявлення особливостей здоров'язбережувальних технологій як освітнього компонента в освітньому процесі підготовки здобувачів вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» проаналізовано зміст освітньо-професійних програм для бакалаврату та магістратури цієї спеціальності. Аналіз освітньо-професійних програм «Фізична культура і спорт» для здобувачів першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти ЗВО України спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» засвідчує, що в деяких із них освітній компонент «Здоров'язбережувальні технології» наявний як обов'язковий. Зокрема, це стосується Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, Національного університету фізичного виховання та спорту України, Глухівського національного педагогічного університету, Львівського державного університету фізичної культури, Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» та ін.

Водночас у більшості ЗВО України (Харківська державна академія фізичної культури, Ужгородський національний університет, Ізмаїльський державний педагогічний університет, Волинський національний університет та ін.), де запропоновано підготовку фахівців за спеціальністю «Фізична культура і спорт», освітні програми не мають обов'язкового компонента «Здоров'язбережувальні технології». Наявні обов'язкові компоненти з виразним оздоровчим спрямуванням, які закладають базу знань і навичок із застосування технологій здоров'язбереження. Змістовий модуль «Здоров'язбережувальні технології» представлено в таких навчальних

дисциплінах: «Фітнес-програми аеробної та силової спрямованості», «Практикум з оздоровчої аеробіки», «Інноваційні технології у практиці фізичного виховання і спорту», «Загальна теорія здоров'я», «Фітнес-технології», «Оздоровчі технології», «Рекреаційні програми» тощо.

Аналіз змісту навчальних планів ОПП «Фізична культура і спорт» доводить, що чимало українських університетів має вибіркочу навчальну дисципліну «Здоров'язбережувальні технології» (Дніпровська академія фізичної культури та спорту, Криворізький національний педагогічний університет, Полтавський національний педагогічний університет та ін.).

Аналіз освітньо-професійних програм і навчальних планів вітчизняних закладів вищої освіти засвідчив зростання актуальності впровадження дисципліни «Здоров'язбережувальні технології» як невіддільного складника професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Цей освітній компонент представлений як обов'язкова або вибіркоча навчальна дисципліна, що доводить стратегічне визнання її важливості у формуванні професійних компетентностей студентів. Незалежно від форми включення до навчального плану, зазначена дисципліна орієнтована на розвиток здоров'язбережувальної компетентності, формування відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточення, а також на опанування знань і практик, що сприяють зниженню рівня професійних ризиків і психофізіологічного навантаження.

Таке позиціонування здоров'язбережувального спрямування освітнього процесу підтверджує системне прагнення до інтеграції принципів здорового способу життя в підготовку майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, особливо в умовах інтенсифікації навчального навантаження та викликів сучасного суспільства. Крім того, урахування здоров'язбережувальних аспектів у підготовці кадрів узгоджене з державними пріоритетами щодо забезпечення якості освіти. Наявність обов'язкового компонента «Здоров'язбережувальні технології» в освітніх програмах і навчальній дисципліні з такою самою назвою (як вибіркоча дисципліна) у навчальних

планах – показник не лише їхньої функціональної значущості, а й ролів реалізації гуманістичної місії вищої освіти, що пов'язана з вихованням всебічно розвиненої, фізично та психічно здорової особистості, здатної до ефективної професійної діяльності в динамічному соціокультурному середовищі.

Для розкриття потенціалу здоров'язбережувальних технологій у системі освіти важливо звернути увагу на європейський досвід підготовки фахівців, адже зарубіжні підходи також демонструють інтеграцію міждисциплінарних знань, що сприяє формуванню цілісного бачення ролі фізичної культури в збереженні здоров'я.

Підготовка фахівців з фізичної культури і спорту в країнах Європейського Союзу побудована відповідно до уніфікованої «Європейської моделі», яка передбачає включення до освітніх програм та навчальних планів дисциплін загальнонаукового, соціально-гуманітарного, педагогічного, спеціального, спортивного спрямування: «Студент може отримати ступінь у трьох галузях знань: спортивних наук (фізіологія, біомеханіка), спортивної педагогіки (фізичне виховання, тренерська діяльність) і соціальних наук про спорт (менеджмент у спорті, соціологія спорту)» [263].

В Австрії, як зазначає О. Тимошенко [208], підготовка кадрів відбувається протягом 4-х років на вищих курсах фізичного виховання в університетах Інсбрука, Граца, Зальцбурга, Відня, при цьому є обов'язковим річне стажування. У майже всіх освітніх програмах спеціальності «Фізична культура і спорт» цих університетів представлені освітні компоненти здоров'язбережувального спрямування.

Згідно з дослідженням О. Гайдук [36], у Німеччині під час бакалаврського навчання майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту обов'язковими є такі дисципліни: «Анатомія», «Фізіологія», «Біохімія», «Основи медичних знань» та інші, що передбачені лише на першому курсі. Інші дисципліни варіативні, становлять майже 30 %. У процесі працевлаштування важливо володіти спеціальною підготовкою, спеціальними

знаннями й мати досвід роботи (у період навчання передбачені три піврічні практики) із вибраної спортивно-фізкультурної спеціалізації.

Університетська підготовка фахівців із ФКіС в Італії охоплює такі курси: «Теорія фізичної культури», «Адаптивна фізична культура», «Фізична культура для людей похилого віку», «Менеджмент фізичної культури», що є обов'язковими компонентами освітньо-професійних програм. Серед вибіркових дисциплін наявні дисципліни здоров'язбережувального спрямування. Навчання в бакалавраті триває протягом трьох років (180 кредитів) і дає випускникам право на провадження професійної діяльності викладача фізичної культури для осіб спеціальних категорій, організаторів рекреаційних занять, експертів навчальних програм, фітнес-тренерів та спортивних менеджерів [210].

Система фізкультурної освіти в Польщі має певні відмінності, порівняно з іншими європейськими країнами. Підготовка фахівців відбувається на різних освітніх рівнях. Відповідно до здобутого рівня, існує можливість обіймати певні посади (у сфері шкільного, масового, рекреаційного чи олімпійського спорту тощо). Для працевлаштування на посадах вищого рівня необхідне подальше навчання – підвищення кваліфікації або перекваліфікація, що дає змогу перейти до іншого професійного сектора або обійняти більш відповідальну посаду в межах того самого напрямку діяльності [210]. Університетська школа фізичного виховання в Кракові (Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie) пропонує бакалаврські й магістерські програми з фізичного виховання, спортивного тренування та спортивної науки. Ці програми охоплюють теоретичні та практичні курси, що спрямовані на підготовку висококваліфікованих фахівців у сфері фізичної культури і спорту. Запропоновано дисципліни про здоров'я та здоровий спосіб життя, оздоровчі програми й методики.

У Чехії з ФКіС є такі спеціальності: «Менеджмент фізичної культури та спорту», «Фізіотерапія», «Педагогіка тілесного й трудового виховання для людей з інвалідністю». Майже кожна освітня програма з цих спеціальностей

містить вибіркові компоненти здоров'язбережувального спрямування, проте в обов'язкових компонентах передбачено лише змістові модулі[173].

Університет Сент-Мері у Твікемі (StMary's University Twickenham) пропонує бакалаврську програму з фізичного виховання, спорту та розвитку молоді, що забезпечує критичне розуміння фізичних, соціальних, педагогічних, освітніх і здоров'язбережувальних аспектів фізичного виховання і спорту. Ця програма поєднує теоретичні та практичні підходи до навчання [241].

Університет прикладних наук Гронінгена (Hanze University of Applied Sciences) пропонує бакалаврську програму зі спортивних досліджень, що орієнтована на соціальні аспекти спорту та фізичної активності. Ця програма охоплює вивчення питань, пов'язаних із фізичними вправами, здоров'ям та соціальними змінами в суспільстві [72].

Отже, більшість освітніх програм країн Європейського Союзу, що готують фахівців з фізичної культури і спорту, містить освітні компоненти здоров'язбережувального змісту, які є обов'язковими або рекомендованими (вибірковими). Вони інтегровані в навчальні плани як окремі дисципліни або як частини більш широких курсів. Ці компоненти спрямовані на формування в студентів знань і навичок щодо збереження та зміцнення здоров'я людини, серед них: «Основи здоров'я та здоровий спосіб життя», «Вивчення чинників, що впливають на фізичне, психічне та соціальне здоров'я», «Популяризація здорових звичок та профілактика захворювань», «Фізична активність і здоров'я», «Роль фізичної активності в профілактиці хвороб (серцево-судинних, діабету, ожиріння)», «Планування програм фізичних вправ для різних вікових груп», «Гігієна, ергономіка та безпека», «Оцінювання впливу навколишнього середовища на здоров'я», «Основи збалансованого харчування», «Фізичне та ментальне здоров'я. Стрес-менеджмент», «Методи боротьби з емоційним вигоранням», «Оздоровчі технології», «Валеологія», «Інноваційні методи підтримки здоров'я (кінезіотерапія, фітнес-програми, wellness)».

Дослідження наукових і педагогічних джерел демонструє, що здоров'язберезувальні освітні компоненти є інтегрованою частиною європейських програм з фізичної культури і спорту, які спрямовані на формування компетентних фахівців, здатні сприяти оздоровленню суспільства, формуванню культури здоров'я і впровадженню інноваційних wellness-підходів у різних сферах діяльності.

У державах Європейського Союзу функціонує чимало університетів, де студенти спеціальностей з фізичної культури і спорту опановують здоров'язберезувальні технології [260]: магістерська освітня програма «Здоров'я через спорт» («Health Promotion through Sport») Університету спорту в Кельні (Deutsche Sporthochschule Köln) орієнтована на підготовку фахівців у галузі здоров'я через спорт з акцентом на профілактику та підтримку здоров'я. Саме ця програма містить освітній компонент «Здоров'язберезувальні технології». Бакалаврська програма «Здоров'я через спорт» («Health Promotion») Університету Тюбінгена (University of Tübingen) готує студентів до професійної діяльності, де спорт використовують для сприяння та відновлення здоров'я людини [102].

Бакалаврська програма «Спортивна наука: фітнес та здоров'я» («Sports Science: Fitness & Health») Університету Європи для прикладних наук (University of Europe for Applied Sciences) [263] надає студентам знання та навички, необхідні для роботи у сфері фітнесу та здоров'я з акцентом на спортивну науку. У програмі передбачено обов'язковий освітній компонент «Технології здоров'я».

Литовський спортивний університет (Lithuanian Sports University) проводить підготовку фахівців за магістерською програмою «Фізична активність та громадське здоров'я» («Physical Activity and Public Health»), що орієнтована на формування компетентностей із розроблення й упровадження стратегій і політик у сфері зміцнення здоров'я засобами фізичної активності [247].

Шведська школа спорту та здоров'я (Swedish School of Sport and Health Sciences, GIH) пропонує освітні програми, що охоплюють такі напрями, як фізичне виховання, спортивне тренерство та профілактика здоров'я. Підготовка фахівців зі спортивного тренування передбачає навчання програм і технологій, зокрема здоров'язбереження [38].

Університет Риму «Foro Italico» за магістерською програмою «Профілактична та адаптована фізична активність» («Preventive and Adapted Physical Activity») пропонує підготовку фахівців із профілактичної роботи та адаптованої фізичної активності для покращення здоров'я [262].

Усі названі університети практикують програми, які інтегрують здоров'язбережувальні технології в навчальний процес, готуючи фахівців, здатних сприяти покращенню здоров'я населення через фізичну активність і спорт. У більшості закладів вищої освіти ЄС, що готують фахівців з фізичної культури і спорту, особливу увагу звертають на формування готовності до впровадження здоров'язбережувальних і здоров'ярозвивальних технологій у професійній діяльності, що і є стратегічним напрямом європейської освіти у сфері спорту, охорони здоров'я та фізичної активності.

І. Квасниця [245] описує специфіку освітніх програм підготовки фахівців сфери фізичної культури та спорту Норвегії і Швеції, акцентуючи на здоров'язбережувальному складнику:

– мета й переваги освітньої програми – в освітніх програмах закладено мету формувати компетентності в галузі оздоровчої фізичної активності, уміння інтегрувати технології здоров'язбереження в роботу з різними групами населення, лідерські якості у ведення здорового способу життя в суспільстві;

– практико-орієнтоване навчання – студенти беруть участь у практичних заняттях, тренінгах і стажуваннях, де вчаться реалізовувати оздоровчі та здоров'язбережувальні програми для школярів, старших людей, офісних працівників, спортсменів після травм; використовують сучасні

фітнес-технології, засоби моніторингу фізичної активності, біомеханічного аналізу тощо;

– курси та модулі спрямовані на здоров'язбереження – університети передбачають у програмах навчальні компоненти здоров'язбережувальної спрямованості («Зміцнення здоров'я через фізичну активність», «Адаптоване фізичне виховання», «Громадське здоров'я та фізична активність», «Профілактичні та реабілітаційні вправи», «Програми втручання в спосіб життя»);

– міждисциплінарність – програми охоплюють знання з медицини (анатомія, фізіологія, патологія), психології (мотивація до активності, стрес-менеджмент), соціології (вплив способу життя на суспільство), технологій (застосування фітнес-трекерів, Smart Health Tools);

– орієнтація на стійкий розвиток і європейські цінності – формування світогляду фахівця як агента змін, здатного впроваджувати здоров'язбережувальні технології в освіту, медицину, бізнес; брати участь у європейських програмах Erasmus+, Horizon Europe, що підтримують здоров'я нації.

Серед університетів, які декларують здоров'язбережувальну орієнтацію в освітніх програмах, варто назвати такі:

– Німецький спортивний університет Кельна – в описі освітніх програм зазначено, що «... випускники повинні бути здатні впроваджувати інноваційні практики (технології) у сфері здорового способу життя та фітнесу для профілактики хвороб та підвищення якості життя» [239];

– Литовський спортивний університет – в описі освітніх програм задекларовано, що «програма готує фахівців, які спроможні проектувати, реалізовувати та оцінювати програми фізичної активності для покращення здоров'я суспільства, упроваджувати технології збереження здоров'я» [236];

– Університет Форо Італіко в освітніх програмах робить акцент на «... підготовці до застосування індивідуалізованих адаптивних програм

фізичної активності для підвищення функціональних можливостей людей з особливими потребами чи хронічними захворюваннями» [237].

Отже, європейські університети не просто навчають майбутніх тренерів і вчителів спорту – вони готують агентів здоров'я, здатних професійно й інноваційно впроваджувати здоров'язбережувальні та здоров'ярозвивальні технології в різні сфери життя: від шкіл до фітнес-центрів, медичних установ і бізнесу. Програми спрямовані на підготовку фахівців, здатних ефективно впроваджувати здоров'язбережувальні технології в професійну діяльність, сприяючи покращенню фізичного та психічного здоров'я населення.

Європейські університети активно інтегрують здоров'язбережувальні технології в магістерські освітні програми не випадково, а як відповідь на реальні суспільні, економічні та політичні виклики сучасної Європи [259]:

1) зростання захворюваності та старіння населення – більшість країн ЄС має високий рівень хронічних неінфекційних захворювань (ожиріння, діабет, гіпертонія); населення Європи швидко старіє, тому існує потреба у фахівцях, які вміють використовувати фізичну активність як інструмент для підтримання здоров'я літніх людей;

2) європейська політика у сфері здоров'я (Health in All Policies) ЄС реалізує низку ініціатив (EU Physical Activity Guidelines, Health 2020 (WHO Europe), Green Paper on Preventive Action); у документах наголошено на ролі освіти, спорту та фізичної активності в збереженні здоров'я;

3) трансформація ролі фахівця зі спорту – сучасний фахівець фізичної культури є не просто тренером чи викладачем, а консультантом зі здоров'я, мотиватором до активного способу життя, розробником індивідуальних програм рухової активності, інтегратором wellness-технологій;

4) попит ринку праці – сектор оздоровчих послуг, фітнесу, реабілітації та профілактики стрімко зростає, працедавці шукають спеціалістів, які вміють працювати з клієнтами різного віку, упроваджувати інноваційні wellness-підходи, здоров'язбережувальні технології, інтегрувати фізичну активність у медицину, освіту, рекреацію;

5) інтеграція здоров'я в концепцію сталого розвитку – підтримка здоров'я стає одним із ключових напрямів сталого розвитку ООН (SDG 3: Good Health and Well-being); європейські ЗВО функціонують як центри реалізації цих цілей через освіту;

б) міжнародна конкуренція і стандарти якості – освітні програми мають відповідати Європейським рамкам кваліфікацій (EQF), Болонському процесу, акредитації міжнародних організацій (EUA, ENQA); застосування здоров'язбереження – це критерій академічної конкурентоспроможності [238].

Як слушно зауважують Н. Москаленко, А. Яковенко, Т. Сідорчук, О. Марченко [249], зарубіжний досвід країн Європейського Союзу доцільно брати до уваги під час підготовки фахівців з фізичної культури і спорту в Україні, особливо в контексті формування їхньої готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності. Учені [249] пояснюють це тим, що «... європейські освітні програми базуються на доказовій медицині (evidence-based medicine), сучасних дослідженнях у сфері фізичної активності, дотриманні міжнародних стандартів (WHO, EU Guidelines on Physical Activity)». Україна може запозичити ці підходи для розроблення інтегрованих освітніх програм, які поєднують теорію, практику та дослідження.

У багатьох освітніх програмах університетів країн ЄС, що є профільними в галузі фізичної культури і спорту, основний акцент зроблено не на змаганнях, а на профілактиці захворювань, розвитку навичок здорового способу життя, фізичній активності впродовж усього життя (lifelong activity). Це увідповіднене з потребами сучасного українського суспільства, де зростає попит на фахівців wellness-напряму, а не лише на спортивних тренерів [111].

У ЄС освіта фахівців з фізичної культури охоплює медичні знання (анатомія, фізіологія, гігієна), психологію здоров'я, інформаційні технології в контролі активності (фітнес-гаджети, мобільні додатки), менеджмент здоров'я та технології здоров'язбереження. Українські університети можуть

передбачити подібні модулі в навчальних планах, готуючи більш універсальних і запотребуваних фахівців [226].

О. Согоконь [194] стверджує, що «... європейський досвід вкрай важливий для України в умовах відновлення здоров'я ветеранів та цивільного населення, роботи з посттравматичними синдромами, створення інфраструктури для масової фізичної активності». Фахівці, які володіють здоров'язберезувальними технологіями, можуть стати ключовими агентами реабілітації в післявоєнний період, тому досвід країн ЄС є надзвичайно цінним і його доцільно системно адаптувати в українських умовах.

Україна володіє всіма необхідними передумовами для впровадження європейських підходів через оновлення стандартів вищої освіти, розширення міжнародної співпраці, підвищення якості педагогічної підготовки у сфері фізичної культури. Н. Москаленко, А. Яковенко, Т. Сідорчук, О. Марченко [249] надають конкретні рекомендації та окреслюють стратегічні кроки для українських закладів вищої освіти, які готують фахівців з фізичної культури і спорту, з огляду на найкращі європейські практики застосування здоров'язберезувальних технологій:

- оновити освітні стандарти, освітні програми й навчальні плани щодо здоров'язберезувального спрямування за зразком програм ЗВО країн ЄС (особливо магістратури);

- увести нові навчальні дисципліни («Фізична активність і громадське здоров'я», «Здоров'язберезувальні технології у сфері освіти і спорту», «Адаптивна фізична активність», «Технології wellness і фітнесу») або змістові модулі, які мають здоров'язберезувальний зміст;

- використати модель магістерської програми «Physical Activity and Public Health» (Литовський університет спорту), адаптувавши її до ЗВО України;

- упровадити двомовне навчання (українська + англійська) для вибраних курсів;

- інтернаціоналізувати освіту через розроблення спільних магістерських програм з університетами країн ЄС (за схемою Erasmus Mundus);
- заохочувати академічну мобільність викладачів і студентів (Erasmus+, Jean Monnet тощо);
- підвищувати кваліфікацію викладачів у європейських університетах, створюючи програми підвищення кваліфікації за напрямками «Інновації в здоров'язбереженні», «Європейські освітні моделі у фізичній культурі»;
- співпрацювати з галузевими партнерами (здоров'я + спорт), залучати до викладання практиків – тренерів wellness-напрямів, лікарів-реабілітологів, спеціалістів зі спортивної медицини;
- розробляти прикладні кейси та проекти, плануючи в освітньому процесі здобувачів ВО спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» проєктну діяльність («Розроблення індивідуальних програм оздоровлення для певної вікової групи», «Аналіз впливу рухової активності на здоров'я студентської молоді»);
- моніторити якість підготовки студентів до застосування здоров'язбережувальних технологій, де викладачі мають оцінювати не лише знання, а й готовність студентів застосовувати технології здоров'язбереження, залучати студентів до самооцінювання та рефлексії особистої здорової поведінки.

Погоджуємося з Л. Сущенко [221] стосовно того, що «імплементация європейського досвіду – це шлях до підготовки нової генерації українських фахівців, здатних бути не лише вчителями фізичної культури чи тренерами, а провідниками суспільного здоров'я». Такий підхід допоможе адаптувати вітчизняну систему освіти до сучасних викликів і суттєво підвищить професійну цінність випускників.

У Сполучених Штатах Америки професійна підготовка фахівців у сфері фізичної культури і спорту проходить на базі факультетів фізичного

виховання коледжів та університетів. Освітній процес вирізняється високим рівнем індивідуалізації, що виявляється в можливості студентів самостійно формувати власну освітню траєкторію. Зокрема, здобувачі вищої освіти мають право вибирати обсяг навчального навантаження, зміст освітніх компонентів, курси з різних видів рухової активності, а також форми й методи організації практичних занять, відповідно до власних освітніх потреб і професійних інтересів. Водночас характерною ознакою системи підготовки є ефективний механізм відбору майбутніх фахівців, що ґрунтований на оцінюванні рівня їхньої спортивної підготовки. До уваги беруть такі показники, як наявність спортивних досягнень, спортивної кваліфікації, участь у змаганнях різного рівня, що дає змогу забезпечити високий початковий рівень фахових компетентностей студентів. Такий підхід сприяє не лише підвищенню якості професійної освіти в галузі фізичної культури і спорту, а й формуванню конкурентоспроможних фахівців, здатних реалізовувати сучасні освітні, оздоровчі та спортивні програми на національному й міжнародному рівнях [60].

У країнах Східної Азії фізична культура посідає провідне місце в системі освіти та має статус одного з основних наукових напрямів, що спрямовані на забезпечення здоров'я нації. Підготовка фахівців сфери фізичної культури і спорту відбувається переважно в педагогічних коледжах та університетах за чотирирічною бакалаврською програмою. Після її опанування здобувачі освіти мають змогу продовжити навчання на рівні магістратури тривалістю два роки.

Особливістю освітньо-професійної підготовки в цих країнах є збереження й інтеграція традиційних форм фізичної культури, що мають глибокі історико-культурні корені. До них належать такі елементи національної фізичної спадщини, як бойове мистецтво тхеквондо, оздоровча гімнастика «цигун», система тайцзі-цюань тощо, що активно застосовують і в навчальному процесі, і в практичній підготовці майбутніх фахівців [53].

Дослідження зарубіжних практик підтверджує, що сучасна підготовка фахівців з фізичної культури і спорту не обмежена лише спортивним складником, а охоплює також вивчення дисциплін здоров'язбережувального спрямування. До функціональних обов'язків цих фахівців входить організація тренувального процесу, а також комплексна підтримка здоров'я спортсменів, зокрема моніторинг їхнього фізичного стану, застосування реабілітаційних і профілактичних заходів. Такий міждисциплінарний підхід сприяє формуванню висококваліфікованого фахівця нового покоління, який здатен ефективно працювати в умовах змін і викликів сучасного спортивного середовища.

Аналіз вітчизняного й зарубіжного досвіду підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності засвідчив наявність спільних тенденцій, а також специфічних особливостей у різних країнах. Загальною тенденцією є зростання ролі здоров'язбережувального підходу в системі фахової підготовки, що зумовлене сучасними викликами, пов'язаними зі зниженням рівня фізичної активності населення, зростанням психоемоційних навантажень, поширенням хронічних захворювань серед молоді та професійного вигорання фахівців сфери «людина – людина».

Вітчизняний досвід демонструє поступове інтегрування здоров'язбережувальних технологій в освітній процес ЗВО фізкультурного профілю, однак ця діяльність нерідко має епізодичний характер і не завжди забезпечена належним методичним супроводом: простежуваний брак системного підходу до формування компетентностей, фрагментарність навчально-методичного забезпечення та обмежене залучення інноваційних педагогічних і цифрових технологій.

Натомість у зарубіжних країнах підготовка фахівців орієнтована на міждисциплінарний підхід, де здоров'язбереження постає як інтегральний складник професійної культури майбутніх педагогів, тренерів і фітнес-інструкторів, де важливу роль відіграє практична спрямованість освітніх

програм, активне використання цифрових технологій і різних систем, а також упровадження модулів із психологічної саморегуляції, профілактики стресу та здорового способу життя.

Отже, ефективна підготовка майбутніх фахівців до застосування здоров'язберезувальних технологій потребує системного, науково обґрунтованого підходу, що передбачає постійне оновлення змісту освіти, упровадження компетентнісної моделі навчання, розвиток педагогічної майстерності викладачів, а також використання провідних міжнародних практик. Вивчення зарубіжного досвіду в поєднанні з національними традиціями дасть змогу створити оптимальні умови для формування висококваліфікованих фахівців, здатних ефективно реалізовувати здоров'язберезувальні технології в умовах сучасного освітнього простору.

### **Висновки до першого розділу**

У першому розділі дослідження, що є фундаментальним з огляду на обґрунтування теоретичних засад формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у процесі професійної підготовки, виконано комплексний теоретичний аналіз порушеної проблеми, з'ясовано сутність ключових понять, описано структуру професійної готовності, схарактеризовано зміст і класифікацію здоров'язберезувальних технологій, вивчено вітчизняний і зарубіжний досвід підготовки фахівців до здоров'язберезувальної діяльності.

На основі аналізу наукової літератури, освітніх стандартів, міжнародних рекомендацій і фахових джерел уточнено сутність ключових понять дослідження, їхню структуру, функції та місце в системі професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Підсумовано, що поняття «готовність» є цілісним, інтегративним і динамічним утворенням, яке поєднує знання, практичні вміння, мотиваційно-ціннісні орієнтації та рефлексивні здібності особистості. У межах дослідження термін

конкретизовано як здатність до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності.

Здоров'язбережувальні технології витлумачені як комплексна система педагогічних, медико-біологічних і соціальних засобів, спрямованих на формування культури здоров'я, профілактику захворювань та забезпечення фізичного, психічного й соціального добробуту особистості. Обґрунтовано класифікацію технологій за напрямками дії, рівнями впровадження та функціональним призначенням, що забезпечує варіативність й адаптивність їх використання в професійній підготовці.

Доведено, що підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту – багатовекторна й міждисциплінарна, оскільки інтегрує знання з педагогіки, психології, медицини, соціальних і спортивних наук, спрямована на формування фахівця, здатного реалізовувати здоров'язбережувальну діяльність у різних професійних умовах. Особливої актуальності набуває підготовка до провадження профілактичної та реабілітаційної діяльності, зокрема в умовах сучасних соціальних викликів і зростання психофізичних навантажень.

Наголошено, що в професійній діяльності потрібно застосовувати здоров'язбережувальні технології на засадах системності, інтегративності, міждисциплінарності, безперервності та особистісно орієнтованого підходу як наскрізний компонент освітнього процесу. Аналіз нормативно-правових документів і наукових підходів засвідчив наявність методологічних передумов для такої інтеграції. Водночас виявлено низку проблем, пов'язаних із фрагментарністю впровадження та недостатньою практичною спрямованістю підготовки.

Узагальнення вітчизняного й зарубіжного досвіду дало змогу окреслити перспективні напрями вдосконалення підготовки майбутніх фахівців, що передбачають активне використання інноваційних методів навчання, розвиток мотиваційно-ціннісної сфери, формування рефлексивних

умінь і застосування сучасних цифрових та здоров'язберезувальних технологій.

Отже, формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності є складним, багатокомпонентним і динамічним процесом, що потребує цілісного педагогічного підходу, інтеграції теоретичної підготовки та практичної діяльності, а також створення спеціально організованого освітнього середовища, орієнтованого на розвиток професійної компетентності та культури здоров'я.

На підставі теоретичного аналізу, проведеного в першому розділі, сформульовану узагальнену позицію щодо необхідності системного, цілісного й особистісно орієнтованого підходу до формування готовності майбутніх фахівців до застосування здоров'язберезувальних технологій. У наступних розділах дисертації буде представлено методичне забезпечення цього процесу, окреслено педагогічні умови, організаційно-педагогічну модель формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності та результати її експериментальної перевірки.

Основні наукові положення розділу викладено в опублікованих працях [84; 85; 88; 92; 93; 95; 96; 97; 253].

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

#### **2.1. Теоретико-методичні основи підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій**

Чітке обґрунтування методологічного апарату дослідження є ключовою умовою ефективного розв'язання порушеної проблеми. Науково аргументована методологія створює міцну теоретико-практичну основу для організації освітнього процесу, спрямованого на підготовку висококваліфікованих майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Такий підхід забезпечує формування в них здатності не лише професійно застосовувати здоров'язбережувальні технології у своїй діяльності, але й творчо інтегрувати їх у різні аспекти педагогічної практики.

Система професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту вибудована на основі комплексу взаємопов'язаних принципів сучасної професійної освіти, які забезпечують ефективне формування здоров'язбережувальної компетентності. До них належать: професійна спрямованість навчання, що передбачає орієнтацію освітнього процесу на практичне застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності; фундаменталізація, що забезпечує наукову обґрунтованість підготовки майбутніх фахівців; гуманізація та гуманітаризація, спрямовані на формування ціннісного ставлення до здоров'я як особистісної і професійної домінанти; випереджувальний характер підготовки, який дає змогу майбутнім фахівцям адаптуватися до інноваційних змін у сфері фізичної культури і спорту.

Важливими є також технологічність й інтеграція, що передбачають використання сучасних освітніх технологій, зокрема здоров'язберезувальних; індивідуалізація та диференціація навчання, які враховують рівень професійної готовності й особисті потреби кожного фахівця; неперервність і наступність, що забезпечують поступовий розвиток компетентностей упродовж усього періоду навчання; інформатизація, яка розширює можливості засвоєння знань завдяки цифровим ресурсам та онлайн-інструментам; оптимізація, моделювання, самостійність і самоосвіта, спрямовані на розвиток здатності до критичного мислення, саморозвитку та застосування здоров'язберезувальних практик у професійній діяльності.

Реалізація зазначених принципів у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту можлива лише за умови створення належного педагогічного середовища, що забезпечує інтеграцію теоретичного, практичного й ціннісного складників освітнього процесу. Потрібно підтвердити теоретичну та практичну доцільність вибраних педагогічних умов, методів і принципів, а також продемонструвати, що запропонована структура моделі увідповіднена із сучасними вимогами професійної підготовки майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту. Науково-методичне обґрунтування охоплює систематичний аналіз наявних теоретичних і практичних джерел щодо підготовки майбутніх фахівців, оцінювання ефективності застосування здоров'язберезувальних технологій в освітньому процесі та аргументацію вибору педагогічних засобів, підходів і принципів, які забезпечують комплексне формування готовності до професійної діяльності.

Науково-методичне обґрунтування організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності є фундаментальним етапом дослідження, що становить теоретичну, методичну та практичну основу для організації системного, цілісного й ефективного освітнього процесу. Це передбачає комплексне опрацювання наукових

джерел, систематизацію результатів попередніх досліджень, узагальнення емпіричних даних і формування аргументованої концепції педагогічної діяльності, що спрямована на розвиток професійних компетентностей майбутніх фахівців, їхнього мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я та здатності інтегрувати здоров'язбережувальні технології в різні аспекти професійної практики.

Перший ключовий аспект науково-методичного обґрунтування – систематичний аналіз теоретичних і практичних джерел щодо професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту. У працях А. Бойченка [18], О. Губар, Ю. Васюк [49], О. Радіонової [171], Т. Шаповалової [224] схарактеризовано актуальні проблеми організації професійної підготовки та управління нею, модернізації освітніх програм, удосконалення змісту навчання й застосування інноваційних підходів у навчальному процесі. Ці студії дають змогу окреслити комплекс знань, умінь, навичок і компетентностей, необхідних для ефективного виконання професійних обов'язків у сфері фізичної культури і спорту, створюють основу для формування в майбутніх фахівців здатності до інтеграції здоров'язбережувальних технологій у практичну діяльність.

Другий аспект полягає в підтвердженні ефективності використання здоров'язбережувальних технологій у підготовці майбутніх фахівців. Результати педагогічних експериментів й аналітичних досліджень засвідчують, що системне застосування таких технологій підвищує рівень професійної компетентності, стимулює мотиваційно-ціннісне ставлення до власного здоров'я та здоров'я респондентів, формує навички адаптації до змін у професійній діяльності [33; 169]. Інноваційні освітні технології, зокрема інтерактивні методи навчання, практико-орієнтовані заняття, стажування в спортивних клубах, медико-фізкультурних центрах і реабілітаційних установах, забезпечують ефективне поєднання теоретичного та практичного компонентів підготовки майбутніх фахівців, сприяючи

формуванню в них високого рівня готовності до застосування здоров'язбережувальних методик [54].

Третій аспект науково-методичного обґрунтування пов'язаний з обґрунтуванням педагогічних умов, методів і принципів, що забезпечують реалізацію авторської моделі. Вибір таких умов, як оновлення освітніх програм із включенням здоров'язбережувальних компонентів, застосування інтерактивних методів навчання, міждисциплінарний підхід, практико-орієнтоване стажування та підвищення професійної компетентності викладачів, ґрунтований на наукових дослідженнях і практичних експериментах, оскільки саме поєднання цих умов сприяє формуванню системного професійного мислення, здатності до адаптації в різних педагогічних і спортивних умовах, розвитку критичного мислення й уміння інтегрувати інноваційні технології в професійній діяльності [74].

Такий комплексний підхід уможливорює надійну теоретично-практичну основу для формування в майбутніх фахівців не лише знань і практичних умінь, але й мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я, здатності до саморозвитку та застосування інноваційних здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності, забезпечує високий рівень готовності майбутніх фахівців до сучасних викликів у сфері фізичної культури і спорту та створює передумови для їхньої ефективної професійної самореалізації.

Ефективність моделі формування готовності фахівців до застосування здоров'язбережувальних технологій зумовлена низкою педагогічних умов як змістового ядра розробленої моделі, серед яких важливою умовою є застосування інтерактивних методів навчання – тренінгів, кейс-методів, проєктної діяльності, рольових і ділових ігор, які сприяють розвитку професійного мислення, комунікативних і рефлексивних умінь майбутніх фахівців. Не меншу значущість має міждисциплінарний підхід, що дає змогу поєднати знання з медицини, педагогіки, психології, біомеханіки та інформатики в контексті формування здоров'язбережувальної компетентності. Суттєва педагогічна умова – організація практико-

орієнтованої підготовки, що забезпечує набуття фахівцями досвіду використання здоров'язбережувальних технологій у реальних або в змодельованих професійних ситуаціях. Важливо також формувати у фахівців мотиваційно-ціннісне ставлення до здоров'я як до особистої та професійної цінності, що впливає на якість їхньої подальшої педагогічної діяльності.

Аналіз наукових досліджень у сфері фізичної культури та спорту слугує підставою для виокремлення низки ключових підходів, що мають безпосереднє значення для формування готовності майбутніх фахівців до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності. О. Согоконь, О. Донець [195], М. Демиденко, І. Захарова, І. Карпюк [55], Ю. Дащенко [54], В. Назаревич [133], М. Балух М. [7] та інші дослідники докладно аналізують питання організації професійної підготовки й управління нею, методологічні основи педагогічної діяльності та шляхи вдосконалення змісту навчання. Студії створюють наукову базу для розроблення методик, спрямованих на формування в майбутніх фахівців комплексних професійних компетентностей, серед яких ключову роль відіграє здатність упроваджувати здоров'язбережувальні технології.

Сучасні концепції фізичної культури та фізкультурної підготовки, що представлені в наявних працях [8; 59; 137; 152], акцентують на інтеграції теоретичних знань і практичних навичок, розвитку професійної спрямованості майбутніх фахівців та їхньої здатності до адаптивної діяльності в різних умовах. У дослідженнях наголошено на необхідності формування в майбутніх фахівців не лише технічних і методичних умінь, а й компетентностей, пов'язаних зі збереженням та зміцненням здоров'я учнів і спортсменів.

Особливу увагу науковці [41; 47] звертають на модернізацію професійної підготовки майбутніх фахівців із ФКіС, що передбачає застосування інтерактивних форм навчання (тренінги, кейс-методи, проєктна діяльність), практико-орієнтованих підходів і міждисциплінарної інтеграції.

Це дає змогу формувати мотиваційно-ціннісне ставлення до здоров'я як до особистої та професійної цінності.

Науковий доробок [57; 80] підтверджує, що формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій є багатокomпонентним процесом, який потребує комплексного підходу, оскільки охоплює:

- опанування сучасного змісту професійної освіти в галузі ФКіС;
- розвиток теоретичних і практичних компетентностей у сфері здоров'язбереження;
- інтеграцію інноваційних методик і технологій в освітній процес;
- формування ціннісного ставлення до здоров'я як до ключового елемента професійної діяльності.

Систематичне використання зазначених підходів у процесі підготовки майбутніх фахівців забезпечує формування високого рівня професійної готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій у практичній діяльності, створює передумови для ефективної професійної самореалізації.

Аналіз сучасних наукових досліджень і концепцій професійної підготовки в галузі фізичної культури і спорту переконливо доводить, що ефективна підготовка майбутніх фахівців до застосування здоров'язбережувальних технологій потребує не лише обізнаності в теоретичних аспектах, а й цілеспрямованого формування практичних і мотиваційно-ціннісних компетентностей. Ключовим елементом цієї підготовки стає формування готовності майбутніх фахівців, що забезпечує здатність не лише опанувати та застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології, але й інтегрувати їх у власну професійну діяльність, педагогічну практику, процес взаємодії з учнями, спортсменами чи з клієнтами оздоровчих установ.

У контексті професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту готовність до застосування здоров'язбережувальних технологій потрактована як «... інтегроване компетентнісне утворення, що

охоплює систематизовані знання, сформовані вміння і навички, стійкі мотиваційно-ціннісні орієнтації, а також здатність до саморозвитку й самоорганізації» [83]. Вона передбачає не лише засвоєння теоретичних засад сучасних здоров'язбережувальних технологій, а і їх ефективне застосування в освітньо-тренувальній, оздоровчій чи в реабілітаційній діяльності [208].

У структурному вимірі готовність майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій є багатокomпонентним утворенням, що інтегрує знання, уміння, навички, мотиваційно-ціннісний компонент та здатність до саморозвитку. Кожен із цих компонентів взаємопов'язаний і забезпечує всебічну професійну компетентність, необхідну для сучасного фахівця у сфері фізичної культури і спорту.

Знання – фундамент готовності фахівців, що охоплює широкий спектр теоретичних положень, необхідних для професійної діяльності. Це не лише розуміння основ анатомії, фізіології та біомеханіки, але й знання методик тренувань, реабілітаційних програм, здоров'язбережувальних технологій і психолого-педагогічних аспектів роботи з різними віковими й функціональними групами населення [11]. Глибокі знання дають змогу майбутнім фахівцям системно оцінювати стан здоров'я, з'ясовувати потреби, добирати ефективні засоби оздоровлення і корекції фізичного розвитку учнів та спортсменів. Ідеться про важливість розуміння правових, етичних і соціальних аспектів застосування здоров'язбережувальних практик в освітньо-тренувальному процесі.

Уміння формують здатність майбутніх фахівців застосовувати теоретичні знання в практичній діяльності. Вони охоплюють планування, організацію та координацію освітньо-тренувальних програм із використанням здоров'язбережувальних технологій, адаптацію вправ до індивідуальних потреб й особливостей здоров'я досліджуваних, а також управління фізичними навантаженнями для запобігання перевтомі та травматизму [47]. Уміння забезпечують інтеграцію знань у реальні

професійні ситуації, сприяють ухваленню ефективних рішень та оптимізації роботи з різними групами клієнтів у медико-фізкультурних центрах, школах здоров'я і спортивних клубах.

Навички – наступний рівень готовності, що передбачає автоматизацію дій, забезпечує швидке, точне й ефективне виконання професійних завдань. Ідеться про практичні дії з оцінювання фізичного стану організму, моніторинг функціональних параметрів, використання цифрових технологій для контролю результатів, застосування адаптивних і корекційних вправ у навчально-тренувальному процесі [133]. Навички формуються в процесі систематичної практики та стажувань, що допомагає майбутнім фахівцям швидко реагувати на зміни в стані здоров'я, коригувати програму тренувань у режимі реального часу.

Мотиваційно-ціннісний компонент маркує професійне ставлення майбутніх фахівців до здоров'я як до особистої, соціальної і професійної цінності. Цей компонент охоплює усвідомлення важливості збереження здоров'я як для себе, так і для досліджуваних, а також відповідальності за формування культури здорового способу життя в навчальних і спортивних колективах [18]. Мотиваційно-ціннісний компонент становить основу формування етичного й професійного стандарту майбутніх фахівців, стимулює прагнення до розвитку власних компетентностей і застосування сучасних оздоровчих технологій у педагогічній практиці.

Саморозвиток уможлиблює здатність майбутніх фахівців до безперервного вдосконалення професійних умінь і компетентностей, передбачає критичну рефлексію власної діяльності, активну самоосвіту, застосування новітніх наукових знань та інноваційних технологій у практичній роботі [208]. Це формує готовність майбутніх фахівців до адаптації у швидко змінному професійному середовищі, сприяє професійній мобільності, допомагає підтримувати високий рівень компетентності у сфері фізичної культури, спорту та здоров'язбереження.

Крім того, готовність майбутніх фахівців вирізняється інтегративним зв'язком між компонентами: знання підкріплюють уміння, уміння реалізуються через навички, мотиваційно-ціннісний компонент стимулює розвиток саморозвитку, а здатність до самовдосконалення підтримує постійне оновлення знань і вдосконалення практичних навичок. Така система взаємозв'язків допомагає створити цілісний профіль професійної готовності, що забезпечує ефективне застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності майбутніх фахівців.

Отже, структура готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту є багаторівневою та багатокomпонентною, забезпечує не лише засвоєння теоретичних знань і практичних умінь, а й формування ціннісного ставлення до здоров'я та здатності до саморозвитку. Це критично важливо для сучасного фахівця, здатного ефективно застосовувати здоров'язберезувальні технології в різних сферах професійної діяльності та педагогічної практики.

Комбінація цих складників слугує інтегрованим показником готовності, що забезпечує здатність майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту до високоякісного виконання професійних завдань у сфері оздоровчої, реабілітаційної та спортивно-освітньої діяльності.

Формування готовності в галузі фізичної культури і спорту має низку специфічних рис:

- фахівці цієї галузі безпосередньо впливають на здоров'я людей – педагог-тренер, реабілітолог або керівник оздоровчого процесу повинні володіти методиками фізичної активності, знаннями про зміцнення здоров'я, а також навичками інноваційного застосування технологій комплексного оздоровлення) [65];

- майбутні фахівці фізичної культури і спорту мають опанувати не лише традиційні методики тренування, але й сучасні здоров'язберезувальні технології (наприклад, цифровий моніторинг функціонального стану, адаптивні фізичні вправи, технології оздоровчої фізичної культури) [47];

– у структурі готовності особливо значущим є мотиваційно-ціннісний компонент, оскільки професійна діяльність у сфері фізичної культури і спорту передбачає пропагування здорового способу життя, формування в досліджуваних відповідального ставлення до власного здоров'я [222];

– формування готовності майбутніх фахівців передбачає застосування міждисциплінарного підходу (педагогіка, валеологія, фізіологія, реабілітологія) та практико-орієнтованої підготовки, що створює педагогічні умови для набуття компетентностей [22].

Отже, готовність майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій – це *багатокомпонентний процес, що вимагає методично обґрунтованої педагогічної підтримки, спрямованої на розвиток теоретичних знань, практичних умінь і навичок, мотивації до оздоровчої діяльності та здатності до саморозвитку*. Його успішна реалізація суттєво підвищує рівень професіоналізму фахівця у сфері фізичної культури, спорту та здоров'язбереження.

Готовність майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій є багатокомпонентним утворенням, що містить знання, уміння, навички, мотиваційно-ціннісний компонент та здатність до саморозвитку. З огляду на це, постає потреба в системній організації методичної підготовки, яка б забезпечувала ефективне формування цих складників. Така підготовка повинна зважати на специфіку майбутньої професійної діяльності фахівців, створювати умови для інтеграції здоров'язберезувальних технологій у практичну педагогічну роботу.

Методична підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту – фундаментальний складник формування професійної компетентності та здатності ефективно впроваджувати здоров'язберезувальні технології в практичну діяльність. Основна мета методичної підготовки полягає в комплексному формуванні професійної готовності, що передбачає одночасне оволодіння теоретичними знаннями,

практичними вміннями й навичками, мотиваційно-ціннісними орієнтаціями та здатністю до саморозвитку у сфері здоров'язбереження.

Компетентність у використанні здоров'язбережувальних технологій є ключовим результатом методичної підготовки майбутніх фахівців, оскільки детермінує здатність фахівця ефективно поєднувати теорію та практику для забезпечення фізичного й психічного добробуту учнів і спортсменів [150].

Формування цієї компетентності передбачає:

- опанування сучасних підходів до організації фізичного виховання та оздоровчої роботи;
- уміння планувати, коригувати й оцінювати ефективність навчально-тренувальних та оздоровчих програм;
- застосування інноваційних технологій моніторингу стану здоров'я та фізичних показників;
- інтеграцію знань із суміжних дисциплін для створення адаптивних і безпечних програм.

Формування зазначеної компетентності також охоплює розвиток уміння адаптувати здоров'язбережувальні технології до різних умов діяльності та специфіки цільових груп, що дає змогу майбутньому фахівцеві ефективно працювати як у навчальних закладах, так і в спортивно-оздоровчих установах.

Методична підготовка повинна забезпечувати практичну спроможність майбутнього фахівця організовувати та проводити навчально-тренувальну й оздоровчу роботу, з огляду на індивідуальні, вікові, фізіологічні особливості людей [120], що передбачає:

- оволодіння методами оцінювання фізичного стану й розроблення адаптивних програм;
- використання здоров'язбережувальних вправ для формування силових, швидко-силових, витривалих і координаційних якостей;
- інтеграцію сучасних педагогічних технологій (тренінги, кейс-методи, проєктна діяльність) в освітній процес;

– застосування принципів індивідуалізації і диференціації для підвищення ефективності програм оздоровчої та спортивної діяльності.

Особливу увагу необхідно звертати на формування практичних умінь у сфері реабілітаційних та оздоровчих технологій, що дає змогу майбутнім фахівцям адаптувати роботу до різних категорій осіб (діти, підлітки, спортсмени, особи з інвалідністю).

Одне з ключових завдань методичної підготовки – формування в майбутніх фахівців ціннісного й мотиваційного ставлення до власного здоров'я та до здоров'я досліджуваних, що пов'язане з:

- усвідомленням здоров'я як складника професійної та соціальної відповідальності;
- розвитком відповідальності за формування здорового способу життя в навчальних закладах і спортивних установах;
- стимулюванням активної громадянської позиції щодо пропаганди здоров'я та застосуванням здоров'язбережувальних технологій у різних соціальних контекстах [221].

Мотиваційно-ціннісний компонент становить основу професійної етики майбутніх фахівців, сприяє підвищенню їхньої педагогічної майстерності, створює передумови для ефективного реалізації здоров'язбережувальної діяльності в професійній практиці.

Отже, методична підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту є багаторівневим і багатокомпонентним процесом, що охоплює:

- формування професійної компетентності з використання сучасних здоров'язбережувальних технологій;
- розвиток умінь і навичок організації навчально-тренувальної та оздоровчої діяльності;
- стимулювання мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я;
- інтеграцію знань, практики та цінностей у цілісний професійний досвід майбутнього фахівця.

Такий підхід забезпечує високий рівень готовності майбутніх фахівців до застосування здоров'язбережувальних технологій у педагогічній і спортивно-оздоровчій діяльності, що натомість гарантує ефективність професійної самореалізації та вплив на розвиток здоров'язбережувальної культури серед учнів і спортсменів.

Досягнення цілей і завдань методичної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту вимагає створення цілісного педагогічного середовища, яке поєднує теоретичну підготовку, практичні навички та мотиваційно-ціннісні орієнтації. Такий підхід забезпечує не лише засвоєння сучасних знань про здоров'язбережувальні технології, а й формування здатності майбутніх фахівців ефективно застосовувати їх у різних сферах професійної діяльності: організація навчально-тренувальної роботи, оздоровча та реабілітаційна практика, профілактична й освітня діяльність серед різних категорій учнів і спортсменів.

В умовах сучасної освіти особливої уваги потребує комплексне поєднання знань, умінь і навичок з особистісною та професійною мотивацією до здорового способу життя. Ефективна методична підготовка майбутніх фахівців передбачає не лише освоєння професійних технологій, а й формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я досліджуваних, усвідомлення соціальної і педагогічної значущості цих компетентностей, а також розвиток готовності до постійного саморозвитку й упровадження інновацій у практику.

Для досягнення цих цілей надзвичайно важливо окреслити чіткі педагогічні умови, які формують готовність майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності. До таких умов належать:

- 1) застосування інтерактивних методів навчання – організація тренінгів, провадження проєктної діяльності, використання кейс-методів, рольових і ділових ігор дає змогу розвивати критичне мислення, комунікативні компетенції та здатність ухвалювати професійні рішення в

умовах змінної ситуації; інтерактивні методики не лише сприяють кращому засвоєнню теоретичного матеріалу, а й формують практичні навички, необхідні для ефективного застосування здоров'язберезувальних технологій у навчально-тренувальному процесі;

2) забезпечення міждисциплінарного підходу до вивчення ЗТЗ – сучасна підготовка майбутніх фахівців передбачає інтеграцію знань із медицини, психології, педагогіки, біомеханіки та інформатики; такий підхід допомагає студентам комплексно оцінювати стан здоров'я, фізичні можливості та психофізіологічні характеристики досліджуваних, формувати індивідуалізовані програми тренувань й оздоровчої діяльності, ефективно використовувати сучасні технології моніторингу та контролю;

3) організація практико-орієнтованої підготовки – включення практичних занять у медико-фізкультурних центрах, школах здоров'я, реабілітаційних установах, спортивних клубах з оздоровчим спрямуванням дає змогу студентам безпосередньо застосовувати отримані знання та розвивати професійні навички; під час такої підготовки майбутні фахівці фізичної культури та спорту навчаються організовувати навчально-тренувальний процес, оцінювати фізичний стан, упроваджувати оздоровчі технології, коригувати програми тренувань, відповідно до індивідуальних потреб;

4) формування мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя – виховання усвідомленого ставлення до здоров'я як особистої та професійної цінності є ключовим фактором підготовки майбутніх фахівців; студенти повинні розуміти соціальну значущість збереження та зміцнення здоров'я, усвідомлювати відповідальність за своє здоров'я, а також за стан здоров'я тих, кого вони навчають і тренують.

Системна реалізація цих педагогічних умов сприяє створенню цілісного навчально-професійного середовища, де майбутні фахівці фізичної культури та спорту не лише набувають професійних знань і практичних умінь, а й формують ціннісне ставлення до здоров'я, розвивають здатність до

самостійного професійного вдосконалення та творчого застосування здоров'язберезувальних технологій у різних аспектах своєї діяльності.

Отже, педагогічні умови та засоби їх реалізації є не просто формальними вимогами, а ключовим механізмом забезпечення комплексної готовності майбутніх фахівців до ефективного застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній практиці.

Реалізація зазначених педагогічних умов як змістового ядра організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності створює сприятливе середовище для системного формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій. Модель забезпечує інтеграцію теоретичних знань, практичних умінь, мотиваційно-ціннісного ставлення та саморозвитку фахівців, сприяє розвитку критичного мислення, здатності до самостійного ухвалення рішень, ефективного використання інноваційних технологій у професійній діяльності.

Для ефективного впливу організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності на процес підготовки майбутніх фахівців, необхідно окреслити методологічні підходи, що лежать в основі організації освітнього процесу. Такі підходи детермінують логіку взаємодії всіх складників системи підготовки, спрямовують діяльність викладачів і студентів, а також гарантують цілісність та системність професійного навчання. Методологічні підходи дають змогу інтегрувати знання, навички й компетентності в практичну діяльність майбутніх фахівців, забезпечуючи їхню готовність до творчого та раціонального застосування здоров'язберезувальних технологій у різних умовах професійної практики.

У сучасному освітньому просторі підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій потребує системного, комплексного підходу, який забезпечує не лише формування професійних компетентностей, а й розвиток мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я, саморозвитку та здатності до адаптації в умовах швидкозмінного професійного середовища [139]. Ключовим у цьому процесі стає використання методологічних підходів, які створюють цілісну структуру навчання, поєднують теоретичну підготовку, практичні навички й виховання ціннісних орієнтацій майбутніх фахівців.

Особистісно орієнтований підхід полягає у вивченні індивідуальних особливостей студентів: їхніх інтересів, мотивації, здібностей і професійних потреб. Цей підхід сприяє розвитку самостійності, відповідальності за власне здоров'я та здатності ухвалювати усвідомлені педагогічні рішення в професійній діяльності [220]. Він передбачає диференційований підхід до навчання, де кожен фахівець має змогу реалізувати свій потенціал, опановуючи здоров'язбережувальні технології, відповідно до власного рівня підготовки, досвіду та інтересів. Водночас особистісно орієнтований підхід забезпечує формування внутрішньої мотивації до здорового способу життя і педагогічної роботи, стимулює прагнення до самовдосконалення та професійної самореалізації.

Компетентнісний підхід концентрований на створенні цілісної системи професійних компетентностей, що охоплює знання, уміння та навички, необхідні для ефективного застосування здоров'язбережувальних технологій. Завдання підходу полягає у формуванні у фахівців здатності планувати, організовувати й оцінювати навчально-тренувальні, реабілітаційні та оздоровчі програми з використанням сучасних технологій здоров'язбереження [122]. Компетентнісний підхід забезпечує не лише освоєння окремих методик, а й інтеграцію знань у професійну практику, розвиток критичного мислення, аналітичних здібностей та здатності до

ухвалення обґрунтованих рішень у складних педагогічних і спортивних ситуаціях.

Системний підхід трактує освітній процес як цілісну, взаємопов'язану структуру, де всі компоненти (теоретична підготовка, практичні заняття, мотиваційно-ціннісне виховання, саморозвиток) інтегровані в єдину систему. Цей підхід уможливорює міждисциплінарну координацію навчальних дисциплін, узгодженість теоретичних і практичних занять, а також поступовий розвиток компетентностей на різних етапах підготовки [43]. Системність дає студентам змогу бачити взаємозв'язок між знаннями з фізіології, психології, педагогіки, біомеханіки, методики тренування, що формує в них цілісне розуміння професійної діяльності, забезпечує ефективну інтеграцію здоров'язберезувальних технологій у навчально-тренувальний процес.

Діяльнісний підхід спрямований на активне включення майбутніх фахівців в освітній процес через використання інтерактивних методів: тренінгів, кейсів, проєктної діяльності, рольових і ділових ігор. Він передбачає проведення практичних занять, стажування в медико-фізкультурних центрах, школах здоров'я, реабілітаційних установах і спортивних клубах, що дає їм змогу закріплювати теоретичні знання на практиці, розвивати професійні навички й здатність адаптувати здоров'язберезувальні технології до конкретних педагогічних і спортивних умов [48]. Діяльнісний підхід формує професійну гнучкість, критичне мислення, вміння оцінювати результати діяльності, коригувати свої дії для досягнення оптимального ефекту в процесі оздоровчо-тренувальної роботи.

Комплексне використання цих підходів допомагає створити методологічну основу, яка забезпечує високий рівень готовності майбутніх фахівців до застосування здоров'язберезувальних технологій, що дає змогу не лише ефективно застосовувати сучасні методики оздоровчої та тренувальної діяльності, а й адаптувати їх відповідно до індивідуальних особливостей учнів і спортсменів, соціокультурних умов та вимог

професійного середовища. Такий підхід формує в майбутніх фахівців усвідомлене ставлення до власного здоров'я і здоров'я досліджуваних, відповідальність за професійну діяльність та здатність до безперервного саморозвитку.

Отже, методологічні підходи слугують не лише фундаментом для організації педагогічного процесу, а й ключовим чинником, який забезпечує гармонійне поєднання знань, умінь, навичок, мотиваційно-ціннісних орієнтацій та здатності до саморозвитку, формуючи високий рівень професійної готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у практичній діяльності.

Проаналізовані методологічні підходи дають підстави стверджувати, що ефективна підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій потребує системного й цілісного підходу до організації освітнього процесу. Методологічна основа, сформована через поєднання особистісно орієнтованого, компетентнісного, системного, діяльнісного підходів, маркує напрями розвитку знань, умінь і навичок майбутніх фахівців, а також закладає фундамент для формування ціннісних орієнтацій, мотивації та здатності до саморозвитку.

На ґрунті цих підходів формується педагогічна логіка освітнього процесу, що дає змогу впроваджувати ефективні методи й засоби підготовки, узгоджені з сучасними вимогами професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту. Наступним етапом обґрунтування методичної системи є окреслення педагогічних принципів, які слугують керівними орієнтирами для організації освітньо-професійної підготовки фахівців і забезпечують реалізацію методологічних підходів у практичній педагогічній діяльності.

Педагогічні принципи, які лежать в основі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій, є ключовими орієнтирами організації освітнього процесу та забезпечують взаємозв'язок методологічних підходів і практичних дій у професійній підготовці. Кожен із принципів має своє

функціональне значення та спрямований на комплексне формування професійної компетентності й мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я. У цьому контексті доцільно звернутися до загальнодидактичних принципів, які становлять фундамент організації освітнього процесу в закладах вищої освіти та визначають загальні вимоги до змісту, форм і методів навчання.

Принцип науковості, згідно з характеристикою В. Радкевич [172], передбачає, що процес підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій ґрунтований на сучасних досягненнях педагогічної, медичної та спортивної науки, а також на перевірених наукових даних щодо впливу фізичної активності, відновлювальних засобів і здоров'язбережувальних практик на організм людини. Його реалізація забезпечує опору на об'єктивні закономірності навчально-тренувального процесу, використання доказово обґрунтованих методик, технологій і підходів, а також критичне осмислення та відбір інноваційних засобів фізичної культури й спорту. Завдяки цьому, у фахівців формується здатність не лише застосовувати готові методики, а й аналізувати їхню ефективність, адаптовувати до конкретних умов професійної діяльності, обґрунтовувати власні педагогічні рішення на науковій основі.

Принцип системності й комплексності, на думку В. Бондаря [21], передбачає аналіз процесу формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій як цілісної, структурованої та взаємопов'язаної системи, де всі компоненти перебувають у постійній взаємодії. Його реалізація забезпечує узгоджене поєднання теоретичної, практичної, методичної та дослідницької підготовки, інтеграцію знань із різних галузей, а також наступність і поетапність освітнього процесу. Комплексний підхід передбачає врахування всіх чинників професійного становлення майбутнього фахівця – від мотиваційно-ціннісної сфери до сформованості практичних умінь застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності.

Імпонує позиція О. Савченко [184] стосовно того, що принцип гуманізації та культуровідповідності передбачає орієнтацію процесу підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на визнання цінності особистості здобувача освіти, його індивідуальних потреб, можливостей і професійних інтересів, а також створення умов для гармонійного розвитку людини. Гуманізація освітнього процесу забезпечує пріоритетність особистісно орієнтованого підходу, формування доброзичливої, партнерської взаємодії між викладачем і здобувачем освіти, розвиток емпатії, відповідальності та професійної етики майбутнього фахівця. Культуровідповідність натомість означає врахування національних освітніх традицій, цінностей здорового способу життя, соціокультурного контексту та сучасних тенденцій у сфері фізичної культури і спорту. Реалізація цього принципу сприяє формуванню у фахівців усвідомленого ставлення до здоров'я як загальнолюдської та професійної цінності, інтеграції культурного досвіду в практику здоров'язбережувальної діяльності.

Як слушно зауважує І. Бех [10], принцип індивідуалізації та диференціації передбачає врахування індивідуальних особливостей, потреб, рівня підготовленості, професійних інтересів кожного фахівця в процесі формування готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій. Його реалізація забезпечує побудову освітнього процесу з огляду на різний рівень навчальних можливостей здобувачів освіти, темп засвоєння знань, стилі навчання та мотиваційні характеристики. Диференційований підхід дає змогу створювати варіативні завдання, адаптувати зміст і складність навчального матеріалу, а також забезпечувати гнучкість у виборі форм та методів навчання. Завдяки цьому формування професійної компетентності майбутніх фахівців відбувається більш ефективно, що сприяє розвитку їхньої самостійності, відповідальності та здатності до професійної самореалізації.

Принцип наступності, за визначенням А. Кузьмінського, В. Омеляненка [117], передбачає забезпечення логічного й послідовного

зв'язку між різними етапами підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, що сприяє поетапному ускладненню змісту освіти, закріпленню й поглибленню знань, умінь і навичок щодо застосування здоров'язбережувальних технологій. Реалізація названого принципу забезпечує узгодженість між теоретичною підготовкою та практичною діяльністю, а також між рівнями освіти (бакалавр – магістр), що допомагає уникнути фрагментарності знань і забезпечує цілісність професійного становлення фахівця. Принцип наступності сприяє системному розвитку професійної компетентності, поступовому формуванню готовності до самостійного використання здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності.

Для більш повного вивчення специфіки підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій, необхідно конкретизувати викладені положення через систему специфічних принципів, які відображають особливості професійної діяльності в цій галузі та спрямовані на забезпечення її практико-орієнтованого характеру.

В. Костюкевич [112] характеризує принцип практичної спрямованості як орієнтацію процесу підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на формування в них умінь і навичок, необхідних для ефективного застосування здоров'язбережувальних технологій у реальній професійній діяльності. Його реалізація забезпечує тісний зв'язок теоретичних знань із практикою, створення умов для моделювання професійних ситуацій, у яких фахівці можуть застосовувати набуті знання, оцінювати їхню ефективність та коригувати власні дії. Принцип практичної спрямованості сприяє розвитку професійної компетентності, самостійності, готовності до ухвалення рішень та адаптації здоров'язбережувальних технологій до конкретних умов освітнього й спортивного середовища.

Принцип інтеграції, відповідно до наукових пошуків В. Назимок, Ю. Мартинова [134], полягає в забезпеченні органічного поєднання знань і

способів діяльності з різних наукових галузей (педагогіки, медицини, психології, біомеханіки та теорії і методики фізичного виховання) у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Реалізація цього принципу сприяє формуванню цілісного уявлення про здоров'язбережувальні технології як про багатовимірне явище, що потребує комплексного підходу до його застосування. Завдяки інтеграції знань, у здобувачів освіти розвивається здатність бачити міждисциплінарні зв'язки, узагальнювати інформацію й ефективно застосовувати її під час розв'язання професійних завдань у сфері фізичної культури і спорту.

Принцип інноваційності, згідно з дослідженнями В. Кременя [114], передбачає орієнтацію процесу підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на застосування сучасних освітніх, оздоровчих і тренувальних технологій, що увідповіднені з актуальними досягненнями науки та практики. Реалізація принципу забезпечує використання новітніх методик навчання, цифрових засобів, інтерактивних форм роботи та інноваційних здоров'язбережувальних технологій у професійній підготовці. У здобувачів освіти формується готовність до творчого оновлення професійної діяльності, критичного осмислення новацій та їх адаптації до умов освітнього й спортивного середовища.

Принцип свідомої активності та самостійності студентів, на думку О. Пехоти [156], передбачає таку організацію освітнього процесу, за якої фахівці усвідомлюють мету власного навчання, активно долучаються до пізнавальної та практичної діяльності, беруть відповідальність за її результати. Реалізація принципу забезпечує розвиток умінь самостійно окреслювати навчально-професійні завдання, вибирати способи їх розв'язання, проводити самооцінювання та корекцію власних дій. У підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту цей принцип сприяє формуванню внутрішньої мотивації до професійного зростання, ініціативності й здатності до самостійного застосування здоров'язбережувальних технологій у майбутній діяльності.

Принцип адаптивності, схарактеризований С. Сисоевою [189], відображає необхідність підлаштування освітнього процесу до змінних умов навчання та різнорівневої підготовленості фахівців з фізичної культури і спорту. Цей принцип реалізують через варіативне конструювання змісту підготовки, гнучке використання методів і форм навчання, а також індивідуальне регулювання навчальних завдань, відповідно до освітніх можливостей і професійних запитів здобувачів. Такий підхід дає змогу своєчасно реагувати на труднощі в засвоєнні матеріалу, підтримувати оптимальний темп навчання, забезпечувати поступовий розвиток професійних компетентностей у сфері здоров'язбережувальних технологій. Унаслідок цього підвищується здатність майбутніх фахівців ефективно діяти в умовах невизначеності та змін професійного середовища.

Отже, дотримання зазначених педагогічних принципів створює цілісну методичну основу для підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, яка забезпечує ефективну інтеграцію теоретичних знань, практичних навичок і ціннісних орієнтацій. Фахівці отримують змогу не лише оволодівати сучасними здоров'язбережувальними технологіями, а й творчо застосовувати їх у навчально-тренувальній, оздоровчій та реабілітаційній діяльності, що корелює із сучасними вимогами професійної компетентності у сфері фізичної культури і спорту.

Логічним продовженням аналізу педагогічних підходів і принципів стає опис структури організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності. На основі закладених методологічних підходів і принципів формується комплексна система, яка поєднує взаємопов'язані педагогічні умови, чіткі етапи реалізації освітнього процесу, компоненти готовності та критерії її оцінювання. Така структуризація дає змогу забезпечити послідовність і цілісність підготовки майбутніх фахівців, створити умови для ефективного формування знань, умінь, навичок, мотиваційно-ціннісного ставлення до

здоров'я і розвитку здатності до саморозвитку та самоосвіти, а також визначити рівень їхньої готовності до практичного застосування здоров'язберезувальних технологій у різних сферах педагогічної та спортивної діяльності.

Структура моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності є багаторівневою та комплексною системою, яка забезпечує інтеграцію теоретичних, практичних і ціннісних аспектів підготовки. Вона містить кілька взаємопов'язаних елементів, що разом становлять основу для ефективного формування професійної компетентності майбутніх фахівців.

Як зазначено вище, педагогічні умови передбачають створення сприятливого освітнього середовища, що прогнозує застосування інтерактивних методів навчання; забезпечення міждисциплінарного підходу до вивчення ЗТЗ (знань з анатомії, фізіології, валеології, педагогіки, психології, медицини, спорту); організацію практико-орієнтованої підготовки в медико-фізкультурних центрах, школах здоров'я, реабілітаційних установах та спортивних клубах, а також формування мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я та ЗСЖ. Ці умови забезпечують системне й цілеспрямоване формування готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності, пов'язаної зі здоров'язбереженням.

Реалізація організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності відбувається поетапно та охоплює організаційний, констатувальний, формувальний і контрольний етапи, які послідовно змінюють один одного. На організаційному етапі потрібно проаналізувати освітні потреби, визначити рівень початкової готовності й індивідуальні особливості майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, а також створити умови для подальшої реалізації запропонованої моделі. Констатувальний етап передбачає

діагностику вихідного рівня сформованості знань, умінь, навичок і мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я, що дає змогу окреслити вихідні позиції для подальшої роботи. Формувальний етап пов'язаний із застосуванням розроблених навчальних і тренувальних програм, використанням здоров'язбережувальних технологій, а також інтеграцією інноваційних методик в освітній процес, що спрямоване на розвиток професійної компетентності здобувачів освіти. Контрольний етап зорієнтований на оцінювання рівня сформованості професійних знань, умінь і навичок, аналіз динаміки їх розвитку, а також з'ясування ефективності реалізованої організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у процесі фахової підготовки.

Основні компоненти готовності охоплюють взаємопов'язані складники. Когнітивний компонент представляє систему професійних знань майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту щодо теоретичних засад здоров'язбережувальних технологій, методик фізичного виховання, реабілітації та адаптивної фізичної культури, що забезпечує науково обґрунтоване розуміння професійної діяльності. Мотиваційно-ціннісний компонент відображає сформоване позитивне ставлення до здоров'я як до особистої та професійної цінності, усвідомлення соціальної відповідальності за стан фізичного розвитку здобувачів освіти й готовність до застосування здоров'язбережувальних підходів у майбутній діяльності. Практичний компонент репрезентує сформовані вміння і навички щодо планування, організації та реалізації навчально-тренувальних й оздоровчих заходів, застосування здоров'язбережувальних технологій, моніторинг фізичного стану та використання сучасних засобів оцінювання і цифрових технологій у професійній діяльності. Рефлексивний компонент забезпечує здатність до самоаналізу, критичного оцінювання власної професійної діяльності, коригування педагогічних дій і безперервного саморозвитку через самоосвіту та впровадження інноваційних підходів у практику.

Критерії оцінювання рівня готовності дають змогу об'єктивно визначати ефективність формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. До них належать знаннєво-аналітичний критерій, що відображає рівень засвоєння теоретичних знань і здатність до їх аналізу та інтерпретації; ціннісно-емоційний критерій, який характеризує сформованість ставлення до здоров'я як до професійної та особистісної цінності; оперативно-практичний критерій, що виявляє рівень сформованості вмінь і навичок застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності; самооцінно-рефлексивний критерій, який маркує здатність до самоаналізу, оцінювання власної діяльності та професійного самовдосконалення. Комплексне використання зазначених критеріїв забезпечує цілісне уявлення про рівень готовності здобувачів освіти і створює підґрунтя для корекції освітнього процесу, з огляду на індивідуальні особливості та специфіку здоров'язбережувальної підготовки.

Очікуваним результатом упровадження розробленої організаційно-педагогічної моделі є сформована готовність майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності, що передбачає цілісну інтеграцію когнітивних, мотиваційних, практичних і рефлексивних складників професійної підготовки. Для такої готовності характерний достатній рівень професійних знань, уміння аналізувати, порівнювати, узагальнювати й ефективно застосовувати опановану інформацію в практичній діяльності; сформованість мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я, усвідомлення значущості професійних знань і стійка зацікавленість у здоров'язбережувальній діяльності; здатність результативно виконувати професійні дії та впроваджувати здоров'язбережувальні технології в практику; розвинені рефлексивні вміння, що вможливають самоаналіз, формулювання висновків, коригування власної діяльності та подальше професійне самовдосконалення.

Отже, запропонована структура організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності постає як цілісна багаторівнева система, що містить такі елементи: педагогічні умови (застосування інтерактивних методів навчання, забезпечення міждисциплінарного підходу до вивчення ЗТЗ, організація практико-орієнтованої підготовки, формування мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я та ЗСЖ), етапи реалізації (організаційний, констатувальний, формувальний, контрольний), структурні компоненти готовності (когнітивний, мотиваційно-ціннісний, практичний, рефлексивний), а також критерії оцінювання її сформованості (знаннєво-аналітичний, ціннісно-емоційний, оперативно-практичний, самооцінно-рефлексивний). Узгоджена взаємодія цих елементів забезпечує поетапне й результативне формування готовності майбутніх фахівців до ефективного застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності.

Обґрунтування доцільності в освітньому процесі ЗВО запропонованої організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності зумовлює необхідність її докладного аналізу, що виконано в наступних підрозділах.

## **2.2. Педагогічні умови підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності**

Сучасна система освіти у сфері фізичної культури і спорту потребує якісно нового підходу до підготовки майбутніх фахівців, зокрема на рівні магістратури. У контексті глобальних викликів (зростання хронічних захворювань, гіподинамія, високий рівень стресу) особливої актуальності

набуває застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності фахівців сфери фізичної культури та спорту.

Фахівці з фізичної культури і спорту повинні бути не лише носіями професійних знань, а й провідниками ідеології здорового способу життя, здатними застосовувати сучасні методики збереження та зміцнення здоров'я в освітньому, тренувальному й оздоровчому процесах, уміти впроваджувати здоров'язберезувальні технології в професійній діяльності. Ефективна реалізація цього завдання суттєвою мірою залежить від створення педагогічних умов під час підготовки в закладах вищої освіти.

Аналіз філософської та психолого-педагогічної літератури [213] засвідчив, що поняття «умова» потрактоване як об'єктивний або суб'єктивний чинник, який впливає на перебіг процесу, явища чи діяльності, створюючи сприятливі або несприятливі обставини для їх реалізації. Чимало філософів [155] різних епох описували поняття «умова» у різних контекстах: онтологічному, гносеологічному, логічному, етико-моральному тощо.

У філософії І. Канта поняття «трансцендентальна умова» посідає центральне місце. У праці «Критика чистого розуму» зазначено, що будь-яке пізнання можливе лише за наявності апріорних умов, тобто умов, що передують досвіду [100]. Як зазначав І. Кант, «... умови відіграють роль апріорних передумов можливості досвіду; у педагогічному дискурсі поняття умови трансформується в категорію цілеспрямованих впливів на освітній процес...» [100, с. 45].

Ф. Гегель [71] аналізує умови як момент становлення буття. Умова – це не просто зовнішній чинник, а необхідний елемент для втілення сутності речі. У працях ученого фігурує термін «реальна умова», що пов'язана з діалектикою розвитку.

У сучасній філософській думці поняття умови витлумачене як передумова реалізації явища або динамічний, історично зумовлений чинник, що визначає можливість існування сенсів, знань, суб'єктності [215]. Такий підхід відкриває перспективи для осмислення педагогічних умов не як

статичних передумов, а як змінних і контекстуально залежних чинників освітнього процесу.

У науковому дискурсі термін «умова» позиціонований як необхідна передумова або чинник, що вможливорює виникнення, розвиток чи реалізацію явища, процесу або дії. Згідно із сучасним трактуванням, умова – це об'єктивний або суб'єктивний чинник, що створює сприятливі чи несприятливі обставини для досягнення результату. У контексті діяльності умовами вважають ті зовнішні або внутрішні впливи, які сприяють або перешкоджають реалізації мети.

Ю. Рябова [183, с. 38] стверджує, що «умова може бути зовнішньою (соціальною, матеріальною, природною), або внутрішньою (психологічною, когнітивною, мотиваційною)». Водночас умова є загальнонауковим поняттям, що маркує впорядкований комплекс заходів.

У «Великому тлумачному словнику сучасної української мови» [27, с. 1532] подано кілька значень поняття «умова»: «1) необхідна обставина, що вможливорює здійснення, створення, утворення чого-небудь; 2) обставини, особливості реальної дійсності, за яких відбувається або здійснюється що-небудь».

Більшість учених трактує термін «педагогічна умова» як спеціально організований, науково обґрунтований і цілеспрямований чинник освітнього середовища, який позитивно впливає на ефективність навчально-виховного процесу та забезпечує досягнення поставлених педагогічних цілей. На відміну від загального поняття «умова», педагогічна умова завжди має бути педагогічно доцільною, відповідати закономірностям навчання і виховання, зважати на вікові та психофізіологічні особливості здобувачів освіти.

У працях сучасних вітчизняних дослідників педагогічні умови інтерпретовані як сукупність взаємопов'язаних методичних, організаційних, соціально-психологічних і дидактичних чинників, що створюють оптимальне освітнє середовище для розвитку особистості.

За твердженням Ю. Твердохлебової [207], «теоретичне дослідження будь-якого педагогічного явища має ґрунтуватися на умовах його виникнення, функціонування, розвитку й оптимізації. Досягнення поставлених освітніх цілей підготовки фахівця будь-якої галузі можливе за умов спеціально організованої діяльності, яка передбачає наявність відповідного змісту, методів, форм, засобів, використання яких дозволить досягти поставленої мети».

У контексті підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту педагогічні умови варто розуміти як *сукупність організаційно-методичних, науково-теоретичних та практико-орієнтованих заходів, що створюють сприятливе освітнє середовище для формування в студентів професійної готовності до застосування здоров'язберезувальних технологій у майбутній діяльності*. Такі умови мають бути спрямовані на:

- формування мотивації до здоров'язбереження як професійної цінності;
- інтеграцію теоретичних знань і практичних умінь щодо застосування здоров'язберезувальних технологій;
- створення практико-орієнтованого освітнього середовища, що передбачає участь майбутніх фахівців у науково-дослідницькій, волонтерській, оздоровчо-профілактичній роботі;
- використання інноваційних технологій навчання, зокрема засобів цифрової педагогіки та тренажерної підготовки.

Педагогічні умови підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій – проєктований і реалізований у межах освітнього процесу комплекс чинників, що сприяють формуванню здатності до свідомого, науково обґрунтованого та практично ефективного застосування технологій збереження здоров'я в професійній діяльності фахівця сфери фізичної культури і спорту.

На основі аналізу наукової педагогічної літератури, досвіду науково-педагогічної діяльності та результатів констатувального експерименту

визначено педагогічні умови підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності:

1) застосування інтерактивних методів навчання (тренінги, кейс-методи, проектна діяльність);

2) використання міждисциплінарного підходу до вивчення здоров'язбережувальних технологій, що передбачає інтеграцію знань з анатомії, фізіології, валеології, педагогіки, психології, медицини, фізичної культури і спорту;

3) організація практико-орієнтованої підготовки, що охоплює стажування в медико-фізкультурних центрах, школах здоров'я, реабілітаційних установах, спортивних клубах з оздоровчим спрямуванням для оволодіння здоров'язбережувальними технологіями;

4) формування мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я та ЗСЖ як особистої та професійної цінності майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту, виховання культури здоров'я.

Перша педагогічна умова *«Застосування інтерактивних методів навчання (тренінги, кейс-методи, проектна діяльність)»* узгоджується із сучасними освітніми парадигмами, насамперед компетентнісною, особистісно орієнтованою та діяльнісною, які передбачають формування в здобувачів не лише знань, а й умінь, цінностей, досвіду діяльності, а також здатності самостійно ухвалювати рішення, застосовувати набуте в практичних умовах професійної діяльності. У межах цих парадигм студент постає не як пасивний об'єкт навчання, а як активний суб'єкт освітнього процесу, здатний до рефлексії, творчої взаємодії, постановки цілей і самоосвіти. Інтерактивні методи навчання реалізують ці підходи через створення ситуацій практичного моделювання, групової взаємодії, обговорення, аналізу та виконання професійних кейсів, що сприяє розвитку ключових і професійних компетентностей майбутнього фахівця.

Інтерактивні методи – це такі педагогічні технології, що спрямовані на активну взаємодію учасників процесу, обмін ролями «викладач – студент», стимулювання власної рефлексії й ухвалення рішень (краще засвоєння теоретичного та практичного матеріалу), розвиток соціальних, вольових і комунікативних компетентностей [242].

Дослідження ЛДУФК ім. І. Боберського [69] підтверджують, що «програма застосування інтерактивних методів навчання спрямована на підвищення активності та взаємодії учасників педагогічного процесу ... забезпечує правильне застосування набутих знань у майбутній професії». У практиках підготовки бакалаврів і фахівців доведена значущість інтерактивних технологій: «...упровадження інтерактивних технологій ... сприяє формуванню професійної компетентності студентів ... поєднання теоретичних знань із практичними аспектами навчання» [209].

Застосування інтерактивних методів навчання увідповіднене із сучасними освітніми парадигмами, сприяє розвитку професійних компетентностей і формує активну позицію майбутнього фахівця у сфері фізичної культури і спорту. Ефективність цієї педагогічної умови виявляється насамперед у її практичному впровадженні в зміст фахової підготовки, зокрема в навчальних дисциплінах, тренінгах, практичних заняттях і під час проходження практик.

У таблиці 2.1 представлено приклади реалізації інтерактивних методів у структурі освітнього процесу магістерської підготовки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», що підтверджують їхню результативність у контексті формування готовності до застосування здоров'язберезувальних технологій.

Таблиця 2.1

**Приклади реалізації інтерактивних методів у навчальних дисциплінах  
підготовки майбутніх фахівців спеціальності 017  
«Фізична культура і спорт» у Національному університеті  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»**

Навчальна дисципліна	Приклад реалізації інтерактивних методів	Здоров'язбережувальна спрямованість / результат
1	2	3
Основи оздоровчого фітнесу	Проведення практичних тренінгів із розроблення фітнес-програм; кейс-аналіз помилок у побудові фітнес-навантаження	Формування навичок індивідуалізації фітнес-підходів, з огляду на стан здоров'я
Моделювання здорового способу життя та фізкультурно-оздоровчої діяльності	Проектна робота: розроблення індивідуального або корпоративного плану ЗСЖ; SWOT-аналіз стилю життя студентів	Здатність моделювати й оцінювати здоров'язбережувальну поведінку
Організація спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи	Моделювання освітньо-оздоровчих заходів у форматі командної гри; інтерактивна мапа локацій здоров'я	Розвиток управлінських та організаторських навичок у сфері ЗСЖ
Сучасні здоров'язбережувальні технології	Дискусії на платформі «Padlet» або «Jamboard»; створення інтерактивних інфографік щодо технологій збереження здоров'я	Засвоєння сучасних цифрових інструментів здоров'язбереження

## Продовження таблиці 2.1

1	2	3
Теорія і методика фізичної рекреації	Кейс-методи на прикладі різних вікових і соціальних груп; розроблення маршруту рекреаційного заходу	Компетентність у застосуванні рекреаційних програм для зниження стресу та відновлення
Оздоровчо-рекреаційні технології у фізичному вихованні	Студентські міні-проекти: «Тиждень здоров'я» у ЗВО; оцінювання ефективності рекреаційної програми	Формування практичних навичок використання рекреаційних ресурсів у ЗФП
Теорія і методика фізичного виховання в спеціальних медичних групах	Симуляційне навчання: складання коригувальних програм; аналіз відео кейсів із помилками тренерів	Уміння адаптувати фізичне навантаження для осіб з особливими освітніми потребами
Кінезіологія	Рольові ігри «Пацієнт – кінезіолог»; робота в парах над вивченням рухових дисфункцій	Уміння використовувати рух як засіб відновлення функціонального стану організму

Усі форми реалізації інтерактивних методів можуть бути поєднані з цифровими платформами (Moodle, Zoom, GoogleWorkspace, Kahoot, Canva), що додатково розвиває інформаційно-комунікаційну та цифрову компетентність майбутнього фахівця.

В. Радзієвський, А. Афанасьєв [170] обґрунтовують ефективність інтерактивного навчання фізичної культури для розвитку здоров'язберезувальної компетентності старшокласників, що релевантно і для студентів магістратури: «Ефективність інтерактивного навчання підтверджена достовірною позитивною динамікою мотивації, рухової підготовленості й соматичного здоров'я».

Отже, застосування інтерактивних методів навчання (тренінги, кейс-метод, проектна діяльність) є ключовою педагогічною умовою підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання здоров'язберезувальних технологій. Це забезпечує активну студентську позицію, формування рефлексивної та аналітичної культури, професійну компетентність щодо організації здоров'язберезувальної діяльності в майбутній професії. Новизна запропонованого підходу полягає в адаптації та цілеспрямованому використанні інтерактивних методів саме в контексті підготовки фахівців фізичної культури і спорту до здоров'язберезувальної діяльності, а також у розробленні практико-орієнтованого змісту таких методів. Зокрема, запропоновано систему тематичних тренінгів із профілактики професійного вигорання та формування навичок здорового способу життя, кейс-завдання з моделювання ситуацій організації безпечного тренувального процесу, проектну діяльність зі створення індивідуальних програм здоров'язбереження для різних категорій здобувачів освіти або спортсменів, а також рефлексивні вправи для самооцінювання готовності до професійної діяльності. Це дає змогу поєднати теоретичну підготовку з реальними запитами майбутньої професійної практики.

Сучасні освітні стандарти акцентують на міждисциплінарності як фундаменті підготовки компетентного фахівця у сфері фізичної культури і спорту. З огляду на це, друга педагогічна умова – *«Використання міждисциплінарного підходу до вивчення здоров'язберезувальних технологій»*, що передбачає інтеграцію знань з анатомії, фізіології, валеології, педагогіки, психології, медицини, фізичної культури і спорту.

Як зазначають В. Назимок, Ю. Мартинов Ю. [134], «... побудова цілісних рішень здоров'язберігаючих проблем ... є визначальним критерієм практичної реалізації міждисциплінарної інтеграції ... у професійній освіті». Результати досліджень О. Омельчука, В. Білика, К. Василенка [140] доводять необхідність «... синтезу знань із суміжних наукових галузей ...», що дозволяє точніше прогнозувати реакцію організму спортсмена ... оптимізувати

тренувальний процес і знизити ризик перевантажень та травм». Це також засвідчує важливість міждисциплінарного підходу. Інтеграція знань створює основу для ухвалення обґрунтованих педагогічних рішень, формування здоров'язберезувальної компетентності та професійної позиції.

Практична реалізація міждисциплінарного підходу може бути в межах навчальних дисциплін освітньої програми «Фізична культура і спорт». У курсі «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя» інтегровано біохімічні, фізіологічні та психологічні аспекти, що забезпечують глибоке розуміння здоров'я. Комбінація лекцій і наукових ігор дає студентам змогу працювати з міждисциплінарними кейсами. Зокрема, здобувачам освіти запропоновано кейс-завдання, спрямовані на аналіз причин зниження працездатності спортсмена, з огляду на фізіологічні, психологічні, поведінкові чинники, а також розроблення науково обґрунтованих рекомендацій щодо оптимізації режиму харчування, рухової активності та відновлення студентської молоді в умовах підвищеного навчального навантаження. Доцільним є також моделювання індивідуалізованих програм здорового способу життя для осіб різних вікових груп, залежно від їхніх психофізіологічних особливостей, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості. Такий підхід сприяє розвитку аналітичного мислення, здатності до міждисциплінарного синтезу знань, ухвалення комплексних рішень, що є професійно виваженими.

У межах дисципліни «Теорія і методика фізичної рекреації» студенти моделюють програми рекреаційної діяльності, зважаючи на вікові, психологічні й педагогічні чинники, інтегруючи знання з психології, валеології й педагогіки. Студентам пропонують завдання з розроблення рекреаційної програми для дітей молодшого шкільного віку з метою підвищення рухової активності та профілактики гіподинамії, створення комплексу дозвіллево-оздоровчих заходів для студентської молоді в умовах високого психоемоційного навантаження, а також проєктування програм активного дозвілля для осіб старшого віку, що спрямовані на підтримання

функціональної спроможності організму й соціальної активності. Виконання таких завдань сприяє формуванню вмінь добирати адекватні засоби фізичної рекреації, відповідно до потреб різних категорій населення та ухвалювати професійно обґрунтовані рішення.

Аналогічний підхід застосовано в дисципліні «Методика фізичного виховання у спеціальних медичних групах», де знання з медицини, фізіології та педагогіки використовують, щоб адаптувати навантаження для людей з інвалідністю. Здобувачам освіти пропонують завдання, спрямовані на розроблення індивідуалізованих комплексів вправ для осіб із порушеннями постави, функціональними відхиленнями серцево-судинної системи або з надмірною масою тіла, а також на моделювання занять для здобувачів освіти після перенесених захворювань із поступовим дозуванням фізичного навантаження. Окремий блок завдань стосується складання рекомендацій щодо організації рухової активності для осіб з інклюзивними потребами, з огляду на їхні медичні дані та психофізичні можливості. Виконання таких завдань сприяє формуванню професійної готовності до обґрунтованого добору безпечних й ефективних засобів фізичного виховання, а також до ухвалення педагогічно доцільних рішень у сфері здоров'язбереження.

На доцільності посилення міжпредметних зв'язків через уведення інтегральних спецкурсів наголошує Ю. Твердохлебова [207, с. 92]. За висловом дослідниці, це дає змогу провести узагальнення та систематизацію знань майбутніх фахівців щодо використання здоров'язвідновлювальних технологій у професійній діяльності.

Отже, міждисциплінарний підхід відіграє чималу роль у підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій, оскільки увідповіднений із природою проблематики здоров'я, яка є багатофакторною, комплексною та не може бути розв'язана засобами лише однієї науки. Здоров'я людини залежить не лише від рівня фізичної активності, а й від психоемоційного стану, способу життя, соціального середовища, генетичних факторів тощо. Крім цього,

міждисциплінарний підхід допомагає поєднувати фізіологічні знання (про роботу серцево-судинної, дихальної, нервової систем), медичні знання (профілактика захворювань, основи реабілітації), психологічні знання (мотивація, стрес, психоемоційна стійкість), педагогічні знання (організація і методика навчання, дидактичні підходи), валеологічні знання (індивідуальна стратегія здорового способу життя), а також фізкультурно-спортивні знання (організація рухової активності, тренувальний процес).

Фахівець, який оволодів знаннями лише з одного напрямку, не зможе комплексно оцінити можливості свого спортсмена-вихованця або учня. Щоб адаптувати тренувальну програму для людини з підвищеним тиском, наприклад, фахівець має знати не лише техніку вправ, а й фізіологічну реакцію організму, психоемоційні чинники, а також уміти педагогічно мотивувати людину до занять. Саме міждисциплінарна підготовка допомагає майбутньому фахівцеві застосовувати здоров'язбережувальні технології свідомо, на основі аналізу та з огляду на всі чинники, які впливають на здоров'я.

У сучасному професійному середовищі фахівець із фізичної культури часто працює в умовах змінних запитів: у школах, фітнес-центрах, реабілітаційних установах тощо. Завдяки міждисциплінарному підходу, фахівці здатні: адаптувати здоров'язбережувальні технології до різних вікових, медичних і соціальних контекстів; конструювати індивідуальні траєкторії здоров'язбереження, відповідно до стану здоров'я людини; працювати в команді з медиками, психологами, соціальними працівниками, що неможливо без міждисциплінарної культури мислення.

Згідно з Національною рамкою кваліфікацій і стандартами вищої освіти, міждисциплінарний підхід підвищує рівень аналітичного мислення; формує здатність до комплексного виконання професійних завдань; розвиває критичне ставлення до інформації з різних джерел; стимулює постійне професійне самовдосконалення (lifelong learning).

Отже, міждисциплінарний підхід є не лише методологічним принципом, а й необхідною умовою ефективної підготовки майбутніх фахівців до застосування здоров'язберезувальних технологій. Такий підхід формує цілісне професійне бачення, забезпечує системність дій та підвищує якість педагогічної взаємодії з різними категоріями населення – від дітей до осіб із хронічними захворюваннями.

Третя педагогічна умова *«Організація практико-орієнтованої підготовки»* передбачає стажування в медико-фізкультурних центрах, школах здоров'я, реабілітаційних установах, спортивних клубах з оздоровчим спрямуванням, що не менш важливо для підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності.

Практико-орієнтована підготовка забезпечує:

- перехід від теоретичної підготовки до реального професійного досвіду, сприяючи консолідації знань і розвитку професійних умінь;
- формує адекватне розуміння специфіки роботи в галузі здоров'язбереження, разом із методиками реабілітації, адаптивної фізичної культури й оздоровчої роботи; розвиває комунікаційні, організаційні та технологічні навички, необхідні для ефективного застосування здоров'язберезувальних технологій у практичній діяльності.

Як засвідчують результати дослідження А. Євтифієва [73, с. 23], практико-орієнтована підготовка та стажування в медико-фізкультурних установах активізує майбутніх фахівців у процесі організації оздоровчих і спортивних заходів, підвищуючи якість професійної підготовки.

За даними Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського [167], програма професійно орієнтованої практики спрямована на розвиток самостійності в рішеннях, формування навичок реальної діяльності, зокрема на роботу в реабілітаційній сфері.

Організація практико-орієнтованої підготовки через стажування в медико-фізкультурних центрах, реабілітаційних закладах, школах здоров'я та

оздоровчих спортивних клубах забезпечує не лише формування професійної компетентності, а й мотивацію до застосування здоров'язберезувальних технологій у реальних умовах, виховання відповідальності й готовності працювати в міждисциплінарному контексті, що є необхідними складниками професійної діяльності фахівця з фізичної культури і спорту.

Отже, реалізація зазначеної педагогічної умови створює підґрунтя для формування в майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту цілісного уявлення про здоров'язбереження як невіддільний складник професійної діяльності. Прикладом слугує проходження здобувачами освіти практико-орієнтованої підготовки в реабілітаційному центрі, де вони залучені до спостереження та часткової участі в складанні індивідуальних програм фізичної реабілітації для осіб із порушеннями в стані здоров'я, аналізують особливості дозування фізичних навантажень, а також беруть участь у консультуванні щодо організації безпечної рухової активності. Це допомагає інтегрувати теоретичні знання з практичним досвідом і сформувати первинні професійні навички застосування здоров'язберезувальних технологій у реальних умовах.

Четверта педагогічна умова підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності – *«Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя»*. Наукове підґрунтя цієї умови базоване на положеннях аксіологічного та мотиваційного підходів, згідно з якими цінності й мотиви відіграють ключову роль у становленні професійної особистості та впливають на характер її діяльності. Ця педагогічна умова передбачає не лише усвідомлення майбутніми фахівцями значущості здоров'я в контексті особистого способу життя, а й інтеграцію ціннісних орієнтацій у структуру їхньої професійної свідомості. Формування внутрішньої мотивації до збереження та зміцнення здоров'я, орієнтація на здоровий спосіб життя, розвиток відповідальної позиції щодо власного й чужого здоров'я є передумовами для того, щоб майбутній фахівець став не

лише носієм, а й активним транслятором ідей здоров'язбереження в професійному середовищі.

Аксіологічний підхід інтерпретує здоров'я як інтегровану особистісну та професійну цінність, що вимагає відповідального, свідомого й діяльнісного ставлення. О. Матвієнко, Д. Мороз [127] описують ставлення до здоров'я як «... оцінку власного здоров'я на основі знань, що має особистість, усвідомлення значення здоров'я, а також дії, що спрямовані на зміни стану здоров'я».

Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я та ЗСЖ у студентів магістратури сприяє розвитку внутрішньої мотивації до ведення здорового способу життя, відповідальності за збереження та зміцнення власного й чужого здоров'я, активного прийняття здоров'язбережувальної парадигми в професійній діяльності. Майбутній фахівець з фізичної культури і спорту, усвідомлюючи здоров'я як ключову передумову соціальної, професійної та особистісної реалізації, здатний бути не лише взірцем здорового способу життя, а й ефективним транслятором здоров'язбережувальних ідей серед учнівської молоді, колег і широкого загалу.

У цьому контексті важливого значення набуває виховання культури здоров'я, що охоплює не лише знання про фактори, що впливають на здоров'я, а й стійкі установки, звички, соціально схвалювані поведінкові моделі. Культура здоров'я забезпечує цілісність світоглядних орієнтацій майбутнього фахівця, формує його етичну позицію щодо здоров'я як суспільної цінності [212].

На рівні професійної підготовки реалізація цієї педагогічної умови можлива через упровадження змістових, організаційно-методичних і виховних заходів, що сприяють розвитку здоров'язбережувальної компетентності. Ідеться про курси зі здорового способу життя, психолого-педагогічні тренінги, рефлексивні практики, інтеграцію здоров'язбережувальної тематики в навчальні дисципліни тощо [157].

Отже, формування мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя є ключовою умовою, що забезпечує готовність майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до цілеспрямованої, усвідомленої та ефективної реалізації здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності. Описана умова реалізована через залучення здобувачів освіти до обговорення професійно орієнтованих ситуацій, до аналізу кейсів щодо впливу способу життя на стан здоров'я різних вікових груп, до участі в тренінгах із формування навичок здорового способу життя, а також до рефлексивних вправ, спрямованих на усвідомлення власних ціннісних установок стосовно здоров'я. Додатково використано міні-проекти зі створення індивідуальних програм підтримки здоров'я та презентації результатів власного фізичного самоконтролю. Такий підхід сприяв не декларативному, а внутрішньо усвідомленому прийняттю здоров'я як професійної та особистісної цінності, що становить основу мотивації до застосування здоров'язбережувальних технологій у майбутній діяльності.

Отже, запропоновані педагогічні умови підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності формують цілісну систему, що охоплює ключові компоненти освітнього процесу та забезпечує комплексний вплив на професійне становлення здобувачів освіти. Особливе значення має застосування інтерактивних методів навчання, яке сприяє активізації пізнавальної діяльності студентів, розвитку критичного мислення, комунікативних і рефлексивних умінь. Не менш важливим є забезпечення міждисциплінарності у вивченні здоров'язбережувальних технологій, що допомагає інтегрувати знання з анатомії, фізіології, валеології, педагогіки, психології, медицини, фізичної культури і спорту для формування цілісного уявлення про здоров'я та способи його збереження. Організація практико-орієнтованої підготовки створює умови для набуття реального професійного досвіду, формування вмінь і навичок застосування здоров'язбережувальних технологій у наближених до професійної діяльності умовах. Водночас

важливим чинником є формування мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя, що забезпечує усвідомлення їхньої значущості як базової особистісної та професійної цінності, маркує готовність майбутніх фахівців до збереження і зміцнення здоров'я в професійній діяльності.

Сукупність окреслених педагогічних умов створює науково й методично обґрунтовану основу для ефективної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту, здатних успішно впроваджувати здоров'язбережувальні технології в професійну діяльність, що у відповіднені із сучасними вимогами суспільства й освіти.

Ефективність визначених педагогічних умов підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій зумовлена їхньою комплексною реалізацією та взаємозалежністю. Кожна з умов має власне значення, однак лише в поєднанні вони формують цілісну систему, спрямовану на формування готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності з акцентом на здоров'язбереження. Усі педагогічні умови не матимуть належного ефекту без формування мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я в здобувачів освіти, що вможливує внутрішню готовність до застосування здоров'язбережувальних технологій у майбутній професійній діяльності. У комплексі зазначені умови створюють синергетичний ефект: кожна з них посилює іншу, а їхня взаємодія забезпечує високий рівень підготовки фахівців, здатних ефективно впроваджувати здоров'язбережувальні технології в професійну практику.

### **2.3. Організаційно-педагогічна модель формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності**

У контексті модернізації національної системи вищої освіти та її інтеграції в європейський освітній простір особливої ваги набуває проблема підвищення якості професійної підготовки фахівців галузі фізичної культури і спорту. Сучасні соціально-економічні виклики, зниження рівня фізичного здоров'я різних верств населення, поширення гіподинамії та хронічних захворювань зумовлюють потребу в підготовці фахівців, здатних професійно та відповідально впроваджувати здоров'язбережувальні технології в різних сферах освітньої і тренувальної діяльності. За цих умов здоров'язбереження постає не як окремий напрям роботи, а як системоутворювальний компонент професійної компетентності фахівця.

Магістерський рівень вищої освіти передбачає поглиблену науково-методичну підготовку, сформованість аналітичного мислення, готовність до інноваційної діяльності та проєктування освітнього процесу. Формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій потребує системного, науково обґрунтованого підходу, що поєднує змістові, організаційні, процесуальні аспекти професійної підготовки, тобто цілісне формування мотиваційно-ціннісної спрямованості на здоров'язбереження, оволодіння спеціальними знаннями щодо механізмів впливу фізичних навантажень на організм, набуття практичних умінь проєктувати та реалізовувати безпечні й ефективні освітньо-тренувальні програми, а також розвиток рефлексивної здатності до оцінювання результатів власної діяльності.

Аналіз наукових джерел [13; 160; 161] засвідчує, що проблема професійної підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту описана в контексті компетентнісного, особистісно орієнтованого, діяльнісного й системного підходів. Водночас питання цілеспрямованого формування

готовності фахівців до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності не отримало достатнього комплексного висвітлення. Наявні дослідження [13] зосереджені переважно на окремих компонентах підготовки (когнітивному, методичному або організаційному), що зумовлює фрагментарність теоретичних напрацювань і потребує їх інтеграції в межах єдиної концептуальної моделі.

Суперечність між посиленими вимогами до професійної діяльності фахівця з фізичної культури і спорту як суб'єкта здоров'язберезувальної діяльності та недостатньою розробленістю структурованого механізму формування готовності актуалізує необхідність створення організаційно-педагогічної моделі, яка має відображати взаємозв'язок мети, завдань, методологічних підходів, педагогічних умов, принципів, етапів реалізації, методів, засобів, форм, методів підготовки, визначати компоненти та критерії готовності, а також оцінювання рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності.

Організаційно-педагогічна модель формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності потрактована в межах дисертації як теоретично обґрунтована та структурно впорядкована система, що забезпечує цілеспрямований процес формування готовності майбутніх фахівців до їх застосування.

Реалізація дослідницько-експериментальної роботи, спрямованої на формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності, потребує системного конструювання й докладного наукового планування. Така діяльність має ґрунтуватися на чітких стратегічних орієнтирах дослідження, логічно вибудованій послідовності етапів, передбаченні очікуваних результатів, що забезпечує керованість і відтворюваність експериментального процесу.

Моделювання експерименту передбачає інтеграцію різних підходів до аналізу професійної підготовки. З одного боку, необхідний змістово-структурний аналіз феномену готовності з окресленням її складників, характеристик і внутрішніх зв'язків; з іншого – важливо застосувати інструменти кількісного вимірювання, які дають змогу об'єктивно фіксувати рівні сформованості компетентностей, простежувати їхню динаміку, виконувати статистичну перевірку ефективності впроваджених педагогічних рішень.

Теоретичним підґрунтям конструювання дослідницької системи слугує метод моделювання як спосіб опосередкованого вивчення складних педагогічних явищ через створення їх концептуального відтворення. Побудова моделі дає змогу структурувати уявлення про процес формування готовності, визначити функціональне призначення кожного її компонента, виявити взаємозалежності між елементами та спрогнозувати результати реалізації в освітньому середовищі закладу вищої освіти.

Застосування моделювання в педагогічному дослідженні вможливує комплексне осмислення багатофакторного процесу професійної підготовки без його спрощення чи фрагментації. Це сприяє уточненню логіки експериментальної роботи, підвищує наукову обґрунтованість запропонованих положень і створює умови для мінімізації методичних похибок під час апробації розробленої організаційно-педагогічної моделі, тобто постає як необхідний і методологічно виправданий етап дисертаційного пошуку.

Теоретичне обґрунтування моделювання професійної діяльності та розроблення педагогічних моделей представлено в наукових студіях вітчизняних учених. Зокрема, І. Щербак [227] акцентує на тому, що моделювання є «... дієвим способом дослідницької діяльності, який передбачає конструювання спеціально організованої системи, здатної репрезентувати суттєві ознаки об'єкта пізнання». Такий підхід, на його думку, створює умови для глибшого осмислення природи досліджуваного

явища, оскільки допомагає отримати узагальнене бачення його структури та внутрішніх взаємозв'язків. Використання моделі сприяє інтерпретації об'єкта як інтегрованої цілості, аналізу не окремих фрагментів, а закономірностей функціонування системи в сукупності її компонентів.

На думку О. Семенової [185], моделювання являє собою «... спеціально організований спосіб наукового дослідження, що дає змогу теоретично відтворити явища та процеси реальної дійсності». У межах цього підходу аналіз спрямований не лише на окремий об'єкт, а й на систему взаємозв'язків, де він існує та функціонує, що забезпечує більш глибоке й багатовимірне його осмислення. Дослідниця [185] зазначає, що «накопичення інформації про предмет відбувається поетапно: у ході дослідження уточнюються його характеристики, виявляються закономірності та структурні особливості; підсумком такого процесу стає створення узагальненої конструкції – моделі, яка відображає найбільш істотні ознаки досліджуваного явища». Водночас результативність побудови моделі зумовлена дотриманням визначених організаційних і методичних передумов, що забезпечують її наукову обґрунтованість й адекватність об'єкта.

У працях Т. Матвійчук [128] обґрунтовано значущість моделювання як ефективного інструменту наукового аналізу. Авторка [128] зауважує, що «створення моделі дає можливість виявити внутрішні взаємозв'язки між структурними компонентами системи, встановити характер їх взаємодії та з'ясувати роль кожної підсистеми у забезпеченні цілості досліджуваного явища». За висловом дослідниці, «моделювання виконує інтегративну функцію в пізнавальному процесі, оскільки сприяє об'єднанню окремих фактів, положень і теоретичних уявлень у впорядковану систему знань про об'єкт». Завдяки цьому формується цілісне бачення його структури та закономірностей розвитку, що підвищує наукову обґрунтованість дослідження.

У сучасному науковому дискурсі використання педагогічного моделювання представлено [199] як невіддільний етап конструювання

теоретичної моделі конкретного освітнього процесу чи явища. Реалізація цього методу передбачає цілеспрямоване створення концептуальної конструкції, яка відображає сутнісні характеристики об'єкта вивчення та логіку його функціонування. Саме через розроблення моделі забезпечується системне осмислення досліджуваного феномену й обґрунтування шляхів його вдосконалення. Метод моделювання дає змогу добирати найбільш ефективні підходи до розв'язання поставлених завдань, відображає динаміку зміни властивостей об'єкта та передбачає коригування педагогічних впливів, залежно від трансформацій навчальної системи. Крім того, метод допомагає досліджувати не лише хід і розвиток освітнього процесу, а й умови, у яких цей процес організують та реалізують, забезпечуючи комплексний аналіз системи навчання.

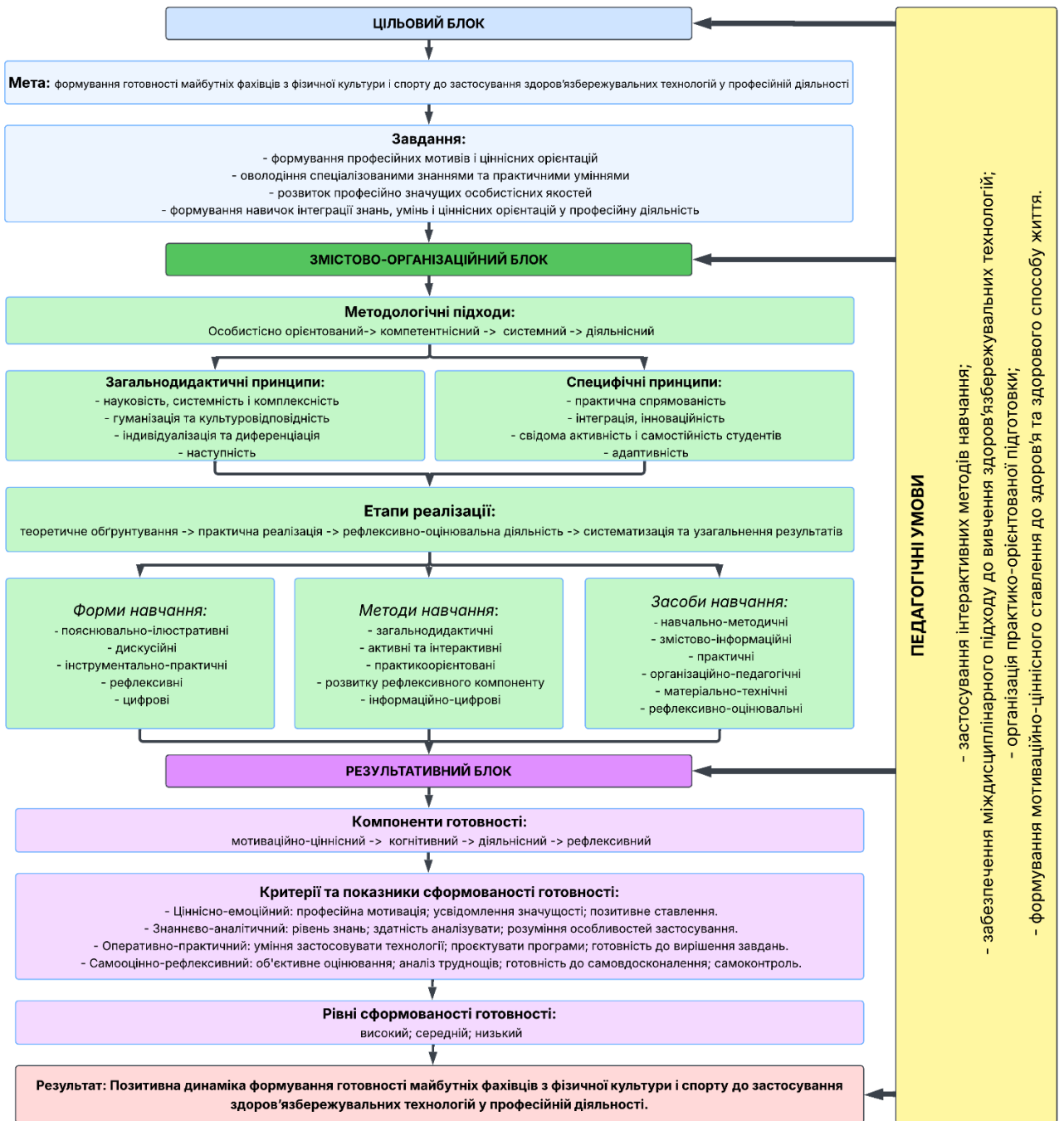
Відповідно до «Великого тлумачного словника сучасної української мови» [27, с. 683], під «моделлю» розуміють «... умовне або уявне відтворення об'єкта, явища чи процесу у вигляді опису, схеми, зображення чи іншого образу, що слугує його представником». Водночас у педагогічній науці існують різні підходи до розуміння цього терміна. Зокрема, З. Рябова [182] убачає в моделі «... опис об'єкта дослідження (предмета, явища або процесу) на будь-якій формалізованій мові, що складений з метою вивчення його властивостей. Модель може бути представлена у вигляді схеми, структури, знакової системи, відображення, макету, зображення та ін. ... модель – це копія оригіналу (об'єкта дослідження), яка застосовується для його пізнання і визначення умов та особливостей при використанні у повсякденному житті».

Н. Головка, С. Балашова [42] вважають, що «модель» у педагогіці являє собою «систему взаємопов'язаних елементів педагогічного процесу, що відображає сутність явища і забезпечує цілісне представлення про його структуру, компоненти та логіку функціонування», тобто модель слугує інструментом наукового пізнання педагогічних систем і процесів.

М. Починкова [164] доводить, що модель є «штучно створеним зразком об'єкта або явища, в якому відтворено його суттєві характеристики та структурні особливості: вона дозволяє досліднику виявляти взаємозв'язки між складовими системи, відстежувати їх функціональну взаємодію та оцінювати динаміку змін». Крім того, така модель дає змогу формувати нові знання про досліджуваний об'єкт, прогнозувати його розвиток, аналізувати ефективність процесів та оптимізувати шляхи реалізації педагогічних або організаційних завдань.

Отже, «модель» можна витлумачувати як продукт узагальнення практичного досвіду та інтеграції теоретичних уявлень про об'єкт з емпіричною інформацією про нього – як у широкому, так і у вузькому значенні. Модель дає змогу ідентифікувати основні складники системи, виявляти взаємозв'язки між ними, досліджувати різноманітні характеристики процесів і явищ. Від виконуваних функцій моделі залежать її структура, особливості та специфічні властивості.

Для організації процесу формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності розроблено організаційно-педагогічну модель, що дає змогу технологізувати цей процес. Модель представлена як цілісна інтегральна структура, що забезпечує логічне поєднання технологічного процесу навчання з основними принципами організації освітньої діяльності. У моделі схарактеризовано мету, складники процесу, структурні елементи, етапи, методи й умови реалізації формування готовності, що допомагає системно вибудовувати зміст підготовки майбутніх фахівців, з огляду на специфіку їхньої професійної діяльності, та забезпечує досягнення високого рівня готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності як результату запропонованої моделі (рис. 2.1).



Освітній процес у межах цієї моделі вирізняється гнучкістю, варіативністю, адаптивністю, можливістю коригування залежно від індивідуальних і групових потреб студентів. У межах цієї організаційно-педагогічної моделі всі елементи освітнього процесу об'єднані в три взаємопов'язані блоки, що забезпечують послідовність і системність формування професійної готовності:

– цільовий блок представляє основну мету моделі, конкретизує завдання з формування готовності майбутніх фахівців із фізичної культури та спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності;

– змістово-організаційний блок охоплює систему знань, умінь, навичок, ціннісних орієнтацій, педагогічних умов, підходів, принципів, методів, форм і засобів навчання, які забезпечують досягнення поставлених цілей та реалізацію завдань моделі;

– результативний блок передбачає визначення компонентів, критеріїв, показників і методів оцінювання рівня сформованості готовності майбутніх фахівців до ефективного застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній практиці.

Таке структурування забезпечує логічну взаємопов'язаність усіх компонентів моделі та створює ефективні умови для підготовки фахівців, які володіють комплексною професійною компетентністю, здатні реалізовувати здоров'язберезувальні технології в різних сферах діяльності фізкультурно-спортивного напрямку.

*Цільовий блок* моделі охоплює формулювання основної мети, конкретних завдань, які є орієнтиром для організації освітнього процесу. У межах цього блоку з'ясовано, як формуються професійні знання, уміння, навички та ціннісні орієнтації майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, що спрямовані на ефективне застосування здоров'язберезувальних технологій у їхній професійній діяльності. Цільовий блок забезпечує узгодженість теоретичної підготовки та практичної реалізації, створює основу для системного поєднання когнітивних, мотиваційно-ціннісних, практичних і рефлексивних компонентів зазначеної готовності, які маркують логіку й послідовність формулювання ключової дефініції досліджуваного поняття.

*Мета дослідження* – формування в здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій у майбутній професійній діяльності.

Для досягнення поставленої мети окреслено такі *завдання*:

1) формування професійних мотивів і ціннісних орієнтацій майбутніх фахівців щодо застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності, розвиток усвідомлення їхньої значущості для підвищення ефективності роботи та підтримки здоров'я людини;

2) оволодіння спеціалізованими знаннями та практичними вміннями застосування здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні і спорті, зокрема методами відновлення працездатності, профілактики травматизму, корекції функціонального стану, індивідуального планування оздоровчо-тренувальних програм;

3) розвиток професійно значущих особистісних якостей, що забезпечують здатність оцінювати власну діяльність, планувати й коригувати застосування здоров'язбережувальних технологій, а також ухвалювати обґрунтовані рішення в складних професійних ситуаціях;

4) формування навичок інтеграції знань, умінь і ціннісних орієнтацій у професійну діяльність, що передбачає організацію освітньо-тренувальних та оздоровчих процесів, ефективне використання здоров'язбережувальних технологій, контроль результативності й адаптацію програм до індивідуальних потреб людини.

Педагогічні умови, обґрунтовані в попередньому підрозділі, становлять змістове ядро розробленої організаційно-педагогічної моделі підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, оскільки детермінують її цілісну структуру, функціональну спрямованість та результативність. У попередньому підрозділі педагогічні умови схарактеризовані як взаємопов'язана система чинників, що забезпечують ефективне формування готовності здобувачів освіти до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності. У межах запропонованої моделі

педагогічні умови виконують інтегративну функцію, забезпечуючи взаємозв'язок між метою, змістом, технологіями навчання та очікуваними результатами підготовки. Вони визначають логіку реалізації освітнього процесу, сприяють поєднанню всіх складників професійної підготовки. Отже, педагогічні умови становлять концептуальну основу реалізації запропонованої моделі та є необхідною передумовою досягнення її результативності, оскільки впливають на якість формування професійної готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту та забезпечують її практичну реалізацію в освітньому процесі закладу вищої освіти.

Реалізація організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій ґрунтована не лише на визначених педагогічних умовах, а й на її методологічному забезпеченні, яке задає загальний науковий вектор організації та функціонування освітнього процесу. Методологічний складник слугує системоутворювальним чинником, що маркує логіку побудови моделі, узгоджує її структурні компоненти та забезпечує наукову обґрунтованість усіх етапів формування професійної готовності здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти.

У межах такого підходу особливого значення набуває обґрунтування концептуальних засад, на яких базована запропонована модель та які детермінують характер педагогічних впливів, спрямованість освітнього процесу, механізми інтеграції теоретичної і практичної підготовки майбутніх фахівців. Методологічне підґрунтя моделі не лише відображає загальні наукові підходи до організації професійної підготовки, а й конкретизує способи реалізації її змістово-організаційного та результативного блоків.

Основу запропонованої організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій становить поєднання провідних методологічних підходів: особистісно орієнтованого, компетентнісного,

системного й діяльнісного. Така концептуальна основа забезпечує всебічний розвиток знань, умінь, цінностей і мотивації студентів, сприяє ефективному впровадженню здоров'язберезувальних технологій у професійну практику майбутніх фахівців.

Під «методологічними підходами» у педагогіці розуміють [44] систему науково обґрунтованих позицій і поглядів, які окреслюють загальні орієнтири організації навчально-виховного процесу, логіку взаємодії його компонентів та способи досягнення поставлених цілей. Це основа для побудови змісту освіти, вибору форм, методів і засобів навчання, що забезпечує послідовність, цілісність та ефективність педагогічного процесу, спрямовує розвиток знань, умінь, навичок і ціннісних орієнтацій студентів у межах конкретної професійної підготовки. Методологічні підходи в педагогіці – це науково обґрунтовані способи організації та структурування навчально-виховного процесу, які визначають основні напрями, взаємодію його складників, добір форм, методів і засобів навчання, забезпечують цілісність, послідовність та результативність освітнього процесу, а також спрямовують розвиток знань, умінь, навичок і ціннісних орієнтацій студентів у межах конкретної професійної підготовки.

Розроблення організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій ґрунтоване на вже окреслених методологічних підходах, які впливають на логіку навчального процесу, поєднання теорії та практики, а також розвитку ціннісних орієнтацій і мотивації студентів.

*Особистісно орієнтований підхід* у педагогіці ставить у центр навчально-виховного процесу особистість здобувача освіти, її потреби, інтереси, цінності та потенціал. Підхід передбачає, що мета освіти полягає не лише в переданні знань, а й у створенні умов для саморозвитку, самоактуалізації та самореалізації особистості в процесі професійної підготовки. Згідно з висновками Н. Панчук [149], цей підхід спрямовує

організацію навчання на вивчення індивідуальних особливостей студентів, стимулювання їхньої творчої активності, а також на формування внутрішньої мотивації до навчання та професійної діяльності. У контексті формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій особистісно орієнтований підхід забезпечує розвиток самостійності, відповідальності, здатності до рефлексії та усвідомленого застосування знань і вмінь у практичній діяльності.

*Компетентнісний підхід* у розрізі дослідження потрактований як методологічна основа, що спрямовує освіту не на накопичення власне знань, а на формування здатності застосовувати ці знання, уміння й навички в реальних професійних ситуаціях. Відповідно до позицій вітчизняних дослідників [108], цей підхід передбачає, що результатом навчання буде не просто засвоєння інформації, а становлення особистості, здатної ефективно діяти в умовах професійної діяльності, виконувати практичні завдання, адаптуватися до змінних умов практики. Саме компетентний підхід створює основу для цілеспрямованого формування ключових компетентностей майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту, що допомагає реалізовувати здоров'язбережувальні технології в професійній практиці, поєднуючи теорію з практичними діями, оцінюючи й коригуючи власну діяльність за вимогами фаху.

*Системний підхід* у педагогіці являє собою методологічний спосіб організації професійної підготовки, що передбачає цілісне бачення навчального процесу як взаємопов'язаної та функціонально організованої системи. Згідно з міркуваннями О. Біляковської [14], системний підхід забезпечує в підготовці майбутніх фахівців чітке визначення складників системи (мета, зміст, методи, форми, засоби), їхніх взаємозв'язків і взаємодії, що сприяє досягненню поставлених результатів професійної діяльності та формуванню ключових компетентностей. Професійна підготовка – система, де кожен елемент є необхідним і всі разом утворюють цілісність, що дає

змогу комплексно інтегрувати теоретичні знання з практичними вміннями, забезпечує логічну послідовність та результативність освітнього процесу.

*Діяльнісний підхід* акцентує на активній практичній діяльності студентів як основному засобі формування професійних знань, умінь та навичок. Це передбачає, що навчання відбувається не лише через сприймання теоретичної інформації, а через цілеспрямовану практичну діяльність, яка відображає реальні професійні ситуації та потреби майбутньої роботи. Згідно з дослідженнями О. Дубасенюк [66], діяльнісний підхід допомагає формувати здатність застосовувати знання на практиці, розвивати критичне мислення, самостійність, відповідальність і здатність до аналізу й корекції власної діяльності. У контексті підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту цей підхід особливо цінний, оскільки сприяє набуттю практичних умінь із використання здоров'язбережувальних технологій, інтеграції теоретичних знань із конкретними діями, розвитку професійної компетентності та готовності до ухвалення самостійних рішень у складних ситуаціях професійної діяльності. Діяльнісний підхід створює умови для поступового переходу від навчальної діяльності до самостійної практичної роботи, що є важливим етапом формування готовності майбутніх фахівців до ефективного застосування сучасних технологій у реальних умовах.

Отже, методологічні підходи, на яких ґрунтована підготовка майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту, забезпечують комплексний розвиток знань, умінь та цінностей. Особистісно орієнтований підхід сфокусований на вивчення потреб і потенціалу студента; компетентнісний – на здатності застосовувати знання на практиці; системний – формує цілісне бачення професійної підготовки; діяльнісний – акцентує розвиток практичних умінь через активну діяльність.

Опис методологічних підходів логічно доповнено окресленням принципів, які конкретизують загальні наукові положення та практичні засади організації процесу формування готовності майбутніх фахівців із

фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності.

У педагогічній науці поняття «принцип» фігурує як базова нормативна категорія, що представляє загальні вимоги до організації освітнього процесу. У дидактиці термін закріпився передусім у значенні «принцип навчання», тобто як сукупність вихідних положень, які регулюють побудову, зміст і логіку навчальної діяльності [70, с. 713]. Принципи формуються на основі узагальнення педагогічної практики та відображають об'єктивні закономірності навчання, тому їх описують як абстраговані з реального освітнього процесу теоретичні положення, що спрямовують і впорядковують подальшу організацію.

Із філософського погляду [3, с. 396], принцип означає «... першооснову певної системи знань або діяльності, центральну ідею, що визначає її зміст і внутрішню структуру». У науковому пізнанні принципи слугують фундаментальними положеннями, на яких вибудовують теоретичну систему: вони забезпечують логічну узгодженість складників, взаємозв'язок між окремими положеннями та їх послідовне розгортання. У педагогіці принципи являють собою концептуальні засади, що маркують спрямованість і характер освітнього процесу, забезпечуючи його цілісність та наукову обґрунтованість.

Формування готовності майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій є складним і багатоаспектним процесом, тому доцільно окреслити сутність принципів цілісного педагогічного процесу, на яких він ґрунтований. Принципи мають бути не декларативними, а справді виконувати роль зв'язку між теоретичними положеннями та практичною реалізацією. З. Слєпкань [191] описує принципи як узагальнені положення, які визначають закономірності освітнього процесу, спрямовують організацію навчання та взаємозв'язок його компонентів, зважаючи на умови й можливості здобувачів освіти. У контексті підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту це

означає, що принципи стають основою для формування готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій, розвитку професійних й особистісних компетентностей, а також для інтеграції знань, умінь і цінностей у професійну діяльність.

У процесі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій доцільно керуватися системою загальнодидактичних і специфічних принципів, які забезпечують цілісність та результативність підготовки. Загальнодидактичні принципи окреслюють основні вимоги до організації освітнього процесу (науковість, системність і комплексність, гуманізація та культуровідповідність, індивідуалізація і диференціація, наступність). Специфічні принципи (практична спрямованість, інтеграція, інноваційність, свідомо активність і самостійність студентів, адаптивність) відображають особливості професійної підготовки у сфері фізичної культури і спорту та спрямовані на формування здатності ефективно впроваджувати здоров'язбережувальні технології в реальних умовах професійної діяльності.

Серед загальнодидактичних принципів особливе значення має *принцип науковості*, який аргументує необхідність побудови освітнього процесу на основі сучасних наукових знань, об'єктивних фактів і перевірених теоретичних положень. Його реалізація передбачає увідповіднення змісту навчання з актуальним рівнем розвитку науки, дотримання логічності й доказовості викладу матеріалу, формування в здобувачів освіти наукового світогляду та вміння критично осмислювати інформацію. Як зауважує С. Гончаренко [44], «... принцип науковості вимагає опори на досягнення сучасної науки, систематичності знань і розкриття причинно-наслідкових зв'язків у навчальному процесі, що забезпечує глибоке й усвідомлене засвоєння матеріалу». У контексті підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту це означає використання сучасних науково обґрунтованих підходів до застосування здоров'язбережувальних технологій, критичний

аналіз професійної інформації та формування здатності застосовувати наукові знання в практичній діяльності.

Одним із ключових дидактичних принципів, які регламентують організацію навчально-професійного процесу, є *принцип системності та комплексності*, що передбачає аналіз підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту як взаємопов'язаної сукупності складників, які ґрунтовані на чітких взаємозв'язках і взаємодії. Зміст освіти, форми, методи й засоби навчання та виховання мають органічно поєднуватися в цілісну систему, де кожен елемент підтримує інші та спрямовує досягнення загальної мети підготовки фахівця [104]. Такий принцип забезпечує не тільки послідовність засвоєння знань і формування вмінь, але й комплексне розуміння процесів, що забезпечують готовність майбутніх фахівців до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності, оскільки нові знання і практичні дії інтегруються в системну структуру професійної компетентності. У педагогічній теорії підготовки фахівців діє твердження, що принцип системності передбачає врахування всіх істотних зв'язків і взаємозалежностей між складниками освітнього процесу, створюючи основу для його результативності й цілісності.

*Принцип гуманізації та культуровідповідності* спрямовує освітній процес на задоволення соціальних, психологічних, культурних потреб здобувачів освіти, забезпечуючи повагу до їхньої гідності, цінностей, індивідуальних особливостей і культурних традицій. У контексті формування готовності майбутніх фахівців із фізичної культури та спорту це означає створення таких умов навчання, у яких студенти не лише засвоюють професійні знання і вміння, а й розвивають соціальну відповідальність, етичну культуру поведінки, мотивацію до вдосконалення здоров'язберезувальної діяльності, усвідомлюють значущість культурних і моральних аспектів професійної практики. Згідно з наявними науковими підходами [26], гуманізація педагогічного процесу полягає в забезпеченні партнерської взаємодії між викладачем і студентом, орієнтації на розвиток

особистості, а не лише на передання знань, у залученні культурних і соціальних контекстів навчання. Це дає змогу формувати в студентів компетентності, відповідно до сучасних вимог професійної діяльності, а також створює умови для самореалізації, розвитку ціннісних орієнтацій і професійної ідентичності.

*Принцип індивідуалізації та диференціації* передбачає організацію навчально-професійного процесу, з огляду на особистісні особливості, здібності, рівень підготовки й темпи навчання кожного студента. У контексті формування готовності майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій цей принцип уможливорює коригування змісту, форм, методів і темпу навчання, відповідно до індивідуальних потреб здобувачів освіти, що сприяє ефективному засвоєнню знань, розвитку практичних умінь і формуванню професійних компетентностей. Як наголошує Т. Бульба [23], індивідуалізація навчання реалізована через диференційований підхід до студентів. Такий підхід допомагає зважати на рівень підготовки, мотивацію, інтереси й особистісні особливості, що забезпечує більш глибоке засвоєння матеріалу та розвиток ключових професійних навичок. Використання цього принципу в підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту сприяє ефективному інтегруванню знань, умінь і цінностей у практичну діяльність та підвищенню загального рівня готовності до професійної роботи.

*Принцип наступності* передбачає логічне й послідовне поєднання рівнів та етапів навчально-професійної підготовки, коли кожен новий етап ґрунтований на попередніх знаннях, умінні, досвіді студента. У підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту це означає, що формування готовності до застосування здоров'язберезувальних технологій має відбуватися поетапно, зважаючи на попередню базу знань і практичних навичок, забезпечуючи поступове ускладнення навчального матеріалу та розвиток компетентностей у цілісній системі. Згідно з О. Романовським, Т. Солодовник [181], наступність у навчанні реалізована через логічну

взаємопов'язаність навчального змісту, узгодженість методів і форм організації освітнього процесу, що сприяє ефективному засвоєнню матеріалу й підтримує розвиток професійних умінь та навичок студентів. У контексті здоров'язбережувальної підготовки принцип наступності допомагає організувати навчання так, щоб кожен етап формував стабільну основу для практичного застосування технологій збереження та відновлення здоров'я.

Отже, загальнодидактичні принципи забезпечують логіку, цілісність, послідовність і системність освітнього процесу, визначають взаємозв'язок його компонентів, орієнтують на розвиток знань, умінь, навичок та ціннісних орієнтацій студентів. Ці принципи створюють загальні засади організації навчання, на яких базоване формування професійної готовності майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту, забезпечують фундамент для ефективного поєднання теорії та практики, розвитку компетентностей та особистісних якостей студентів.

З огляду на специфіку підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту та потребу в опануванні здоров'язбережувальних технологій, логічно схарактеризувати специфічні принципи, які безпосередньо впливають на організацію професійної підготовки й практичну спрямованість навчального процесу. Ці принципи віддзеркалюють професійно орієнтовану спрямованість освітньої діяльності, специфіку застосування здоров'язбережувальних технологій, фізіологічні та психолого-педагогічні особливості студентів, а також практичні умови реалізації навчання. Саме вони забезпечують ефективну інтеграцію теоретичних знань і практичних умінь у професійну діяльність та формують готовність фахівців до застосування здоров'язбережувальних технологій у реальних умовах роботи.

*Принцип практичної спрямованості* полягає в тому, що підготовка майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту має бути безпосередньо пов'язана з умовами професійної діяльності, орієнтована на формування реальних практичних умінь і навичок, які студенти зможуть реалізувати в

професійній сфері. Навчальний процес повинен бути спрямований не лише на засвоєння теоретичного матеріалу, а й на постійне включення здобувачів освіти в діяльність, що моделює майбутню професійну практику, зокрема у сфері застосування здоров'язберезувальних технологій. О. Кирилюк [106] зауважує, що названий принцип реалізують через організацію практичних занять, кейс-ситуацій, тренінгів і практикумів, які відображають реальні вимоги професії та сприяють розвитку професійної компетентності здобувачів освіти. Використання практично-орієнтованих форм і методів навчання дає студентам змогу активно застосовувати знання в контексті професійних завдань, формувати вміння адаптувати знання до конкретних умов діяльності, підвищувати рівень готовності до імплементації здоров'язберезувальних технологій у професійну практику.

*Принцип інтеграції* передбачає об'єднання окремих частин освітнього процесу в системно взаємопов'язану структуру, де знання, уміння, навички та цінності з різних навчальних дисциплін і практичних видів діяльності взаємозбагачуються та стають основою для професійної компетентності. У підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту це означає, що формування готовності до застосування здоров'язберезувальних технологій повинно відбуватися через поєднання теоретичних знань, практичних умінь і дослідницьких компетентностей, що забезпечує цілісність професійної підготовки. Як наголошують вітчизняні дослідники Н. Постоюк, Л. Рабчун [162], інтеграція знань і практичних дій у навчально-професійному процесі сприяє формуванню здатності студентів усвідомлено застосовувати міждисциплінарні знання та інтегровані підходи в реальних професійних ситуаціях, що є важливим аспектом розвитку професійної компетентності. У контексті здоров'язберезувальної підготовки цей принцип сприяє узгодженню змісту різних навчальних курсів, практичних тренінгів і діяльнісних вправ, що формують у здобувачів освіти здатність діяти як цілісні фахівці у сфері фізичної культури і спорту.

*Принцип інноваційності* полягає в упровадженні новітніх науково обґрунтованих технологій, методик та педагогічних підходів у процес підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. У межах формування готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій це означає, що освітній процес має охоплювати сучасні методи тренування, реабілітації та оздоровчих програм, а також інноваційні форми організації навчальної і практичної діяльності, які сприяють розвитку професійних компетентностей. За словами О. Алексєєва [4], інноваційність у професійній підготовці може бути забезпечена через застосування сучасних технологій, інтерактивних методів навчання, дослідницьких і практико-орієнтованих завдань, що допомагає студентам адаптувати знання до сучасних вимог професійної діяльності, ефективно застосовувати їх у реальних умовах. Використання цього принципу сприяє активному розвитку творчих і критичних компетентностей, готовності до самостійного впровадження нових здоров'язбережувальних технологій у практичну діяльність.

*Принцип свідомої активності та самостійності студентів* полягає в тому, що здобувачі освіти постають не пасивними реципієнтами знань, а активними суб'єктами власного професійного становлення, усвідомлено планують, реалізують й оцінюють свою навчально-професійну діяльність. У підготовці майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту це означає створення умов, за яких студенти самостійно здобувають і застосовують знання зі здоров'язбережувальних технологій, самостійно формують професійні вміння в практичній діяльності, аналізують результати своєї роботи та коригують подальші дії, відповідно до вимог професії. Вітчизняний дослідник О. Ажиппо [1] стверджує, що активність і самостійність здобувачів освіти розвивають через включення їх у проєкту, дослідницьку, практично-орієнтовану діяльність, це сприяє формуванню критичного мислення, відповідальності та здатності до саморегуляції в процесі навчання. За такого підходу студенти не лише засвоюють знання, але й реалізують набуті компетентності в практичних ситуаціях, що є важливою

умовою готовності до ефективного застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності.

*Принцип адаптивності* передбачає гнучке налаштування освітнього процесу під індивідуальні та групові особливості студентів, їхній рівень підготовки, здібності, мотивацію й потреби. У підготовці майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту цей принцип дає змогу коригувати зміст навчання, форми організації занять і методи практичної підготовки, відповідно до конкретних умов та ситуацій, що виникають у процесі опанування здоров'язбережувальних технологій. В. Вербовий, М. Кушнірук [28] вважають, що реалізація принципу адаптивності забезпечує оптимальне поєднання навчальної та практичної діяльності, вивчення фізіологічних, психологічних і соціальних характеристик студентів, допомагаючи досягти високого рівня сформованості професійних й особистісних компетентностей. У контексті здоров'язбережувальної підготовки адаптивність створює умови для ефективного застосування інноваційних технологій і методик, відповідно до індивідуальних особливостей здобувачів освіти та специфіки майбутньої професійної діяльності.

Отже, специфічні принципи професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту забезпечують орієнтацію освітнього процесу на формування практичних умінь і компетентностей, необхідних для застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності. Такі принципи охоплюють професійні, фізіологічні, психологічні, соціокультурні особливості студентів, забезпечують послідовне й цілісне засвоєння знань і практичних навичок, інтеграцію теоретичних положень із практичною діяльністю, а також розвиток активності, самостійності та здатності до адаптації.

Реалізація цих принципів в освітньому процесі сприяє комплексному формуванню готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності, розвитку професійних та особистісних компетентностей, інтеграції знань, умінь і цінностей у практичну роботу, а також формує здатність самостійно

застосовувати здоров'язберезувальні технології в різних умовах професійної практики. Специфічні принципи становлять ключову методологічну основу, що забезпечує ефективність підготовки висококваліфікованих фахівців у сфері фізичної культури і спорту.

*Змістово-організаційний блок* моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій об'єднує етапи реалізації, педагогічні умови, методи, засоби й форми навчально-професійної підготовки.

На цьому етапі забезпечено логічну послідовність навчально-професійної діяльності, що охоплює теоретичне обґрунтування, практичну реалізацію та рефлексивно-оцінювальну діяльність. Така структура дає змогу інтегрувати знання, уміння й цінності в професійну діяльність, формувати професійні та особистісні компетентності, а також розвивати здатність студентів самостійно впроваджувати здоров'язберезувальні технології в практичну роботу.

Реалізація моделі передбачає чітку послідовність взаємопов'язаних етапів:

1) теоретичне обґрунтування – аналіз науково-методичної літератури, з'ясування ключових компетентностей, формулювання цілей і завдань формування готовності, вибір змісту та напрямів підготовки, відповідно до професійних вимог;

2) практична реалізація – упровадження сучасних методів, технологій та організаційних форм навчально-професійної діяльності, моделювання реальних умов практичної роботи, організація тренувальних, оздоровчих і дослідницьких заходів для розвитку практичних умінь і навичок;

3) рефлексивно-оцінювальна діяльність – усвідомлений аналіз студентами результатів власної діяльності, оцінювання ефективності застосованих технологій, корекція професійних дій і формування здатності до саморегуляції в умовах практичної діяльності.

Така послідовність етапів сприяє цілісності, інтеграції теоретичних знань із практичними вміннями та компетентнісному розвитку студентів, що критично важливе для підготовки фахівців високого професійного рівня у сфері фізичної культури і спорту.

На першому етапі реалізації організаційно-педагогічної моделі глибоко проаналізовано науково-методичну й педагогічну літературу, що стосується здоров'язбережувальних технологій, професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, а також сучасних підходів до формування професійної компетентності. На цьому етапі окреслено цілі й завдання підготовки, ключові компетентності, а також основні змістові компоненти навчального процесу, необхідні для формування готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій.

На думку Н. Постоюк, І. Рабчун [162], теоретичне обґрунтування забезпечує логічну структуру навчального процесу, визначає взаємозв'язок між знаннями, уміннями й ціннісними орієнтаціями студентів, а також створює підґрунтя для ефективної інтеграції теорії та практики на наступних етапах підготовки. На цьому етапі формуються науково обґрунтовані критерії та показники ефективності, що надалі слугують орієнтиром для оцінювання професійної готовності студентів. Теоретичне обґрунтування – фундамент моделі, що забезпечує цілісність підготовки, системність засвоєння знань і формування професійно важливих умінь та компетентностей, які будуть застосовані в практичній діяльності.

Другий етап реалізації організаційно-педагогічної моделі спрямований на переведення теоретичних положень у практичну діяльність, що забезпечує формування в здобувачів освіти актуальних професійних умінь і навичок. У межах цього етапу відбувається діяльнісне засвоєння змісту підготовки, що передбачає послідовне й свідоме включення студентів у різні види професійної активності: тренінги, практичні та семінарські заняття, моделювання професійних ситуацій, оздоровчо-тренувальні вправи, дослідницькі завдання й інтервенційні практики. Н. Опушко [145] зазначає,

що практична реалізація навчального процесу в професійній підготовці має бути зорієнтована на діяльність, максимально наближену до умов майбутньої професійної практики, це сприяє не лише набуттю вмінь, а й розвитку здатності їх ефективно застосовувати в реальних ситуаціях. Такого досягають через моделювання професійних завдань, ситуаційно-рольових вправ, педагогічних експериментів та інтегрованих практичних комплексів, де студент не лише виконує дії, а й усвідомлює мотиваційне значення кожного кроку. Такі підходи допомагають формувати в майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту здатність до адаптації та самостійної діяльності, що є важливим компонентом готовності до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності. Зокрема, практичні заняття, оздоровчі тренінги й дослідження дають змогу реалізувати міждисциплінарні зв'язки, закріпити навички та інтегрувати знання в конкретні дії, що посилює професійний потенціал здобувачів освіти й підвищує рівень їхньої практичної компетентності.

Третій етап реалізації організаційно-педагогічної моделі передбачає усвідомлений аналіз й оцінювання власної навчально-професійної діяльності студентами. На цьому етапі майбутні фахівці фізичної культури та спорту виконують самооцінювання та взаємооцінювання результатів практичних занять, з'ясовують ефективність застосування здоров'язберезувальних технологій, виявляють власні сильні та слабкі сторони, а також планують корекційні дії для вдосконалення професійних умінь. Як зазначає О. Воронова [35], рефлексивно-оцінювальна діяльність поглиблює усвідомлення навчального та практичного досвіду, формує здатність до саморегуляції, критичного аналізу результатів й адаптації методів діяльності до конкретних професійних умов. У контексті підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту цей етап допомагає закріпити інтегровані знання й практичні навички, усвідомити ефективність здоров'язберезувальних технологій, підвищити рівень готовності до самостійного їх упровадження в професійну діяльність.

Завершальний етап реалізації організаційно-педагогічної моделі передбачає систематизацію й узагальнення результатів навчально-професійної діяльності здобувачів освіти, комплексне оцінювання рівня сформованості їхньої готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій, а також вивчення ефективності реалізації структурних складників моделі. На цьому етапі варто порівняти досягнуті результати з описаними критеріями й показниками, виявити сильні та слабкі сторони освітнього процесу, скоригувати зміст і методи навчання, а також оптимізувати подальшу професійну підготовку. С. Паламар [147] доводить, що аналітичне узагальнення сприяє об'єктивному оцінюванню ефективності інтеграції знань, умінь і цінностей у практичну діяльність студентів, визначенню рівня розвитку професійних компетентностей та готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій. Такий підхід забезпечує зворотний зв'язок між результатами навчання та коригуванням освітнього процесу, що підвищує якість підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту.

Отже, реалізація організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності відбувається через чітко структуровану послідовність етапів: організаційного, констатувального, формувального та контрольного. Така поетапна структура вможливорює системність, цілісність, інтеграцію знань, умінь і цінностей, формування зазначених компетентностей, готує студентів до самостійного застосування сучасних здоров'язбережувальних технологій.

На підставі цих етапів формується логічний перехід до визначення методів професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, які забезпечують реалізацію поставлених цілей, активізацію пізнавальної діяльності студентів, ефективне поєднання теоретичного й практичного навчання та максимальне наближення освітнього процесу до умов майбутньої професійної практики.

У педагогіці «метод навчання» схарактеризований як сукупність способів і прийомів упорядкованої та взаємопов'язаної діяльності викладача й здобувачів освіти, що спрямована на оволодіння знаннями, формування умінь і навичок, розвиток розумових та практичних здібностей, формування професійної компетентності. За О. Согоконь, Є. Шостак, О. Донець [196], методи навчання забезпечують логічну організацію освітнього процесу, інтеграцію теорії і практики, стимулюють пізнавальну активність, самостійність та рефлексивність студентів, що оптимізує ефективну підготовку майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності.

На думку Л. Зеленської, С. Золотухіної, В. Ворожбіт-Горбатюк [81], метод навчання – це логічно впорядкований спосіб організації спільної діяльності викладача і студентів, спрямований на досягнення освітніх цілей, засвоєння знань, формування вмінь та навичок, розвиток пізнавальної активності й професійної компетентності. Такий підхід уможливорює ефективне поєднання теоретичної підготовки та практичної діяльності, стимулюючи самостійність, рефлексивність і готовність майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійну практику.

М. Бойко [17] називає метод навчання «... логічно впорядкованим способом організації спільної діяльності викладача і здобувачів освіти, що включає систему прийомів, операцій і процедур, спрямованих на реалізацію цілей освітнього процесу, активізацію пізнавальної діяльності, усвідомлене засвоєння знань і формування професійних умінь і навичок». Методи навчання – інструментальний механізм педагогічного впливу, що забезпечує ефективний перехід студента від засвоєння теоретичного матеріалу до його практичного застосування та розвитку здатності до самостійної діяльності.

Отже, у педагогічній науці метод навчання узагальнено потрактований як системно організований спосіб взаємодії викладача і здобувачів освіти, що охоплює впорядковані прийоми, способи та процедури, спрямовані на

досягнення освітніх і професійних цілей, формування знань, умінь, навичок, компетентностей, активізацію пізнавальної діяльності, розвиток самостійності та здатності до практичного застосування знань. Метод слугує ключовим інструментом організації освітнього процесу, що забезпечує інтеграцію теоретичного та практичного навчання, ефективну підготовку фахівця до професійної діяльності.

Для реалізації завдань змістово-організаційного блоку дослідження застосовано методи навчання, що забезпечують комплексне формування зазначеної готовності. Використано загальнодидактичні методи, спрямовані на опанування теоретичних засад; активні й інтерактивні методи, які стимулюють пізнавальну активність і міжособистісну взаємодію; практико-орієнтовані методи, що формують професійні вміння й навички в наближених до професійної діяльності умовах; методи розвитку рефлексивного компонента, які забезпечують здатність до аналізу та самокорекції власної діяльності; інформаційно-цифрові методи, що інтегрують сучасні цифрові технології в освітній процес.

*Загальнодидактичні методи навчання* представлені [39] як основні способи організації навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти, що забезпечують цілеспрямоване передавання й засвоєння знань, формування умінь і навичок, розвиток пізнавальних процесів та професійної компетентності. Вони охоплюють традиційні способи навчання, які можуть бути використані в процесі підготовки студентів різних напрямів, зокрема майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, сприяють поетапному засвоєнню теоретичного матеріалу та його практичному застосуванню. Загальнодидактичні методи охоплюють словесні (пояснення, бесіди), наочні (демонстрації, моделювання), практичні (практичні й семінарські заняття) та інші способи організації пізнавальної діяльності, які реалізують основну дидактичну функцію навчання – перехід від навчання до діяльності. Такий підхід є фундаментальним у формуванні професійних компетентностей

студентів, створює основу для подальшої реалізації специфічних методів підготовки у сфері здоров'язбережувальних технологій.

У межах проведеного дослідження загальнодидактичні методи навчання використані як теоретична основа організації освітнього процесу, а також цілеспрямовано застосовані під час підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до впровадження здоров'язбережувальних технологій. Зокрема, словесні методи (пояснення, евристичні та проблемні бесіди) залучено для формування системи теоретичних знань щодо сутності й принципів здоров'язбережувальної діяльності. Наочні методи (демонстрація, моделювання професійних ситуацій) забезпечували візуалізацію процесів організації фізичного виховання та оздоровчих технологій у реальних умовах. Практичні методи (виконання вправ, розроблення фрагментів занять, аналіз і моделювання навчально-тренувальних програм) сприяли формуванню професійних умінь та навичок застосування здоров'язбережувальних підходів у майбутній діяльності. Інтеграція зазначених методів в освітній процес уможливила поетапний перехід від засвоєння теоретичних знань до їх практичного застосування, що підвищувало рівень професійної готовності здобувачів освіти до реалізації здоров'язбережувальних технологій у сфері фізичної культури і спорту.

*Активні й інтерактивні методи навчання* потрактовані в педагогіці як такі способи організації освітнього процесу, що передбачають активну участь студентів у пізнавальній діяльності, взаємодію між учасниками навчання та застосування проблемно-пошукових, дискусійних і колективних форм роботи [143]. Вони спрямовані на розвиток критичного мислення, самостійності, комунікативних і практичних навичок, стимулюють усвідомлене засвоєння знань та формування професійних компетентностей. У контексті підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту активні й інтерактивні методи дають змогу поєднати теорію та практику здоров'язбережувальних технологій, формують здатність до колективного

ухвалення рішень, аналізу результатів діяльності та корекції власних дій у професійній практиці.

У межах дослідження активні й інтерактивні методи навчання були не лише теоретично обґрунтовані, а й цілеспрямовано впроваджені в освітній процес підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту з акцентом на формування готовності до застосування здоров'язберезувальних технологій. Зокрема, залучено тренінгові технології, у межах яких здобувачі освіти відпрацьовували навички комунікації, командної взаємодії та ухвалення професійних рішень у змодельованих ситуаціях організації фізкультурно-оздоровчої діяльності. Кейс-метод апробовано для аналізу реальних або наближених до професійної практики ситуацій (наприклад, вибір оптимальних здоров'язберезувальних підходів для різних вікових і функціональних груп), що сприяло розвитку аналітичного мислення та вміння аргументувати власні рішення. Проектна діяльність передбачала розроблення здобувачами індивідуальних або групових проєктів, зокрема програм фізичної активності, здорового способу життя для різних категорій населення, з огляду на їхні психофізіологічні особливості. Дискусійні форми роботи (круглі столи, дебати) застосовано для обговорення проблем ефективності здоров'язберезувальних технологій у сучасній системі фізичної культури і спорту та формування вміння обґрунтовувати власну позицію. Отже, використання активних та інтерактивних методів сприяло поєднанню теоретичної підготовки з практичною діяльністю, розвитку професійного мислення, здатності до рефлексії та колективного ухвалення рішень у сфері здоров'язберезувальних технологій.

*Практико-орієнтовані методи навчання* передбачають організацію освітнього процесу так, щоб студенти могли безпосередньо застосовувати набуті знання та навички в практично значущих, професійно орієнтованих ситуаціях. До них належить виконання практичних робіт, тренінгів, спеціалізованих вправ, що моделюють реальні умови професійної діяльності

та сприяють формуванню компетентностей [56]. Для майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту такі методи створюють умови для інтеграції теоретичних знань зі здоров'язбережувальними технологіями, розвивають здатність планувати й організовувати фізкультурно-оздоровчі заняття, оцінювати їхню ефективність і коригувати власні дії в професійній практиці.

Здобувачі освіти розробляли та проводили фрагменти фізкультурно-оздоровчих занять, зважаючи на вікові й функціональні особливості умовної групи учасників. Такий підхід допоміг відпрацьовувати навички планування навантаження та добору засобів відновлення. Також застосовано моделювання професійних ситуацій, у межах яких студенти аналізували вихідні дані щодо стану здоров'я та фізичної підготовленості «клієнтів», ухвалювали рішення щодо корекції рухової активності, режиму тренувань і відпочинку. Проведено практичні тренінги з оцінювання функціонального стану організму, під час яких здобувачі освіти опановували базові методи тестування фізичної працездатності, моніторингу навантаження й інтерпретації результатів для подальшого планування оздоровчої діяльності. Крім того, студентів залучали до розроблення індивідуальних програм фізичної активності та здорового способу життя, що вимагало інтеграції знань із фізіології, теорії тренування та здоров'язбережувальних технологій. Отже, практико-орієнтовані методи сприяли формуванню в здобувачів освіти здатності екстраполювати теоретичні знання на реальну або на змодельовану професійну діяльність, ухвалювати обґрунтовані рішення, коригувати власні дії в процесі реалізації здоров'язбережувальних технологій.

*Методи, орієнтовані на розвиток рефлексивного компонента,* передбачають організацію навчального процесу так, щоб студенти могли усвідомлено відстежувати власні дії, оцінювати результати виконаних завдань і вчасно вносити корективи [9]. До них належить ведення особистих щоденників самоаналізу, проведення групових обговорень, дискусії та регулярне самооцінювання практичних завдань, що сприяє розвитку

критичного мислення і професійної компетентності. Використання цих методів уможливорює системне оцінювання ефективності застосування здоров'язберезувальних технологій, усвідомлення власних помилок і досягнень, формулювання обґрунтованих висновків, коригування дій у професійній практиці, послідовний перехід від навчальної діяльності до самостійної практичної роботи.

У межах дослідження методи, орієнтовані на розвиток рефлексивного компонента, були реалізовані через системну організацію самоаналізу та самооцінювання діяльності здобувачів освіти. Зокрема, використано ведення рефлексивних щоденників, де студенти фіксували власні дії під час виконання практичних завдань із застосування здоров'язберезувальних технологій, аналізували труднощі, допущені помилки, добирали шляхи їх подолання. Також проведено групові рефлексивні обговорення (дебрифінги) після виконання тренінгів, кейсів і практичних занять, під час яких здобувачі освіти обмінювалися досвідом, оцінювали ефективність ухвалених рішень, обґрунтовували власні підходи до розв'язання професійних ситуацій. Апробовано самооцінювальні листи виконання завдань, що допомагали студентам зіставляти власні результати з визначеними критеріями сформованості професійних умінь і рівнем готовності до застосування здоров'язберезувальних технологій. Крім того, запропоновано рефлексивні вправи на зразок «професійна ситуація – аналіз – висновок – корекція», що сприяли усвідомленню власних дій у змодельованих умовах майбутньої професійної діяльності. Отже, реалізація рефлексивних методів розвивала здатність здобувачів освіти до самоаналізу, критичного оцінювання власної діяльності й цілеспрямованого коригування професійних дій у процесі опанування здоров'язберезувальних технологій.

*Інформаційно-цифрові методи навчання* передбачають використання сучасних інформаційних технологій, цифрових ресурсів та електронних платформ для організації освітнього процесу, що дає студентам змогу ефективно засвоювати знання, аналізувати інформацію та розвивати

професійні компетентності [109]. До таких методів належить робота з електронними підручниками, інтерактивними презентаціями, онлайн-тестування, віртуальні лабораторії та моделювання практичних ситуацій у цифровому середовищі. Застосування інформаційно-цифрових методів допомагає інтегрувати теоретичні знання зі здоров'язбережувальними технологіями, аналізувати результати діяльності, оперативно коригувати власні дії в професійній практиці, одночасно стимулюючи активну участь студентів у навчальному процесі.

Протягом дослідження інформаційно-цифрові методи навчання реалізовані через системне використання сучасних цифрових технологій та електронних освітніх ресурсів під час підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій. Інтерактивні презентації та мультимедійні матеріали використано для візуалізації механізмів впливу фізичних навантажень на організм людини та особливостей реалізації здоров'язбережувальних технологій у різних умовах професійної діяльності. Онлайн-тестування сприяло оперативному контролю рівня засвоєння теоретичних знань із дисциплін здоров'язбережувального спрямування та налагодженню зворотного зв'язку щодо результатів навчання. Упроваджено моделювання професійних ситуацій у цифровому середовищі, зокрема аналіз віртуальних кейсів щодо організації фізкультурно-оздоровчих занять, оцінювання стану фізичної підготовленості й добору адекватних навантажень. Крім того, використано електронні навчальні платформи та цифрові ресурси, які надавали доступ до методичних матеріалів, відеодемонстрацій вправ і програм фізичної активності, що сприяло індивідуалізації навчання. Отже, інформаційно-цифрові методи забезпечували інтеграцію теоретичної та практичної підготовки, підвищення ефективності засвоєння знань і формування в здобувачів освіти готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності.

Змістово-організаційний блок підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту передбачає використання різноманітних методів навчання, що вможливають цілеспрямоване формування знань, умінь, навичок і професійних компетентностей. Загальнодидактичні методи створюють основу для впорядкованого засвоєння теорії, активні й інтерактивні – стимулюють пізнавальну та колективну діяльність студентів, практико-орієнтовані – забезпечують застосування знань у реальних умовах, методи розвитку рефлексивного компонента – формують здатність аналізувати й коригувати власну діяльність, а інформаційно-цифрові методи інтегрують сучасні технології в навчальний процес, підвищуючи ефективність засвоєння знань і практичних умінь. Отже, використання комплексного набору методів сприяє послідовному поєднанню теорії і практики, активному включенню студентів у навчальний процес і розвитку ключових професійних компетентностей у сфері здоров'язбережувальних технологій.

Для реалізації цих методів використано різноманітні засоби навчання, що охоплюють навчально-методичні комплекси, змістово-інформаційні ресурси, практичні тренажери й обладнання, організаційно-педагогічні засоби, які регламентують послідовність і структуру занять, матеріально-технічні засоби, що створюють умови для практичної діяльності, рефлексивно-оцінювальні засоби, які допомагають проводити самоконтроль та взаємооцінювання.

П. Плахтій, Є. Козак, О. Галаченко [158] стверджують, що засоби навчання – це матеріальні або ідеальні об'єкти, розміщені між викладачем і студентом. Їх використовують у процесі засвоєння знань та формування досвіду пізнавальної і професійної діяльності. Засоби навчання суттєво впливають на якість навчання, розумовий розвиток і професійне становлення здобувачів освіти, оскільки представляють навчальний матеріал, стимулюють пізнавальні інтереси, оптимізують самостійну роботу (за загальним педагогічним трактуванням).

Згідно з українським словником педагогічних і психологічних термінів [192], засоби навчання – це об’єкти, створені людиною, або предмети природного походження, які використовують у педагогічному процесі як носії навчальної інформації та інструменти діяльності викладача й студентів для досягнення цілей навчання, виховання і розвитку.

У ширшому науковому розумінні, засоби навчання – це сукупність предметів, ідей, явищ і способів діяльності, що забезпечують реалізацію змісту навчально-виховного процесу, сприяють усвідомленому засвоєнню знань та формуванню вмінь і навичок [78]. Засіб навчання не обмежений фізичними об’єктами, а охоплює також ідеї та способи дій, необхідні для організації ефективного процесу навчання.

Отже, засоби навчання являють собою сукупність матеріальних і духовних об’єктів, а також способів дій, які використовують викладач та студент для організації освітнього процесу, подання, сприймання, засвоєння навчального матеріалу, формування професійних умінь і компетентностей. Засоби слугують носіями навчальної інформації, інструментом діяльності суб’єктів навчання для досягнення поставлених освітніх цілей.

*Навчально-методичні засоби навчання* – це сукупність посібників, методичних рекомендацій, програм, планів, схем, інструкцій та інших матеріалів, які є організаційною та інформаційною підтримкою освітнього процесу [39]. Такі засоби спрямовані на впорядкування навчальної діяльності викладача й студентів, послідовне засвоєння знань, формування вмінь і навичок, а також на оптимізацію використання часу й ресурсів під час навчання. У контексті підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту навчально-методичні засоби допомагають системно поєднувати теоретичну підготовку зі здоров’язбережувальними технологіями, координувати практичну діяльність студентів, ефективно реалізувати освітні завдання.

У межах дослідження навчально-методичні засоби навчання використано як системну організаційну та інформаційну основу для процесу

підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій. У робочих програмах навчальних дисциплін окреслено зміст, етапність й очікувані результати формування професійної готовності здобувачів освіти. Використано також методичні рекомендації до практичних і семінарських занять, що містили алгоритми виконання завдань із моделювання фізкультурно-оздоровчих заходів, добору фізичних навантажень та застосування здоров'язбережувальних технологій. Окреме місце посідали навчально-методичні комплекси дисциплін, що забезпечували систематизацію теоретичного матеріалу, завдань для самостійної роботи та критеріїв оцінювання навчальних досягнень студентів. Використано схеми, інструкції й алгоритми дій, що допомагали здобувачам освіти послідовно опанувати технології оцінювання фізичного стану, планування занять і реалізації оздоровчих програм. Отже, навчально-методичні засоби сприяли цілісності й послідовності освітнього процесу, інтеграції теоретичної та практичної підготовки, підвищенню ефективності формування готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій.

*Змістово-інформаційні засоби навчання* – це різноманітні матеріали, інформаційні ресурси, схеми, таблиці, тексти, відео- й аудіоматеріали, що слугують джерелом знань, формують основу для засвоєння навчального матеріалу, забезпечують повноцінне та структуроване подання інформації, активізацію пізнавальної діяльності студентів і підтримку процесу навчання в різних формах [109]. Змістово-інформаційні засоби дають змогу поєднувати теоретичні знання зі здоров'язбережувальними технологіями, систематизувати навчальний матеріал і створювати умови для ефективного аналізу та засвоєння інформації студентами.

Змістово-інформаційні засоби навчання використано як базове джерело формування та систематизації знань здобувачів освіти щодо здоров'язбережувальних технологій у фізичній культурі і спорті. Застосовано структуровані навчальні тексти й конспекти лекцій, що забезпечували послідовне подання теоретичного матеріалу з питань здоров'язбереження,

фізіології та методики фізичного виховання; таблиці, схеми й узагальнювальні моделі, які допомагали візуалізувати взаємозв'язки між компонентами здоров'язберезувальної діяльності, етапами її реалізації та очікуваними результатами; відеоматеріали й мультимедійні ресурси, що демонстрували техніку виконання фізичних вправ, організацію оздоровчих занять і приклади застосування здоров'язберезувальних технологій у практиці фізичної культури і спорту; інформаційні добірки й електронні ресурси, які розширювали теоретичну базу, сприяли самостійному опрацюванню навчального матеріалу студентами. Отже, змістово-інформаційні засоби навчання оптимізували системне подання навчальної інформації, її структуризацію й ефективне засвоєння, а також сприяли інтеграції теоретичних знань зі здоров'язберезувальними технологіями в професійній підготовці майбутніх фахівців.

*Практичні засоби навчання* – це інструменти, обладнання, матеріали та вправи, які створюють умови для відпрацювання знань, умінь і навичок у реальних або в змодельованих професійних ситуаціях. Вони спрямовані на перетворення теоретичних знань у практичні дії, розвиток професійної компетентності та формування готовності до практичної діяльності [6]. До таких засобів належать тренажери, спортивний інвентар, лабораторне обладнання, макети, моделі, комплекти вправ, симуляції та практичні завдання, що допомагають упроваджувати здоров'язберезувальні технології на практиці, відпрацьовувати навички організації фізкультурно-оздоровчої діяльності, оцінювати ефективність власних дій у професійних умовах.

Практичні засоби навчання використано як безпосередній інструментарій формування професійних умінь і навичок майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту щодо застосування здоров'язберезувальних технологій. Ідеться про спортивний інвентар і тренажерне обладнання, що вможливили відпрацювання техніки виконання фізичних вправ, дозування навантаження й організації рухової активності різних контингентів; комплекси спеціально дібраних вправ і практичні завдання, спрямовані на

моделювання фізкультурно-оздоровчих занять, розроблення індивідуальних програм рухової активності й формування навичок безпечної організації навчально-тренувального процесу. Апробовано ситуаційні завдання та професійні симуляції, у межах яких студенти відпрацьовували алгоритми дій щодо оцінювання фізичного стану, корекції навантаження та добору засобів оздоровлення, відповідно до індивідуальних особливостей осіб, із якими заплановано роботу; елементи лабораторно-практичної діяльності та контрольні вправи, що допомогли оцінювати ефективність засвоєних умінь і рівень готовності до практичного застосування здоров'язберезувальних технологій. Отже, практичні засоби навчання сприяли трансформації теоретичних знань у професійні дії, формуванню прикладних компетентностей і розвитку готовності до реалізації здоров'язберезувальної діяльності в умовах майбутньої професії.

*Організаційно-педагогічні засоби навчання* – це сукупність педагогічних організаційних прийомів, структур навчального процесу, регламентів, схем взаємодії викладача та студентів, що забезпечують ефективну реалізацію навчальної діяльності та досягнення освітніх цілей [147]. Такі засоби спрямовані на координацію навчально-виховного процесу, підтримку взаємодії всіх його учасників, оптимізацію виконання завдань, створюють передумови для системного формування знань, умінь і професійних компетентностей, допомагають структурувати навчальну діяльність, поєднувати теоретичну підготовку з практичними заняттями, упроваджувати здоров'язберезувальні технології та координувати взаємодію студентів під час колективної роботи.

Організаційно-педагогічні засоби навчання – ключовий інструмент упорядкування та забезпечення результативності освітнього процесу підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій. Зокрема, чітко організовано навчальний процес за різними видами занять (лекції, семінари, практичні заняття, тренінги), що сприяло логічній послідовності формування професійних знань

і практичних умінь. Регламентовано взаємодію між викладачем і здобувачами освіти, що передбачало добір чітких алгоритмів виконання завдань, критеріїв оцінювання та етапів контролю результатів навчання. Активно впроваджено групові й колективні форми організації навчальної діяльності (робота в малих групах, проєктні завдання, дискусії), що сприяло розвитку співпраці та навичок колективного виконання професійних завдань у сфері здоров'язбереження. Скоординовано навчально-практичну взаємодію під час виконання комплексних завдань, що дало змогу ефективно поєднувати теоретичну підготовку з практичним застосуванням здоров'язбережувальних технологій у змодельованих професійних ситуаціях. Отже, організаційно-педагогічні засоби навчання забезпечували системність й узгодженість освітнього процесу та створювали сприятливі умови для формування цілісної професійної готовності здобувачів освіти.

*Матеріально-технічні засоби навчання* – це предмети, обладнання, прилади й технічні засоби, що дають змогу реалізувати навчальний процес, створюють умови для практичного застосування знань і розвитку професійних умінь [37]. Такі засоби охоплюють спортивний інвентар, тренажери, лабораторне й навчальне обладнання, комп'ютерну техніку, мультимедійні пристрої, макети та моделі, що допомагають відпрацьовувати практичні навички, моделювати професійні ситуації, інтегрувати теоретичні знання з практичними діями. У підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту матеріально-технічні засоби навчання дають змогу впроваджувати здоров'язбережувальні технології, організовувати безпечно виконання фізкультурно-оздоровчих вправ, формувати практичні навички й оцінювати ефективність навчально-практичної діяльності студентів.

У межах дослідження матеріально-технічні засоби навчання потрактовані як необхідна умова забезпечення практичного складника підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій. Зокрема, використано спортивний інвентар і тренажерне обладнання, що сприяло відпрацюванню техніки

виконання фізичних вправ, дозуванню навантаження та формуванню навичок організації фізкультурно-оздоровчих занять. Комп'ютерну техніку й мультимедійні засоби апробовано для демонстрації навчальних матеріалів, аналізу техніки виконання рухових дій, а також для моделювання елементів професійної діяльності. Лабораторне обладнання та засоби функціональної діагностики оптимізували оцінювання фізичного стану, моніторинг показників здоров'я та аналіз ефективності фізкультурно-оздоровчих впливів. Макети, моделі й навчальні стенди сприяли візуалізації здоров'язбережувальної діяльності та засвоєнню алгоритмів професійних дій. Отже, матеріально-технічні засоби навчання покращили практичну реалізацію здоров'язбережувальних технологій, створивши умови для формування професійних умінь і навичок та підвищення якості практичної підготовки здобувачів освіти.

*Рефлексивно-оцінювальні засоби навчання* – це інструменти, методики та прийоми, які дають змогу студентам усвідомлювати власну навчальну діяльність, оцінювати результати, коригувати дії для підвищення ефективності засвоєння знань і формування професійних компетентностей [9]. До них належать тести, анкетування, самооцінювання, взаємооцінювання, ведення особистих щоденників, кейси для аналізу діяльності та інші засоби, що стимулюють самоконтроль і рефлексію. Їх використання допомагає систематично аналізувати ефективність застосування здоров'язбережувальних технологій, усвідомлювати досягнення та помилки, формулювати обґрунтовані висновки, коригувати практичні дії в процесі професійної діяльності.

Рефлексивно-оцінювальні засоби навчання залучено як важливий компонент усвідомленого формування зазначеної готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій. Використано тестові методики й анкетування, що вможливили діагностику рівня засвоєння знань і сформованості професійних умінь у сфері здоров'язбереження. Процедури

самооцінювання та взаємооцінювання використано для порівняння власних результатів із критеріальними вимогами, що сприяло розвитку критичного ставлення до власної навчально-професійної діяльності. Упроваджено ведення рефлексивних щоденників, де здобувачі освіти фіксували результати виконаних завдань, аналізували труднощі, добирали шляхи їх подолання. Використано ситуаційні кейси для рефлексивного аналізу, що передбачали оцінювання правильності ухвалених рішень у змодельованих професійних умовах та корекцію власних дій. Рефлексивно-оцінювальні засоби навчання забезпечували систематичний самоконтроль, розвиток здатності до самоаналізу та вдосконалення професійної діяльності в процесі опанування здоров'язберезувальних технологій.

Отже, засоби навчання слугують ключовим інструментом реалізації освітнього процесу, забезпечуючи поєднання теоретичної підготовки, практичних навичок і формування професійних компетентностей. До них належать: навчально-методичні засоби, що впорядковують навчальну діяльність і подають матеріал; змістово-інформаційні, які забезпечують доступ до знань і структуровану інформацію; практичні, що допомагають відпрацьовувати навички в реальних або в змодельованих ситуаціях; організаційно-педагогічні, які координують взаємодію викладача і студентів; матеріально-технічні, що створюють умови для ефективного виконання практичних завдань; рефлексивно-оцінювальні, які стимулюють самоаналіз і коригування дій.

Застосування комплексного набору засобів навчання створює основу для різноманітних форм організації навчального процесу, які забезпечують активну участь студентів, інтеграцію знань із практикою та формування готовності до застосування здоров'язберезувальних технологій. Засоби навчання переходять у конкретні педагогічні форми, що організують та структурують діяльність студентів у процесі підготовки.

У сучасній вітчизняній дидактиці «форма навчання» потрактована як організаційна модель педагогічної взаємодії між викладачем і здобувачами

освіти, що впливає на логіку, послідовність та структуру навчальної діяльності, оптимізує використання методів і засобів навчання, забезпечує ефективне засвоєння знань, розвиток практичних умінь та навичок, формування професійних і ключових компетентностей, а також сприяє самостійності, активності та свідомому виконанню навчальних завдань здобувачами освіти [196].

О. Ажиппо [1] аналізує форму навчання як конкретну організаційно-педагогічну структуру, що маркує порядок, тривалість, зміст і характер взаємодії викладача та здобувачів освіти, спрямована на досягнення освітніх результатів, забезпечує не лише подання навчальної інформації, а й активну участь студентів у пізнавальній діяльності, систематичне опанування знань, розвиток умінь і навичок, інтеграцію теоретичної підготовки з практичними завданнями в межах професійної компетентності. Такий підхід до форм навчання дає змогу ефективно організувати навчальний процес, стимулювати комунікативну взаємодію та формувати здатність здобувачів освіти до самостійного професійного самовдосконалення.

О. Кирилюк [106] трактує форму навчання як організаційно-методичну модель, що регламентує спосіб взаємодії викладача та здобувачів освіти, поєднує зміст, методи й засоби навчання, визначає логічну послідовність дій суб'єктів у процесі здобуття знань і формування професійних компетентностей. Форма навчання охоплює організаційні параметри (структуру, тривалість, режими діяльності) та забезпечує цілеспрямовану реалізацію освітніх завдань, формування практичних умінь і навичок у межах підготовки фахівців, зокрема майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

Отже, форма навчання – організаційна модель педагогічної взаємодії викладача та здобувачів освіти, що впливає на структуру, послідовність, тривалість і способи провадження навчальної діяльності, регламентує використання методів та засобів навчання, забезпечує ефективне засвоєння знань, розвиток практичних умінь і навичок, формування професійних

компетентностей та здатності до самостійної діяльності. Форми навчання поєднують організаційні, методичні та змістові компоненти освітнього процесу, створюючи умови для активної пізнавальної діяльності студентів, інтеграції теоретичної підготовки з практичними завданнями та систематичного оцінювання результатів навчання.

Форми організації навчально-професійної діяльності спрямовані на активізацію студентів і поєднання теоретичного й практичного навчання. Пояснювально-ілюстративні форми забезпечують засвоєння теоретичного матеріалу; дискусійні форми стимулюють обговорення, критичне мислення та аргументацію; інструментально-практичні форми передбачають виконання практичних завдань і застосування технологій; рефлексивні форми сприяють аналізу й оцінюванню власної діяльності; цифрові форми інтегрують сучасні інформаційні та онлайн-технології в освітній процес.

*Пояснювально-ілюстративні форми навчання* – це традиційна організаційна модель навчального процесу, де провідну роль відіграє пояснення викладача й ілюстрування навчального матеріалу засобами наочності (лекції, демонстрації, схеми, таблиці, приклади), що сприяє структурованому сприйманню, узагальненню та засвоєнню нових знань студентами [174]. Такі форми ефективні в разі ознайомлення з новою інформацією, оскільки поєднують усне пояснення з візуальним поданням матеріалу, створюють чітке уявлення про предмет вивчення, зменшують розрив між теоретичними поняттями і їхніми конкретними прикладами. Пояснювально-ілюстративні форми зазвичай використовують для організації лекційних і демонстраційних занять у процесі становлення знань, вони є базовими в структурі педагогічної взаємодії в традиційній дидактиці.

У межах дослідження пояснювально-ілюстративні форми навчання використано для формування теоретичної основи підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій. Проведено лекційні заняття з мультимедійним супроводом, під час яких з'ясовано принципи

здоров'язбереження, особливості організації фізкультурно-оздоровчої діяльності та сучасні підходи до зміцнення здоров'я. Для кращого сприйняття матеріалу застосовано схеми, таблиці, відеофрагменти, що вможливило наочне представлення фізіологічних процесів й алгоритмів реалізації здоров'язбережувальних технологій. Проаналізовано практичні приклади й професійні ситуації, завдяки чому студенти могли виявляти зв'язок між теоретичними положеннями та майбутньою професійною діяльністю. Отже, пояснювально-ілюстративні форми навчання сприяли системному засвоєнню знань і створювали підґрунтя для подальшого формування практичних умінь та професійної готовності здобувачів освіти.

*Дискусійні форми навчання* – це організаційні способи навчальної діяльності, що передбачають активну взаємодію студентів між собою та з викладачем, спрямовану на обговорення навчального матеріалу, обмін думками, аргументацію й узагальнення знань [39]. У таких формах провідну роль відіграє не лише викладач, а й студенти, що стимулює розвиток критичного мислення, уміння аналізувати, порівнювати та робити висновки на основі отриманої інформації. Дискусійні форми використовують для аналізу педагогічних і практичних ситуацій, обговорення стратегій здоров'язбережувальних технологій, обміну досвідом та формування власної позиції в професійній діяльності. Вони сприяють активізації пізнавальної діяльності, розвитку комунікативних та аналітичних навичок, а також формуванню вмій ухвалювати обґрунтовані рішення в практичних і навчальних ситуаціях.

У процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту дискусійні форми навчання апробовано як ефективний засіб розвитку професійного мислення та активної пізнавальної позиції здобувачів освіти. Їх застосування передбачало залучення студентів до круглих столів, тематичних обговорень, дебатів і колективного аналізу проблемних питань, пов'язаних із використанням здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності. Особливу увагу звернено на педагогічні та практичні ситуації, у межах яких

студенти аналізували можливі шляхи розв'язання, аргументували власні підходи, зіставляли альтернативні рішення. Така взаємодія сприяла поглибленню знань, формуванню вміння працювати з інформацією та робити обґрунтовані висновки. Водночас участь у дискусіях позитивно впливала на розвиток комунікативних якостей, здатності до професійного діалогу та ухвалення рішень у ситуаціях, наближених до майбутньої фахової практики. Отже, дискусійні форми навчання посідали важливе місце у формуванні готовності фахівців до застосування здоров'язбережувальних технологій.

*Інструментально-практичні форми навчання* – це організаційні способи навчальної діяльності, що передбачають активне виконання студентами практичних завдань із використанням спеціальних інструментів, обладнання або спортивного інвентарю [125]. Вони спрямовані на формування практичних умінь і навичок, закріплення теоретичних знань у діяльності та розвиток професійних компетентностей, забезпечують безпосередній досвід виконання дій і рішень у контрольованих умовах. У підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту такі форми застосовано для виконання вправ, спортивних тестів, практичних завдань із використанням обладнання та тренажерів. Це сприяло не лише закріпленню знань, а й розвитку технічних, моторних і когнітивних навичок, необхідних для професійної діяльності. Інструментально-практичні форми сприяють самостійності, точності виконання дій, адаптивності до різних умов та усвідомленому застосуванню знань на практиці.

Інструментально-практичні форми навчання слугують засобом набуття безпосереднього досвіду професійної діяльності та закріплення теоретичних знань у практичній площині. Їх реалізація передбачала виконання завдань із застосуванням спортивного інвентарю, тренажерного обладнання та спеціалізованих технічних засобів. Практична робота студентів охоплювала проведення функціональних проб, виконання контрольних нормативів, моделювання фізкультурно-оздоровчих занять, а також добір вправ, відповідно до рівня підготовленості та стану здоров'я учасників. Така

діяльність сприяла формуванню навичок дозування навантаження, контролю техніки рухів і безпечної організації занять. Використання інструментально-практичних форм позитивно впливало на розвиток самостійності, точності професійних дій, оперативності ухвалення рішень і здатності адаптуватися до змінних умов практики. Отже, зазначені форми навчання забезпечували становлення прикладних компетентностей, необхідних для ефективного застосування здоров'язбережувальних технологій у майбутній професійній діяльності.

*Рефлексивні форми навчання* – це організаційні способи навчальної діяльності, що спрямовані на усвідомлення студентами власного досвіду, оцінювання результатів навчання та аналіз власних дій і рішень [31]. Вони стимулюють самоаналіз, розвиток критичного мислення, формування здатності до саморегуляції та корекції власної діяльності. У підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту рефлексивні форми застосовують для оцінювання ефективності виконання вправ, аналізу здоров'язбережувальних технологій та планування подальшої професійної діяльності. Названі форми сприяють усвідомленому засвоєнню знань, розвитку самостійності й професійної компетентності, оскільки дають студентам змогу порівнювати результати власних дій із критеріями та коригувати свою поведінку.

Рефлексивні форми навчання слугують інструментом формування здатності до усвідомленого аналізу власної професійної діяльності та оцінювання результатів навчальної роботи. Їх використання було спрямоване на розвиток у студентів умінь критично осмислювати власні дії в контексті застосування здоров'язбережувальних технологій. Практична реалізація таких форм відбувалася через аналіз виконаних практичних завдань, обговорення результатів занять, а також зіставлення власних досягнень із визначеними критеріями оцінювання. Особливу увагу звернено на рефлексію після виконання фізкультурно-оздоровчих вправ, де студенти аналізували ефективність вибраних методів і коректність своїх рішень. Важливим

елементом стало також планування подальших дій на основі отриманого досвіду, що допомогло коригувати індивідуальну траєкторію професійного розвитку та підвищувати рівень самостійності. Отже, рефлексивні форми навчання вможливили не лише усвідомлення результатів діяльності, а й становлення здатності до саморегуляції та вдосконалення професійних умінь у сфері здоров'язберезувальних технологій.

*Цифрові форми навчання* – це організаційні способи реалізації освітнього процесу, що ґрунтовані на застосуванні цифрових технологій, електронних ресурсів і цифрових освітніх середовищ для організації взаємодії викладача й здобувачів освіти, подання навчального матеріалу, контролю знань і самоосвіти [110]. Такі форми охоплюють дистанційні, змішані (гібридні) та онлайн-форми, які забезпечують доступ до навчального контенту, незалежно від часових і просторових меж, активізують самостійну пізнавальну діяльність, сприяють формуванню інформаційно-цифрових компетентностей здобувачів освіти, що є важливою умовою підготовки спеціалістів у цифровому суспільстві. Цифрові форми навчання – це сучасний інструмент організації освітнього процесу, що не лише трансформує традиційні способи навчання, але й створює можливості для інтеграції цифрових технологій у структуру освітнього середовища, застосування відкритих освітніх ресурсів та адаптації освітніх траєкторій до потреб здобувачів у різних контекстах.

Цифрові форми навчання апробовано як сучасний інструмент організації освітнього процесу, що вможлилював гнучкість, доступність і безперервність навчання під час опанування здоров'язберезувальних технологій. Практична реалізація передбачала використання електронних освітніх платформ, де розміщено навчальні матеріали, методичні рекомендації, відеодемонстрації та завдання для самостійної роботи. Це допомагало студентам індивідуально опрацьовувати зміст дисциплін і проводити самоконтроль засвоєння знань. Важливим компонентом стало застосування змішаного навчання, що поєднувало аудиторні заняття з

онлайн-взаємодією, зокрема під час виконання тестових завдань, обговорення кейсів та аналізу практичних ситуацій у цифровому середовищі. Крім того, використано елементи дистанційного навчання, які оптимізували виконання практичних завдань і консультацій у синхронному та асинхронному режимах, що сприяло формуванню самостійності й цифрової компетентності здобувачів освіти. Цифрові форми навчання слугують не лише засобом організації освітнього процесу, а й важливим чинником модернізації професійної підготовки, забезпечуючи інтеграцію цифрових технологій у формування готовності до застосування здоров'язберезувальних технологій.

Отже, у сучасній дидактиці форми навчання являють собою організаційні способи взаємодії викладача та здобувачів освіти, які визначають структуру, послідовність і методи реалізації освітнього процесу для ефективного засвоєння знань та розвитку компетентностей. До основних форм належать пояснювально-ілюстративні, дискусійні, інструментально-практичні, рефлексивні, цифрові. Кожна форма виконує специфічні дидактичні функції: пояснювально-ілюстративні формують базові знання; дискусійні стимулюють критичне мислення та комунікативні навички; інструментально-практичні забезпечують опанування практичних умінь; рефлексивні сприяють самооцінюванню та саморегуляції; цифрові форми інтегрують інформаційно-цифрові ресурси, забезпечуючи гнучкість і доступність навчального процесу.

*Результативний блок* запропонованої моделі розроблений з огляду на сучасні вимоги до професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту, що орієнтовані на застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності. Контрольно-аналітичний супровід формування готовності майбутніх фахівців повинен бути увідповіднений із низкою принципових критеріїв: узгодженість із цілями та завданнями діагностики; кореляція змісту та практичних потреб; наукова обґрунтованість і

технологічність методів оцінювання; наявність чітких критеріїв та об'єктивність отриманих результатів.

У ході розроблення системи моніторингу для визначення рівня сформованості готовності майбутніх фахівців до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності особливу роль відіграє точне окреслення очікуваних результатів, регламентування стандартів і добір адекватних засобів діагностики. На відміну від традиційного контролю, який фіксує рівень навчальних досягнень, моніторинг дає змогу зрозуміти причини поточного рівня підготовки та окреслити шляхи його підвищення. Такий підхід забезпечує більш глибокий аналіз ефективності реалізації моделі й коригування освітнього процесу, відповідно до поставлених цілей.

На підставі узагальнення наукових джерел [2; 34; 129; 230] виокремлено структурні компоненти готовності майбутніх фахівців:

- когнітивний компонент – знання та розуміння теоретичних основ здоров'язбережувальних технологій, принципів фізичної культури й методів їх практичного застосування;
- мотиваційно-ціннісний компонент – усвідомлення значущості здоров'язбережувальної діяльності, сформованість ціннісних орієнтирів та внутрішньої мотивації до професійної діяльності;
- практичний компонент – уміння застосовувати знання на практиці, виконувати вправи, реалізовувати здоров'язбережувальні технології в різних умовах професійної діяльності;
- рефлексивний компонент – здатність аналізувати власну діяльність, оцінювати результати, робити висновки й коригувати дії для підвищення ефективності професійної практики.

Ці компоненти формуються взаємопов'язано, слугують підґрунтям для ефективної реалізації результативного блоку організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і

спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у процесі фахової підготовки.

*Когнітивний компонент готовності* характеризує сукупність знань, уявлень і теоретичних положень, що становлять базову основу професійної підготовки майбутніх фахівців до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності. Цей компонент охоплює глибинне розуміння змісту здоров'язберезувальних методик, фізіологічних і психологічних аспектів фізичної культури, принципів побудови тренувального процесу, стратегій профілактики травматизму й підтримки фізичного та психічного здоров'я, а також здатність до аналізу, узагальнення та систематизації наукової інформації для виконання професійних завдань. Когнітивний компонент – це інтелектуальна основа підготовки фахівця, оскільки передбачає сформовану систему знань, що забезпечує оцінювання педагогічних ситуацій, вибір адекватних здоров'язберезувальних технологій та обґрунтоване застосування їх у практичній діяльності. Саме цей компонент дає студентам змогу усвідомлено підходити до професійної діяльності, аналізувати зміст навчального матеріалу, інтегрувати теоретичні знання в професійні дії. Отже, когнітивний компонент є інтелектуальною основою підготовки фахівців, що забезпечує усвідомлене та компетентне застосування сучасних технологій збереження здоров'я в професійній сфері.

*Мотиваційно-ціннісний компонент* готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту відображає внутрішню готовність і зацікавленість у впровадженні здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності. Ідеться про усвідомлення цінності здоров'я, відповідальності за власний фізичний стан та стан інших людей, формування професійних цінностей і потреби в постійному самовдосконаленні. Розвиток цього компонента забезпечує стійку внутрішню мотивацію до навчання та професійної діяльності, сприяє активній участі в практичних заняттях, дослідницькій діяльності, упровадженні сучасних методик фізичного виховання. Мотиваційно-ціннісний компонент взаємопов'язаний із

когнітивним і практичним складниками, оскільки усвідомлення значущості знань і їх практичного застосування стимулює самостійну активність та цілеспрямовану діяльність студента. Отже, мотиваційно-ціннісний компонент – це основа формування внутрішньої готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій, що поєднує професійні цінності, цілі та мотивацію до розвитку компетентностей у сфері фізичної культури і спорту.

*Практичний компонент* готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту маркує здатність застосовувати набуті знання та вміння в реальних професійних умовах, тобто безпосередньо реалізовувати здоров'язбережувальні технології в навчально-тренувальній та організаційно-педагогічній діяльності. Цей компонент віддзеркалює набуття і вдосконалення практичних навичок, умінь планування та організації тренувального процесу, використання методик профілактики травматизму, формування здоров'язбережувального середовища, а також опанування інструментів вимірювання фізичних показників і контролю стану здоров'я учнів чи спортсменів. Розвиток практичного компонента забезпечує ефективне перенесення теоретичних знань у конкретні дії, формування професійних умінь та компетентностей, необхідних для виконання професійних завдань у сфері фізичної культури і спорту. Практичний компонент тісно пов'язаний із когнітивним та мотиваційно-ціннісним компонентами, оскільки усвідомлення теоретичних засад і значення здоров'язбережувальних технологій стимулює активну й цілеспрямовану практичну діяльність студента. Це основа зазначеної готовності, оскільки без сформованих практичних умінь і навичок неможливе ефективне застосування здоров'язбережувальних технологій у навчально-тренувальному процесі та професійній діяльності.

*Рефлексивний компонент* готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту детермінує здатність студента аналізувати власну діяльність, оцінювати результати, робити висновки й коригувати професійні дії. Охоплює самоаналіз, критичне оцінювання власних знань і вмінь,

усвідомлення успіхів та недоліків у впровадженні здоров'язберезувальних технологій, а також планування подальшого розвитку професійних компетентностей. Розвиток рефлексивного компонента забезпечує формування самостійності, відповідальності та здатності до постійного вдосконалення професійних дій, сприяє інтеграції теоретичних знань, мотивації та практичних умінь у цілісну професійну діяльність. Компонент тісно взаємопов'язаний із когнітивним, мотиваційно-ціннісним та практичним компонентами, оскільки усвідомлення власних дій, їхньої ефективності стимулює саморозвиток, підвищує якість застосування здоров'язберезувальних технологій. Рефлексивний компонент слугує ключовим механізмом самоконтролю та саморегуляції, що забезпечує цілісність й ефективність професійної підготовки майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту.

Отже, готовність майбутніх фахівців до застосування здоров'язберезувальних технологій залежить від єдності когнітивного, мотиваційно-ціннісного, практичного, рефлексивного компонентів, які сприяють засвоєнню професійних знань, сформованості ціннісних орієнтацій, здатності до результативної діяльності та вмінню проводити самоаналіз і корекцію власної роботи. Рівень сформованості цієї готовності доцільно оцінювати за системою критеріїв, що відображають зміст і прояв кожного з окреслених компонентів. Сформованість знаннєво-аналітичного, ціннісно-емоційного, оперативного-практичного, самооцінно-рефлексивного критеріїв створює цілісну основу готовності майбутніх фахівців до застосування здоров'язберезувальних технологій, що дає змогу визначати конкретні критерії оцінювання рівня готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності, оцінювати ефективність навчально-професійної підготовки та коригувати навчальний процес відповідно до отриманих результатів.

Науковці [103; 189; 219] наголошують, що визначення критеріїв оцінювання сформованості професійної готовності майбутніх фахівців має бути ґрунтованим на багатовимірній структурі, яка охоплює когнітивний, ціннісно-мотиваційний, діяльнісний і рефлексивний компоненти. Саме така позиція дає змогу досягнути цілісності діагностики професійного становлення здобувачів освіти, обґрунтувати систему показників, що відображають різні аспекти їхньої готовності до професійної діяльності.

*Знаннєво-аналітичний критерій* відображає рівень засвоєння майбутніми фахівцями теоретичних знань щодо сутності, принципів і методів застосування здоров'язбережувальних технологій, а також їхню здатність до аналізу, систематизації та критичного оцінювання професійної інформації. Цей критерій характеризує сформованість уявлень про закономірності фізичного розвитку, профілактику травматизму, організацію безпечного освітнього середовища, методичні підходи до збереження та зміцнення здоров'я здобувачів освіти. Показниками знаннєво-аналітичного критерію є повнота та структурованість знань щодо здоров'язбережувальних технологій; здатність до аналізу й узагальнення професійної інформації; уміння аргументовано обґрунтовувати вибір методів і засобів діяльності; сформованість навичок критичного мислення в процесі виконання професійних завдань. Отже, знаннєво-аналітичний критерій допомагає визначити рівень теоретичної підготовленості й інтелектуальної готовності майбутніх фахівців до ефективного застосування здоров'язбережувальних технологій.

*Ціннісно-емоційний критерій* маркує ступінь сформованості в майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту стійкого позитивного ставлення до застосування здоров'язбережувальних технологій, усвідомлення значущості здоров'я як професійної та особистісної цінності, а також рівень їхньої внутрішньої мотивації до здоров'язбережувальної діяльності. Цей критерій характеризує спрямованість особистості фахівця, його професійні переконання, емоційне ставлення до майбутньої діяльності,

готовність брати відповідальність за результати організації безпечного й ефективного освітнього середовища. Він охоплює інтерес до інновацій у сфері фізичної культури, прагнення до саморозвитку та усвідомлене прийняття цінностей здорового способу життя як основи професійної діяльності. До показників ціннісно-емоційного критерію належать такі: наявність внутрішньої мотивації до застосування здоров'язберезувальних технологій; позитивне ставлення до професійної діяльності у сфері фізичної культури; усвідомлення соціальної значущості здоров'язберезувальної роботи; емоційна залученість і відповідальність у процесі професійної підготовки. Отже, ціннісно-емоційний критерій дає змогу оцінити не лише рівень мотиваційної готовності, а й глибину прийняття професійних цінностей, що впливають на якість майбутньої здоров'язберезувальної діяльності.

*Оперативно-практичний критерій* віддзеркалює рівень сформованості в майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту здатності ефективно реалізовувати здоров'язберезувальні технології в умовах реальної професійної діяльності. За цим критерієм характеризують уміння застосовувати опановані знання в навчально-тренувальному процесі, планувати й організувати фізкультурно-оздоровчу роботу, добирати адекватні методи та засоби, з огляду на вікові, фізіологічні й індивідуальні особливості здобувачів освіти. Оперативно-практичний критерій передбачає сформованість практичних навичок щодо створення безпечного освітнього середовища, проведення профілактичних заходів, контролю фізичного стану та корекції навантажень, відповідно до стану здоров'я учасників освітнього процесу. Водночас він охоплює здатність швидко ухвалювати обґрунтовані рішення в професійних ситуаціях, демонструвати самостійність і відповідальність під час організації здоров'язберезувальної діяльності. Показники оперативно-практичного критерію такі: уміння проектувати й реалізовувати програми здоров'язберезувальної спрямованості; здатність ефективно застосовувати методи та технології в практичній діяльності;

сформованість професійних навичок організації безпечного тренувального процесу; результативність виконання професійних завдань у сфері фізичної культури і спорту. Отже, оперативно-практичний критерій допомагає оцінити рівень діяльній готності майбутнього фахівця до застосування здоров'язбережувальних технологій та спроможність забезпечувати якісний і безпечний освітньо-тренувальний процес.

*Самооцінно-рефлексивний критерій* характеризує здатність майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до усвідомленого аналізу власної професійної діяльності, оцінювання її результативності та внесення необхідних корективів у процес застосування здоров'язбережувальних технологій. Він відображає сформованість умінь самоспостереження, самооцінювання, самоконтролю та планування подальшого професійного розвитку. Рефлексія – необхідна умова професійного становлення фахівця та механізм підвищення якості його діяльності. Здатність до критичного аналізу власних дій сприяє усвідомленню помилок, вибору шляхів удосконалення та підвищенню професійної відповідальності. Сформована рефлексивна позиція є показником зрілості професійної компетентності майбутнього фахівця. Серед показників самооцінно-рефлексивного критерію варто виокремлювати: здатність об'єктивно оцінювати результати власної діяльності; уміння аналізувати професійні труднощі й добирати шляхи їх подолання; готовність до самовдосконалення та корекції професійних дій; сформованість навичок самоконтролю в процесі реалізації здоров'язбережувальних технологій. Отже, самооцінно-рефлексивний критерій допомагає визначити рівень здатності майбутнього фахівця до професійного саморозвитку та забезпечення ефективності власної здоров'язбережувальної діяльності.

Усі критерії в сукупності вможливають комплексне оцінювання рівня сформованості готності майбутніх фахівців до застосування здоров'язбережувальних технологій, оскільки відображають теоретичну підготовленість, мотиваційно-ціннісну спрямованість, здатність до практичної реалізації та вміння виконувати професійний самоаналіз. Їх

системне застосування допомагає визначити очікуваний результат реалізації моделі – сформовану, цілісну та стійку професійну готовність до здоров'язбережувальної діяльності.

*Реалізація* організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності полягає у сформованості цілісної інтегрованої професійної якості, що поєднує ґрунтовну теоретичну підготовленість, стійку мотиваційно-ціннісну спрямованість, розвинені практичні вміння та здатність до рефлексивного саморегулювання. Така готовність виявляється в здатності майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту системно аналізувати та критично осмислювати професійну інформацію, творчо застосовувати знання в реальних умовах освітньо-тренувального процесу, проектувати й реалізовувати здоров'язбережувальні програми, з огляду на індивідуальні особливості здобувачів освіти, формувати безпечне освітнє середовище. Водночас ця готовність передбачає усвідомлення соціальної значущості здоров'язбереження як професійного пріоритету, наявність внутрішньої мотивації до постійного вдосконалення, відповідальність за результати власної діяльності та готовність до інноваційних перетворень у сфері фізичної культури і спорту. Важливий складник очікуваного результату – здатність до об'єктивного самооцінювання, аналізу досягнутих результатів, своєчасного виявлення професійних труднощів і внесення корективів у власну діяльність, що забезпечує стійкість та результативність застосування здоров'язбережувальних технологій. У підсумку реалізація моделі має сприяти формуванню конкурентоспроможного, компетентного й соціально відповідального фахівця, здатного ефективно діяти в умовах сучасних освітніх викликів, зберігати та зміцнювати здоров'я учасників освітнього процесу.

Упровадження в освітній процес запропонованої моделі забезпечує формування в майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту зазначеної

готовності, що поєднує знання, ціннісні орієнтації, практичні навички та рефлексивні вміння. Для більш точного оцінювання ефективності її формування доцільно визначити *рівні готовності до формування в майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту готовності до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності*, що відображають ступінь розвитку когнітивного, мотиваційно-ціннісного, практичного й рефлексивного компонентів. Класифікація рівнів дає змогу з'ясувати, наскільки майбутній фахівець здатний застосовувати знання на практиці, проявляти професійну мотивацію, виконувати ефективні дії, самостійно оцінювати й коригувати власну діяльність, а також планувати подальше підвищення професійної компетентності.

Ступінь розвитку ключових показників сформованості професійної готовності визначає рівні готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності, а саме:

- низький рівень – поверхове або інтуїтивне усвідомлення професійної мотивації, відсутність необхідних теоретичних знань і практичних умінь, недостатньо сформовані професійні якості та низька здатність до критичного самоаналізу й оцінювання діяльності інших;

- середній рівень – епізодичне усвідомлення професійної мотивації, часткова наявність теоретичних знань і практичних умінь, неповна сформованість професійних якостей та обмежена здатність до критичного аналізу власних дій і дій колег;

- високий рівень – усвідомлена професійна мотивація, глибокі теоретичні знання, сформовані практичні вміння й навички, стійкі професійні якості, а також здатність критично оцінювати власну діяльність і роботу інших.

Рівні сформованості професійної готовності визначають на початковому й підсумковому етапах експериментальної роботи, що дає змогу оцінити ефективність застосування здоров'язберезувальних технологій у

професійній підготовці майбутніх фахівців. Отримані дані будуть підтверджувати рівень готовності здобувачів освіти до самостійної та відповідальної професійної діяльності.

Очікуваним *результатом* реалізації запропонованої моделі є позитивна динаміка формування в майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій у процесі фахової підготовки. Зазначена готовність інтегрує систему знань, практичних умінь і навичок, ціннісних орієнтацій та рефлексивних здатностей, що забезпечує ефективність професійної діяльності та її увідповіднення із сучасними вимогами освітньо-професійної практики.

Цільовий блок представляє стратегічні орієнтири професійної підготовки та сприяє формуванню в здобувачів вищої освіти усвідомлення значущості здоров'язбережувальної діяльності, розвитку професійної мотивації, з'ясуванню особистісно-професійних цінностей і пріоритетів, а також окресленню цілей та перспектив власного фахового становлення.

Змістово-організаційний блок спрямований на інтеграцію педагогічних підходів, методів, засобів і форм організації освітнього процесу, що створює умови для розвитку всіх компонентів професійної готовності. Когнітивний компонент орієнтований на формування системи професійних знань і розвиток аналітичного мислення. Мотиваційно-ціннісний компонент оптимізує становлення професійних цінностей, стійкої мотивації та позитивного ставлення до здоров'язбережувальної діяльності. Практичний компонент передбачає формування здатності застосовувати набуті знання в професійній діяльності, планувати й реалізовувати здоров'язбережувальні технології, організовувати безпечне освітнє середовище та досягати запланованих результатів. Рефлексивний компонент сфокусований на розвиток умінь самоаналізу, оцінювання власної професійної діяльності, виявлення труднощів і корекції професійних дій. У сукупності змістово-організаційний блок забезпечує цілісний розвиток професійної компетентності здобувачів вищої освіти.

Результативний блок передбачає оцінювання рівня сформованості професійної готовності за знаннево-аналітичним, ціннісно-емоційним, оперативно-практичним і самооцінно-рефлексивним критеріями. Його реалізація вможливорює системне застосування опанованих знань, планування й упровадження здоров'язбережувальних технологій, аналіз результатів професійної діяльності та їх своєчасну корекцію. Крім того, цей блок сприяє зміцненню професійної мотивації, формуванню відповідальності та стійкої орієнтації на якісне виконання професійних завдань, що в сукупності допомагає досягнути високого рівня професійної готовності.

Унаслідок інтеграції всіх блоків запропонованої моделі, майбутній фахівець набуває цілісної компетентності, що охоплює готовність до практичного застосування здоров'язбережувальних технологій, уміння ухвалювати обґрунтовані рішення, оцінювати власну діяльність і дії колег, а також прагнення до постійного професійного вдосконалення. Отже, розроблена модель формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності забезпечує підготовку висококваліфікованого, соціально відповідального й конкурентоспроможного фахівця, здатного ефективно працювати в умовах сучасної освітньо-професійної практики, планувати та оцінювати результати власної діяльності, вивчати потреби й особливості здобувачів освіти, постійно вдосконалювати професійні компетенції.

### **Висновки до другого розділу**

Узагальнення теоретико-методологічних засад дослідження засвідчує, що підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій є складною, багатовимірною педагогічною проблемою, зумовленою сучасними

соціальними викликами та зростанням вимог до професійної діяльності фахівців галузі.

Ефективність такої підготовки залежить від інтеграції теоретичного, практичного, ціннісно-орієнтаційного складників, що передбачає не лише засвоєння професійних знань, а й формування здатності до їх практичного застосування та усвідомлення здоров'я як базової професійної цінності. На ефективність формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності впливає комплекс педагогічних умов: застосування інтерактивних методів навчання, міждисциплінарна інтеграція, практико-орієнтована підготовка та формування мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я як до професійної основи діяльності.

Доведено, що готовність майбутніх фахівців є багатокомпонентним утворенням (когнітивний, мотиваційно-ціннісний, практичний, рефлексивний компоненти), між якими існує тісний функціональний взаємозв'язок, що забезпечує її цілісність і динамічний характер розвитку.

Методологічну основу процесу становлять особистісно орієнтований, компетентнісний, системний і діяльнісний підходи, які в поєднанні забезпечують індивідуалізацію навчання, формування професійних компетентностей та набуття практичного досвіду.

Реалізація педагогічних принципів (науковості, системності, практичної спрямованості, інтеграції, інноваційності тощо) створює нормативно-змістову основу ефективної професійної підготовки.

Обґрунтовано структуру організаційно-педагогічної моделі, що охоплює педагогічні умови, етапи формування, компоненти готовності та критерії її оцінювання. Критеріальний апарат (знаннєво-аналітичний, ціннісно-емоційний, оперативно-практичний, самооцінно-рефлексивний) забезпечує об'єктивну діагностику рівня сформованості професійної готовності.

Аргументовано організаційно-педагогічну модель формування готовності майбутніх фахівців як цілісну, структуровану та функціонально узгоджену систему. Запропонована модель має системний характер, містить взаємопов'язані цільовий, змістово-організаційний та результативний блоки, взаємодія яких забезпечує поетапність формування професійної готовності й досягнення інтегрованого результату.

Цільовий блок представляє стратегічні орієнтири підготовки, формує професійну мотивацію та ціннісне ставлення до здоров'язбережувальної діяльності. Змістово-організаційний блок забезпечує реалізацію педагогічних умов, містить когнітивний, мотиваційно-ціннісний, практичний і рефлексивний компоненти, що вможливають послідовний перехід від засвоєння знань до їх практичного застосування та самоаналізу. Результативний блок виконує діагностично-оцінювальну функцію, передбачає визначення рівнів сформованості готовності (низький, середній, високий) на основі знаннєво-аналітичного, ціннісно-емоційного, оперативного-практичного й самооцінно-рефлексивного критеріїв.

Реалізація організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності забезпечує формування інтегрованої професійної готовності майбутніх фахівців, що проявляється в здатності ефективно застосовувати здоров'язбережувальні технології, ухвалювати обґрунтовані рішення, організовувати безпечно освітнє середовище та працювати над професійним самовдосконаленням.

Отже, запропонована модель є науково обґрунтованим засобом підвищення якості професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, відповідно до сучасних вимог освітньої практики.

Основні наукові положення розділу викладено в опублікованих працях [86; 89; 90; 91; 92; 93; 94; 98; 142; 176; 177; 179; 255].

## РОЗДІЛ 3

# ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

### 3.1. Організація, етапи та зміст педагогічного експерименту

Для перевірки ефективності розробленої організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності та з'ясування динаміки сформованості досліджуваних компонентів готовності був організований і проведений педагогічний експеримент.

Педагогічний експеримент – основний інструмент перевірки ефективності запропонованої організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності. Експериментальна робота передбачала комплексну організацію дослідження, що охопила всі структурні компоненти готовності та дала змогу оцінити динаміку їх розвитку під впливом запропонованої моделі.

На підставі дослідження теоретичних джерел схарактеризовано готовність майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності як цілісну міждисциплінарну компетентність. Виокремлено когнітивний, мотиваційно-ціннісний, практичний і рефлексивний компоненти, а також визначено критерії, показники й рівні сформованості аналізованої сформованості. Результати анкетувань, спостережень і бесід засвідчили недостатній рівень

сформованості цих компонентів та виявили прогалини, що потребують системної корекції через освітні й практичні заходи.

Науковці по-різному трактують поняття «педагогічний експеримент». С. Гончаренко [44] зазначає, що «педагогічний експеримент – це спеціально організоване дослідження педагогічних явищ у контрольованих умовах, що передбачає цілеспрямоване втручання дослідника в освітній процес з метою виявлення його закономірностей». Натомість В. Ягупов [239] витлумачує педагогічний експеримент як «науковий метод перевірки педагогічних ідей, гіпотез та інновацій шляхом створення відповідних умов у навчально-виховному процесі й аналізу отриманих результатів». Педагогічний експеримент слугує ефективним методом дослідження, що допомагає вивчити вплив педагогічних умов або моделей на результати освітнього процесу. У контексті дослідження варто наголосити, що педагогічний експеримент являє собою один із провідних методів дисертаційної роботи, оскільки дає змогу перевірити ефективність запропонованої моделі, змістовим ядром якої є педагогічні умови, у спеціально організованому освітньому процесі.

Мета експериментальної роботи – перевірка ефективності запропонованої організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності через спеціально організований педагогічний експеримент. У науковій літературі педагогічний експеримент розуміють як внесення цілеспрямованих змін в освітній процес, відповідно до мети, завдань і гіпотези дослідження. Педагогічний експеримент уможлиблює виявлення взаємозв'язків між явищами, не порушуючи їхньої цілісності, а також глибокий якісний аналіз та кількісне оцінювання змін й отриманих результатів діяльності.

Експериментальна робота – це детальне розроблення запланованого експерименту, що демонструє логічний взаємозв'язок між висновками теоретичного аналізу й результатами емпіричного дослідження. У процесі

педагогічного експерименту до уваги взято послідовність процедур вимірювання та збирання даних, визначено змінні експерименту, забезпечено якісний контроль достовірності отриманих результатів [46].

Для досягнення мети окреслено комплекс завдань, спрямованих на теоретичне й експериментальне обґрунтування формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій. Передбачено аналіз стану розроблення порушеної проблеми, з'ясування сутності та змісту фахової підготовки з інтеграцією здоров'язберезувальних технологій, а також опис структурних компонентів готовності, визначення критеріїв, показників і характеристику рівнів її сформованості. Крім того, завдання охоплювали розроблення й обґрунтування організаційно-педагогічної моделі формування готовності та вивчення умов її реалізації. Завершальним етапом стала експериментальна перевірка ефективності запропонованої моделі в професійній діяльності майбутніх фахівців.

Для реалізації мети й завдань дослідження експериментальну роботу організовано на основі системного та комплексного використання взаємопов'язаних методів, що вможливили валідність, надійність й об'єктивність отриманих результатів. Емпіричну основу становили педагогічне спостереження, анкетування, бесіди, самооцінювання здобувачів освіти, аналіз результатів їхньої навчально-професійної діяльності, а також узагальнення професійного досвіду. Такий підхід послугував підставою для багатопланової діагностики рівня сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій.

Експериментальна перевірка ефективності розробленої організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності проходила поетапно в межах констатувального й формувального етапів педагогічного експерименту, що зробило реальним

порівняльний аналіз вихідного та підсумкового рівнів сформованості досліджуваної готовності. Така організація експериментальної роботи сприяла підвищенню внутрішньої валідності, оскільки допомогла простежити динаміку змін на тлі педагогічних умов і цілеспрямованого формувального впливу.

Для надійності та достовірності отриманих результатів застосовано методи статистичного оброблення експериментальних даних, які дали змогу кількісно оцінити рівні сформованості готовності майбутніх фахівців, виконати їх порівняльний аналіз в експериментальній і контрольній групах, а також підтвердити однорідність вибірок на початковому етапі дослідження. Використання статистичних процедур забезпечило об'єктивність інтерпретації результатів та їхню репрезентативність, що загалом підвищує наукову обґрунтованість і надійність висновків.

Експериментальне дослідження проведено впродовж 2022–2026 рр. Для експерименту вибрано заклади вищої освіти як бази для організації педагогічного експерименту: Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, Ізмаїльський державний гуманітарний університет та Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Вивчення досвіду цих ЗВО сприяло реалізації експериментальної роботи, перевірці ефективності запропонованої організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній підготовці. Дослідженням охоплено 354 особи – майбутні фахівці фізичної культури та спорту, які брали участь у педагогічному експерименті.

Педагогічний експеримент складався з кількох взаємопов'язаних етапів: організаційного, констатувального, формувального та контрольного. Кожен етап мав чітку мету, завдання та зміст діяльності, передбачав використання низки методів, діагностичних процедур і форм організації навчально-практичної роботи здобувачів освіти. Така структура

експерименту дала змогу визначити початковий рівень сформованості аналізованих показників, упровадити організаційно-педагогічну модель формування готовності фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності, оцінити її ефективність на завершальному етапі.

Педагогічний експеримент проведено поетапно, що сприяло системній реалізації всіх завдань дослідження.

На *організаційному етапі* експерименту (2022–2023 рр.) виконано комплексний аналіз нормативних, науково-методичних і психолого-педагогічних аспектів порушеної проблеми. На цьому етапі вивчено теоретичні засади й практичний досвід застосування здоров'язбережувальних технологій у підготовці фахівців з фізичної культури і спорту, а також проаналізовано тенденції розвитку професійної підготовки майбутніх фахівців у закладах вищої освіти. Крім того, окреслено предмет і завдання дослідження, уточнено поняттєво-категорійний апарат, сформульовано робочу гіпотеза про те, що готовність майбутніх фахівців до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності є ключовим показником ефективності їхньої фахової підготовки та потребує системного розвитку через запропоновану модель.

Для реалізації експериментальної роботи на цьому етапі була сформована вибірка учасників, з огляду на спеціалізацію, рівень підготовки та компетентності у сфері здоров'язбережувальних технологій. Експериментальна й контрольна групи збалансовані за ключовими ознаками (кількість студентів, рівень підготовки, попередній досвід), що сприяло порівняльній основі для оцінювання ефективності запропонованої організаційно-педагогічної моделі формування готовності фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності та для перевірки робочої гіпотези щодо застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній практиці.

*Констатувальний етап* експерименту (2023–2024 рр.) мав на меті отримання об'єктивних даних про початковий стан готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності. На цьому етапі комплексно вивчено сформованість когнітивного, мотиваційно-ціннісного й практичного компонентів готовності, визначено вихідні параметри та проаналізовано освітньо-професійний досвід респондентів.

Відповідно до мети й завдань, застосовано комплекс методів: анкетування, опитування, бесіди, спостереження, самоаналіз та аналіз результатів навчально-практичної діяльності. Для кожного компонента готовності визначено критерії (знаннєво-аналітичний, ціннісно-емоційний, оперативно-практичний, самооцінно-рефлексивний), схарактеризовано рівні сформованості (низький, середній, високий).

Для оцінювання рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності, до кожного з визначених критеріїв дібрано діагностичний інструментарій (табл. 3.1).

*Таблиця 3.1*

**Діагностичний інструментарій оцінювання рівнів готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності**

Компонент готовності	Критерій оцінки	Методи оцінювання	Показники	Рівні готовності
1	2	3	4	5
Когнітивний	Знаннєво-аналітичний	Тестування; контрольні завдання; кейсові ситуації; аналітичні завдання; адаптований HLQ (Health Literacy Questionnaire);	Уміння аналізувати, порівнювати, узагальнювати та застосовувати знання	Низький: поверхневі знання, слабка аналітична здатність;  Середній: часткове засвоєння, обмежена аналітика;

## Продовження таблиці 3.1

1	2	3	4	5
		MAI (Metacognitive Awareness Inventory)		Високий: глибокі знання, системне аналітичне мислення
Мотиваційно- ціннісний	Ціннісно- емоційний	Опитувальник цінностей Ш. Шварца (українська адаптація); Physical Activity and Leisure Motivation Scale (PALMS); проективні ситуаційні завдання	Усвідомлення значення знань і діяльності, прояв мотивації та зацікавленості	Низький: відсутність мотивації та ціннісної орієнтації;  Середній: часткова мотивація;  Високий: усвідомлена мотивація, стабільні професійні цінності
Практичний	Оперативно- практичний	Спостереження практичних умінь (Observation of Practical Skills / Teaching Skills Instruments); оцінювальні чек-листи (Checklists) та рейтингові шкали (Rating scales) для практичних завдань; практичні тренінги; практичні заняття; рольові ігри	Уміння виконувати дії, застосовувати знання на практиці та досягати результату	Низький: недостатні практичні навички;  Середній: обмежена практична реалізація;  Високий: ефективне застосування знань у практиці
Рефлексивний	Самооцінно- рефлексивний	Метод критичних випадків (Critical Incident Technique);	Здатність аналізувати власну діяльність,	Низький: відсутність самоаналізу;

## Продовження таблиці 3.1

1	2	3	4	5
		шкала саморефлексії та розуміння SRIS (Self-Reflection and Insight Scale)	робити висновки та коригувати дії	Середній: часткова здатність до рефлексії;  Високий: системний самоаналіз, самокорекція та планування розвитку

У дослідженні діагностовано рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій за авторськими методиками (анкети, опитувальники, бесіди, методи спостереження, аналіз результатів навчально-професійної діяльності), а також із використанням відомих зарубіжних інструментів (опитувальник цінностей Ш. Шварца; методики, розроблені в межах теорії самодетермінації, зокрема Health Literacy Questionnaire (HLQ); Self-Reflection and Insight Scale (SRIS), Metacognitive Awareness Inventory (MAI); Critical Thinking Disposition Inventory (CCTDI)). Застосування комплексу відібраних методикуможливило охоплення всіх визначених критеріїв і показників готовності, дало змогу зафіксувати рівні її сформованості й отримати цілісну інформацію про стан розвитку основних компонентів готовності майбутніх фахівців до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності.

Для діагностики показників *когнітивного компонента* – рівня сформованості теоретичних знань щодо сутності та змісту здоров'язберезувальних технологій, розуміння їхньої ролі в професійній діяльності, обізнаності з фізіологічними, психологічними й педагогічними основами здоров'язбереження, а також здатності до аналізу, узагальнення, обґрунтування професійних рішень – використано комплекс взаємопов'язаних і взаємодоповнювальних діагностичних інструментів,

зокрема тестові завдання, контрольні й аналітичні роботи, кейсові ситуації, а також адаптований опитувальник Health Literacy Questionnaire (HLQ), Metacognitive Awareness Inventory (MAI). На цій підставі оцінено рівень знань і розуміння питань збереження здоров'я. Застосування зазначених методів сприяло всебічному оцінюванню якості й системності знань майбутніх фахівців, а також їхньої здатності до свідомого використання здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності.

Використаний адаптований опитувальник «Анкета з питань медичної грамотності» (Health Literacy Questionnaire, далі – HLQ) розроблено на основі оригінальної методики австралійських дослідників за керівництва Р. Осборн (R. Osborne) [251] (див. Додаток Б). Оригінальний інструмент створений відповідно до сучасних підходів до здоров'язбережувальної грамотності, що трактують як інтегроване когнітивне утворення. Методика HLQ спочатку була призначена для вимірювання медичної грамотності, однак її структура та принципи оцінювання цілком доречні для оцінювання професійної готовності до застосування інноваційних технологій, зокрема здоров'язбережувальних.

Для потреб дослідження HLQ був адаптований, з огляду на професійний контекст майбутніх фахівців фізичної культури і спорту: зміст питань модифікований, водночас збережена логіка дев'яти шкал, спрямованих на оцінювання рівня сформованості здоров'язбережувальної грамотності як складника готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій.

Адаптований опитувальник дав змогу з'ясувати рівень знань, розуміння та здатності респондентів застосовувати інформацію, пов'язану зі збереженням і зміцненням здоров'я. Особливістю HLQ є те, що він орієнтований не лише на оцінювання теоретичної обізнаності, а й на виявлення здатності до ефективної роботи з інформацією в різних життєвих і професійних ситуаціях.

Кожне з тверджень опитувальника респонденти оцінювали за шкалою, що відображає ступінь згоди або рівень складності виконання дій. Такий підхід дає змогу визначити рівень сформованості когнітивних умінь за ступенем їх прояву, забезпечує більш точне виявлення як сильних, так і проблемних аспектів підготовки майбутніх фахівців.

Структура опитувальника представлена низкою взаємопов'язаних шкал, що відображають основні аспекти здоров'язбережувальної грамотності:

- розуміння інформації про здоров'я – здатність усвідомлювати зміст отриманих відомостей;
- пошук інформації – уміння знаходити необхідні дані щодо збереження здоров'я;
- оцінювання інформації – здатність критично аналізувати її достовірність і доцільність;
- використання інформації – уміння застосовувати знання в практичній діяльності;
- комунікативна взаємодія у сфері здоров'я – здатність ефективно спілкуватися щодо питань здоров'язбереження.

Отже, багатовимірна структура HLQ слугує підставою для трактування когнітивного компонента готовності як комплексного утворення, що поєднує знання, аналітичне мислення та здатність до практичного застосування. Використання цієї методики вможливує всебічне оцінювання рівня теоретичної підготовленості майбутніх фахівців, їхньої здатності до аналізу інформації та ухвалення обґрунтованих професійних рішень у процесі застосування здоров'язбережувальних технологій.

Використаний у дослідженні «Опитувальник метакогнітивної усвідомленості» (Metacognitive Awareness Inventory, далі – MAI) [144] (див. Додаток В) містить систему тверджень, спрямованих на визначення рівня сформованості метакогнітивної обізнаності як складника когнітивного компонента готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до

застосування здоров'язбережувальних технологій. Методика розроблена Г. Шроу та Р. Денісон (Schraw G. та Dennison R.), ґрунтована на сучасних уявленнях про метакогніцію як здатність особистості усвідомлювати, контролювати й регулювати власну пізнавальну діяльність.

Цей опитувальник дає змогу з'ясувати рівень усвідомлення студентами власних когнітивних процесів, зокрема здатності планувати, організовувати, контролювати та оцінювати процес засвоєння знань і розв'язання професійно орієнтованих завдань. Особливістю МАІ є орієнтація не лише на фіксацію рівня знань, а й на виявлення того, як особистість мислить і керує власною пізнавальною діяльністю.

Кожне з тверджень опитувальника респонденти оцінювали за шкалою згоди, що допомагає визначити ступінь прояву метакогнітивних умінь. Завдяки такому підходові, діагностовано не лише наявність здібностей, а й рівень їхнього розвитку та сформованості.

Структура опитувальника представлена двома взаємопов'язаними складниками:

- метакогнітивні знання – усвідомлення власних когнітивних можливостей, стратегій навчання та умов їх ефективного використання;
- метакогнітивна регуляція – здатність до планування, моніторингу й оцінювання власної діяльності в процесі розв'язання завдань.

У межах зазначених складників виокремлено такі аспекти:

- планування – окреслення цілей і способів діяльності;
- організація й управління інформацією – вибір ефективних стратегій опрацювання знань;
- моніторинг – контроль за процесом виконання завдань;
- оцінювання результатів – аналіз ефективності власної діяльності.

Отже, структура МАІ дає змогу характеризувати когнітивний компонент готовності як інтегроване утворення, що поєднує не лише знання, а й здатність до їх усвідомленого використання та регуляції. Використання цієї методики в дослідженні вможливує глибокий аналіз рівня розвитку

аналітичного мислення, самоконтролю та здатності майбутніх фахівців до ухвалення обґрунтованих професійних рішень у сфері застосування здоров'язберезувальних технологій.

Для підвищення об'єктивності діагностики когнітивного компонента також використано тестові завдання, контрольні й аналітичні роботи, кейсові ситуації, що передбачають аналіз професійно орієнтованих проблем і вибір оптимальних способів їх розв'язання. Застосування зазначеного комплексу методик сприяло всебічному оцінюванню рівня сформованості знань майбутніх фахівців, їхньої здатності до логічного мислення, аналізу інформації та обґрунтуванню професійних рішень у процесі використання здоров'язберезувальних технологій.

Когнітивний компонент готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій оцінено з використанням комплексу взаємопов'язаних і взаємодоповнювальних методик. Комплексний набір методик дав змогу всебічно оцінити когнітивний компонент готовності майбутніх фахівців, визначити рівні прояву знань, аналітичного мислення, метакогнітивних умінь. Це послугувало надійною основою для подальшого розвитку практичних і мотиваційно-ціннісних аспектів здоров'язберезувальної компетентності.

Наступний діагностичний інструментарій стосувався виокремленого *мотиваційно-ціннісного компонента* та діагностики його ключових показників. Він охоплював усвідомлення значущості знань і діяльності, прояв мотивації та зацікавленості майбутніх фахівців, важливість здоров'я як життєвої цінності, стійку мотивацію до ведення здорового способу життя, прагнення до застосування знань зі здоров'язбереження в професійній діяльності, здатність до проєктування здоров'язберезувальних моделей поведінки, готовність до самовдосконалення на засадах здоров'язбереження.

Застосований у дослідженні опитувальник цінностей Ш. Шварца (Schwartz S.) спрямовано на всебічне вивчення ціннісно-мотиваційної сфери

особистості [258] (див. Додаток Г). Методика розроблена автором відповідно до теоретичної концепції універсальних ціннісних типів (мотиваційних блоків), що зважає на мотиваційні цілі ціннісних орієнтацій та універсальність базових людських цінностей. В основу створення методики покладено також концепцію М. Рокича (M. Rokeach) про існування термінальних та інструментальних цінностей, що допомагає окреслювати як особистісні, так і соціально зумовлені пріоритети в системі цінностей.

Методика дає змогу визначити пріоритети цінностей респондента, розподілити їх за десятима мотиваційними блоками:

- влада (power) – прагнення до соціального статусу та контролю над людьми й ресурсами;
- досягнення (achievement) – орієнтація на особистий успіх, відповідно до соціальних стандартів;
- гедонізм (hedonism) – насолода та чуттєве задоволення;
- стимуляція (stimulation) – прагнення до хвилювань, новизни та змін;
- самостійність (self-direction) – автономність думки та дії;
- універсалізм (universalism) – розуміння, терпимість і захист добробуту всіх людей і природи;
- доброта (benevolence) – підтримка й підвищення добробуту близьких людей;
- традиція (tradition) – повага до культурних і релігійних звичаїв, відповідальність за їх збереження;
- конформність (conformity) – стримування дій, які можуть зашкодити іншим або суперечать соціальним очікуванням;
- безпека (security) – прагнення до стабільності та безпеки в суспільстві, стосунках й особистому житті.

Особливістю методики є рейтинговий підхід до оцінювання цінностей, що відрізняється від прямого ранжування (як у методиці М. Рокича). Кожна з 57 запропонованих цінностей із коротким поясненням їхнього значення

оцінена респондентом за 9-бальною шкалою, що сприяє виявленню як позитивного, так і негативного ставлення до цінностей.

У дослідженні використано опитувальник у двох частинах, до кожної з яких застосовано окрему процедуру:

1) «огляд цінностей» – визначення нормативних ідеалів і цінностей особистості респондента на рівні переконань, що впливають на поведінку, але не завжди проявляються в соціальних діях;

2) рейтингове оцінювання цінностей – окреслення пріоритетності мотиваційних блоків, з'ясування того, які основні цілі переважають у поточній поведінці особистості.

Десять ціннісних типів організовано у дві біполярні вісі виміру:

– вісь «відкритість до змін – консерватизм» – цінності самостійності та стимуляції протистоять безпеці, конформності, традиції;

– вісь «самопіднесення – самотрансцендентність» – цінності влади й досягнень протистоять універсалізму та доброті.

Отже, методика дає змогу не лише побудувати ціннісну ієрархію особистості, а й схарактеризувати структуру мотиваційної сфери, що маркує поведінкові прояви здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців.

Шкала фізичної активності й мотивації до дозвілля (Physical Activity and Leisure Motivation Scale, далі – PALMS) [225] (див. Додаток Д) – сучасний опитувальник, призначений для комплексного дослідження мотивації до фізичної активності та здорового способу життя. За допомогою методики можна оцінити як внутрішні мотиви, пов'язані з власним здоров'ям, задоволенням від діяльності, саморозвитком і прагненням до покращення фізичних та психоемоційних показників, так і зовнішні чинники, зокрема соціальну підтримку, очікування оточення й матеріальні стимули.

Опитувальник складається з набору питань, оцінених за Likert-шкалою, що вможливорює кількісне відображення інтенсивності прояву кожного мотиваційного чинника. Це дає змогу не лише виокремити домінуючі

мотиви респондента, але й проаналізувати структуру мотиваційної установки, що безпосередньо впливає на готовність майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у практичній діяльності.

Особливості та переваги застосування PALMS у дослідженні:

1) виявлення домінантних мотивів та їхніх взаємозв'язків – методика ідентифікує, які внутрішні й зовнішні фактори є найбільш значущими для участі у фізичній активності, що критично важливе для прогнозування готовності до здоров'язберезувальної практики;

2) комплексне оцінювання мотиваційної сфери – одночасне вивчення когнітивних, емоційних і соціальних аспектів мотивації допомагає отримати глибоку характеристику мотиваційно-ціннісного компонента майбутніх фахівців;

3) прогностична цінність результатів – дані опитувальника дають змогу передбачити рівень залучення студентів до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності та спланувати корекційні й стимулювальні заходи;

4) практичне використання в професійній підготовці – результати застосування PALMS можна інтегрувати в навчальні програми та тренінги для формування в студентів стійкої мотивації до здорового способу життя, ефективного використання знань зі здоров'язбереження в практичній роботі;

5) висока валідність і сучасність – методика розроблена з огляду на сучасні підходи до здоров'язберезувальної грамотності та мотиваційної науки, що робить її ефективним інструментом для наукових і практичних досліджень у сфері фізичної культури та спорту.

Отже, PALMS у поєднанні з іншими методиками мотиваційно-ціннісного компонента вможливує отримання повної і всебічної характеристики мотиваційних установок майбутніх фахівців, що безпосередньо впливають на їхню готовність до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності.

Для оцінювання практичної орієнтації та ступеня усвідомлення значущості здоров'язбережувальних дій у професійній діяльності застосовано проєктивні ситуаційні завдання, що передбачали моделювання реалістичних професійних ситуацій. У цих завданнях респондент мав запропонувати оптимальний варіант дій, орієнтований на збереження та зміцнення здоров'я. Завдяки такому підходу, виявлено не лише рівень мотиваційної готовності, а й реальні ціннісні орієнтації та стратегічні поведінкові рішення майбутніх фахівців. Проєктивний характер завдань дав змогу оцінити практично орієнтовані дії, які були максимально наближені до умов професійної діяльності, а також виявити відповідність між декларативними установками та фактичними поведінковими проявами, що є важливим для комплексної діагностики мотиваційно-ціннісного компонента.

Отже, застосування зазначеного комплексу методик оптимізувало всебічне оцінювання мотиваційно-ціннісного компонента готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, аналіз як ціннісних пріоритетів та мотиваційних блоків, так і практичної готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі. Унаслідок апробації комплексного набору інструментів, охоплено всі визначені критерії та показники мотиваційно-ціннісного компонента, диференційовано рівні його прояву, отримано повну й достовірну інформацію про особливості мотиваційної структури майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

*Практичний компонент* готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту оцінено за допомогою низки методик. Залучені інструменти допомагають визначити рівень сформованості практичних умінь, навичок і компетентностей, уміння виконувати дії, застосовувати знання на практиці, досягати результату, здатності втілювати знання з технологій здоров'язбереження в реальних професійних ситуаціях та ефективно реалізовувати їх у навчально-тренувальному процесі.

Для оцінювання сформованості практичних умінь і навичок майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, що маркують рівень реалізації професійної діяльності з використанням здоров'язбережувальних технологій, був застосований метод систематичного спостереження за практичними вміннями (Observation of Practical Skills / Teaching Skills Instruments, далі – OPTIn) [246] (див. Додаток Е). Методика передбачає безпосереднє, структуроване й цілеспрямоване фіксування поведінкових проявів здобувачів освіти під час виконання професійно орієнтованих практичних завдань, таких як проведення фізкультурно-оздоровчих занять, демонстрація технік, організація тренувального процесу, а також застосування методик і технологій збереження здоров'я на заняттях чи в змодельованих умовах практичної діяльності.

Респондентам запропоновано демонструвати конкретні практичні дії, відповідно до навчальних і професійних ситуацій, максимально наближених до реальних умов їхнього фахового функціонування. Спостереження організоване за чіткими критеріями, що відображають ключові аспекти практичної компетентності:

- планування та побудова заняття з огляду на принципи здоров'язбереження;
- володіння педагогічною та технологічною майстерністю, ефективне використання методик;
- безпечність і доцільність вибраних методів, контроль ризиків для учасників;
- якість взаємодії з учасниками освітнього процесу;
- адекватність та оперативність реакцій на непередбачувані або критичні ситуації під час виконання завдань.

Для аналізу результатів спостереження використано ситуативно-орієнтовану шкалу оцінювання, що визначає рівень сформованості практичних умінь у кількісному та якісному вимірах. Кожен показник оцінено за рівнями прояву: високий, достатній, середній, низький. Якщо

визначити рівень складно, відповідь позначають як «важко відповісти». Це дає змогу не лише виявити сильні сторони майбутніх фахівців, але й з'ясувати конкретні аспекти практичної підготовки, які потребують удосконалення.

Застосування методики спостереження за практичними вміннями сприяє отриманню всебічної характеристики щодо діяльнісного аспекту готовності студентів, оцінюванню їхньої здатності до ефективного й безпечного використання здоров'язберезувальних технологій у практичній діяльності, а також диференційованому аналізу рівнів сформованості професійних навичок і готовності до реалізації професійних завдань у різних умовах.

У межах діагностики практичного компонента готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій залучено спеціалізовані оцінювальні інструменти, серед яких ключове місце посідають оцінювальні чек-листи (Checklists) та рейтингові шкали (Ratings scales) [243] (див. Додаток Ж). Чек-листи слугують інструментом оперативного та стандартизованого фіксування виконання конкретних елементів практичних завдань. Вони передбачають систематичну перевірку наявності чи відсутності необхідних дій за визначеними показниками, що характеризують рівень сформованості практичних умінь і навичок. Ключові пункти чек-листів для оцінювання готовності майбутніх фахівців охоплюють наявність детального плану заняття, застосування здоров'язберезувальних технологій, дотримання правил безпеки, ефективну комунікацію та взаємодію з учасниками, демонстрацію технічних і методичних навичок, а також адекватне реагування на непередбачувані професійні ситуації. Чек-листи допомагають не лише стандартизувати процес спостереження та підвищити його надійність, а й швидко кількісно оцінити велику кількість студентів, що особливо важливо в разі комплексного дослідження готовності до практичної діяльності.

Рейтингові шкали являють собою структурований метод оцінювання, що передбачає кількісно-якісне вимірювання прояву компетентностей студентів у процесі виконання практичних завдань і професійної діяльності. Цей інструмент допомагає оцінювачам систематично зіставляти виконання завдань із чіткими критеріями та рівнями прояву професійних умінь.

Кожен критерій рейтингової шкали відображає конкретний аспект професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту:

- планування й організація фізкультурно-оздоровчих занять з огляду на принципи здоров'язбереження;
- володіння педагогічною та технологічною майстерністю;
- безпечність і доцільність застосованих методів;
- ефективність взаємодії з учасниками;
- адекватність реакцій на непередбачувані професійні ситуації.

Рівні прояву визначають за кількісно-якісною шкалою, що допомагає диференційовано оцінювати практичну підготовку:

- високий рівень – демонстрація професійної майстерності та повне дотримання принципів здоров'язбереження;
- середній рівень – часткове володіння навичками й несуттєві помилки в застосуванні методів;
- низький рівень – недостатнє володіння навичками та наявність системних помилок у діяльності.

Такий підхід сприяє комплексному оцінюванню як кількісних, так і якісних характеристик щодо практичних умінь, виявленню сильних сторін та проблемних зон підготовки студентів, а також створює умови для надання диференційованого зворотного зв'язку.

Рейтингові шкали – один із найпоширеніших способів оцінювання практичних і клінічних навичок студентів та професіоналів. Їх широко використовують для того, щоб допомогти оцінювачам об'єктивно вимірювати рівень виконання завдань, забезпечувати стандартизоване оцінювання компетентностей.

Отже, інтеграція чек-листів і рейтингових шкал у систему спостереження за практичними вміннями створює комплексний та науково обґрунтований інструментарій для всебічного оцінювання практичного компонента готовності майбутніх фахівців. Стає можливим одночасний аналіз якісних і кількісних характеристик прояву професійних навичок, визначення рівнів сформованості практичних компетентностей та фіксація ступеня готовності до реалізації здоров'язбережувальних технологій у майбутній професійній діяльності.

Описані методики оцінювання практичних умінь і компетентностей студентів забезпечують усебічну характеристику діяльнісного аспекту готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Водночас їх застосування відкриває можливості для визначення рівня *рефлексивної компетентності*, що проявляється в здатності студентів усвідомлювати власні дії, аналізувати ефективність виконаних завдань, окреслювати сильні та слабкі сторони своєї професійної діяльності, планувати заходи для корекції й удосконалення. У межах цієї компетентності особливого значення набуває *самооцінно-рефлексивний критерій*, що допомагає системно оцінювати здатність студентів до самостійного аналізу власної діяльності, формулювання обґрунтованих висновків та інтеграції отриманих результатів у подальшу практичну діяльність. Рефлексивний компонент готовності слугує ключовим чинником, що забезпечує не лише професійну ефективність, а й усвідомлену здатність до самокорекції та розвитку компетентностей у сфері застосування здоров'язбережувальних технологій.

Для оцінювання рефлексивного компонента готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту використано метод критичних випадків та шкалу саморефлексії й розуміння, що дають змогу визначити здатність студентів до системного аналізу власної діяльності, усвідомлення професійних дій, формулювання обґрунтованих висновків і планування корекційних заходів у процесі застосування здоров'язбережувальних технологій.

Метод критичних випадків (Critical Incident Technique, далі – СІТ) [234] (див. Додаток І) є дослідницьким інструментом, що використовують для системного виявлення й аналізу ключових подій або ситуацій у професійній діяльності студентів, що мали вагомий вплив на результат виконання завдань чи на безпеку та ефективність процесу. У контексті підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту цей метод застосовують для оцінювання здатності студентів адекватно реагувати на непередбачувані або на критичні ситуації, ухвалювати ефективні рішення, упроваджувати здоров'язбережувальні технології, коригувати власну діяльність у реальних чи в змодельованих умовах.

Принцип оцінювання за методом СІТ полягає в збиранні й аналізі описів конкретних подій, де студент проявив професійні вміння або допущені помилки, а також у виявленні факторів, що сприяли успіху чи ускладнили виконання завдання.

На основі опису критичних випадків визначають рівні компетентності студентів, де низький рівень засвідчує нездатність чітко ідентифікувати критичні ситуації, оцінювати власні дії; середній рівень передбачає характеристику подій із частковим аналізом та обмеженими висновками; високий рівень відображає системний аналіз критичних подій, обґрунтоване пояснення дій, формулювання пропозицій щодо їх корекції й запобігання помилкам у майбутньому.

Завдяки застосуванню СІТ у навчальному процесі, можна оцінити професійні навички та готовність до практичної діяльності, сприяти розвитку рефлексивної компетентності, критичного мислення та здатності до оперативного ухвалення рішень у нестандартних ситуаціях. Метод забезпечує глибокий аналіз поведінкових проявів студентів, що є особливо важливим для формування здатності до безпечного й ефективного застосування здоров'язбережувальних технологій у різних умовах практичної діяльності.

На додаток до якісних методів оцінювання для дослідження рефлексивного компонента готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту застосовано шкалу саморефлексії та розуміння (Self-Reflection and Insight Scale, далі – SRIS) [240] (див. Додаток К), що допомагає кількісно оцінити здатність студентів до усвідомленого аналізу власних думок, поведінки та професійних дій, а також визначити рівень саморозуміння і внутрішньої усвідомленості. Це критично важливо для планування самокорекції та розвитку професійних компетентностей у сфері застосування здоров'язберезувальних технологій.

Шкала саморефлексії та розуміння SRIS – це психологічний інструмент, розроблений для кількісного оцінювання рівня саморефлексії й усвідомленості власних думок, емоцій і дій, що дає змогу схарактеризувати здатність студента до критичного аналізу своєї професійної діяльності та формування планів самокорекції. У контексті підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту SRIS використовують для оцінювання того, наскільки усвідомлено студенти аналізують власні рішення під час проведення фізкультурно-оздоровчих занять, застосування здоров'язберезувальних технологій та управління навчально-тренувальним процесом.

Принцип оцінювання шкали SRIS ґрунтовані на аналізі відповідей студентів щодо серії запитань, які охоплюють два ключові компоненти:

– саморефлексія (Self-Reflection) – здатність систематично аналізувати власні дії, оцінювати ефективність рішень, зіставляти їх із професійними цілями;

– усвідомленість (Insight) – рівень розуміння власних мотивів, поведінкових патернів і впливу дій на професійний результат.

Критерії оцінювання прояву компетентності за шкалою SRIS визначають так: низький рівень – відсутність або формальне ведення самоаналізу, поверхові відповіді без усвідомлення причин власних дій; середній рівень – часткова здатність до аналізу, усвідомлення окремих

аспектів діяльності та формулювання неповних висновків; високий рівень – системний і глибокий аналіз професійних дій, критичне осмислення результатів, чітке усвідомлення власних помилок, окреслення шляхів їх корекції в подальшій практичній діяльності.

Переваги використання SRIS:

- 1) кількісне оцінювання рівня саморефлексії й усвідомленості студентів, що є складником рефлексивного компонента готовності;
- 2) розвиток здатності до самокорекції та планування професійного вдосконалення, зокрема в упровадженні здоров'язбережувальних технологій;
- 3) інтеграція з іншими методами оцінювання (щоденники самоаналізу, метод критичних випадків), комплексна характеристика рефлексивних компетентностей;
- 4) висока надійність і валідність, підтверджена численними дослідженнями в педагогічній та психологічній практиці [252].

Отже, шкала SRIS слугує ключовим інструментом для кількісного й комплексного дослідження самооцінно-рефлексивного критерію, допомагає оцінити глибину усвідомлення професійних дій студентів, їхню здатність до самокорекції та готовність ефективно застосовувати здоров'язбережувальні технології в практичній діяльності.

Для оцінювання рефлексивного компонента готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту використано метод критичних випадків і шкалу саморефлексії та розуміння, що взаємодоповнюють одне одного. Щоденники дають змогу систематично фіксувати й аналізувати власні дії та плани корекції, СІТ – виявляти ефективність поведінки студентів у критичних або в нестандартних ситуаціях, SRIS – кількісно оцінювати здатність до саморефлексії та усвідомлення власних мотивів і результатів дій, що разом формує комплексну картину рівня самооцінно-рефлексивної компетентності й готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій.

Для оцінювання сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту (див. Додаток Л) запропоновано десятибальну систему оцінювання, що базована на чотирьох ключових критеріях:

1) повнота й логічність викладу матеріалу, що характеризує структурованість, послідовність і цілісність представленої інформації, відображає глибину усвідомлення теоретичних та практичних аспектів здоров'язберезувальної діяльності;

2) розвиненість практичних умінь із застосування здоров'язберезувальних технологій, що оцінює здатність студентів ефективно впроваджувати превентивні методики в навчально-тренувальну та професійно-педагогічну діяльність;

3) навички моніторингу й оцінювання стану здоров'я, які визначають рівень умінь студентів спостерігати та оцінювати власне здоров'я, а також стан здоров'я учасників освітнього середовища, з огляду на принципи безпеки й превентивний підхід;

4) здатність до оновлення знань і профілактики професійних ризиків, що характеризує вміння засвоювати актуальну інформацію з підтримки здоров'я та запобігання потенційним професійним захворюванням.

Розподіл балів такий:

– 10 балів – усі чотири критерії виконані на високому рівні; матеріал структурований, повний і цілісний; практичні дії демонструють системність та майстерність; моніторинг власного й чужого здоров'я проходить на професійному рівні; студент активно застосовує актуальні знання та запобіжні методики;

– 9 балів – усі критерії реалізовані, проте прояви компетентностей в одному з критеріїв можуть бути несуттєво обмежені; робота демонструє високу системність й ефективність, але з мінімальними недоліками;

- 8 балів – три критерії виконані на високому рівні, один – на достатньому; матеріал добре структурований, практичні навички розвинені, проте простежувані окремі неповні або формальні елементи;
- 7 балів – три критерії реалізовані достатньо, один – частково; студент демонструє здатність застосовувати знання на практиці, але системність і глибина аналізу дещо обмежені;
- 6 балів – два критерії виконані на високому або на достатньому рівні, решта – частково; прояви компетентностей неповні, виникає потреба в додатковій практичній підготовці;
- 5 балів – два критерії реалізовані частково, два – відсутні або формальні; простежувані обмежені вміння та навички, недостатня системність у застосуванні здоров'язберезувальних технологій;
- 4 бали – один критерій реалізовано на достатньому рівні, решта – частково або формально; студент демонструє базові знання та навички, але не здатний комплексно застосовувати їх у практичній діяльності;
- 3 бали – один критерій частково реалізований, решта – відсутні; прояви компетентностей не системні, потребують суттєвого вдосконалення;
- 2 бали – жоден критерій не виконаний на достатньому рівні; робота формальна, компетентності не проявляються, практична й рефлексивна підготовка низькі;
- 1 бал – усі критерії відсутні або формальні; студент не демонструє здатності застосовувати знання, проводити моніторинг та запобігати ризикам, що засвідчує критично низький рівень підготовки.

Оцінювання проведено через підрахунок кількості позитивних відповідей за опитувальником, з урахуванням зворотних тверджень. Отриманий сумарний показник переведено в 10-бальну шкалу, відповідно до інтервального розподілу. Запропонована десятибальна система оцінювання дає змогу комплексно оцінити рівень сформованості практичних, рефлексивних і здоров'язберезувальних компетентностей студентів,

уможливило чітку диференціацію проявів компетентностей та планування індивідуальної корекційної роботи.

Результати констатувального експерименту виявили недостатній рівень сформованості ключових складників здоров'язберезувальної компетентності, що зумовлює потребу у створенні та реалізації комплексної дослідницько-експериментальної роботи, яка передбачає цілеспрямовану організацію навчальної та практичної діяльності студентів для підвищення їхньої професійної готовності до застосування здоров'язберезувальних технологій у педагогічній практиці.

*Формувальний етап* дослідницько-експериментальної роботи (2024–2025 рр.) був спрямований на практичну реалізацію та перевірку ефективності розробленої організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності. На цьому етапі створено й упроваджено комплекс складників для формування готовності, що забезпечують цілеспрямований вплив на основні компоненти готовності, зокрема когнітивний, мотиваційно-ціннісний, практичний і рефлексивний.

Зміст формувального етапу передбачав системну інтеграцію теоретичної та практичної підготовки майбутніх фахівців, орієнтовану на формування здатності до ефективного застосування здоров'язберезувальних технологій у майбутній професійній діяльності. Організаційно-педагогічна модель формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності реалізована через упровадження комплексу педагогічних заходів, серед яких провідне місце посідали практичні тренінги, практичні заняття, рольові ігри, а також рефлексивні методики, що активізували навчально-пізнавальну діяльність студентів, розвивали їхні професійні вміння, формували здатність до самостійного ухвалення рішень.

У межах формувального етапу експерименту впроваджено організаційно-педагогічну модель формування готовності майбутніх фахівців

з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності, що обґрунтована в підрозділі 2.3. Зазначена модель уможливила цілісність і поетапність формування готовності, передбачала взаємозв'язок її структурних компонентів та була орієнтована на досягнення позитивної динаміки рівнів сформованості досліджуваної якості.

Центральним елементом реалізації організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності постала індивідуальна траєкторія формування готовності, що забезпечувала диференціацію освітнього процесу, з огляду на рівень підготовленості студентів, їхні індивідуальні особливості й потреби професійного розвитку. Такий підхід сприяв інтеграції знань, умінь і досвіду діяльності, розвитку рефлексивних здібностей, а також формуванню готовності до самостійного й ефективного застосування здоров'язбережувальних технологій у різних умовах професійної діяльності.

Отже, формувальний етап експерименту забезпечував не лише апробацію розробленої моделі, а й створював умови для цілеспрямованого підвищення рівня сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій, що проявлялося в розвитку їхніх професійних знань, практичних умінь, ціннісних орієнтацій та рефлексивних здатностей.

На цьому етапі дослідження цілеспрямовано впроваджено сучасні науково обґрунтовані підходи до професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, а також апробовано інноваційні форми, методи й технології навчання, спрямовані на формування їхньої готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності. Це стало можливим завдяки інтеграції теоретичного та практичного складників освітнього процесу, активізації навчально-пізнавальної діяльності, розвитку рефлексивних механізмів професійного становлення

особистості. Такий підхід сприяв позитивній динаміці розвитку готовності до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності.

*Контрольний етап* експерименту (2025–2026 рр.) був спрямований на систематичне оцінювання ефективності реалізованої організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності. На цьому етапі комплексно опрацьовано й узагальнено експериментальні дані, що передбачало визначення динаміки змін усіх компонентів готовності: *когнітивного* – рівня засвоєння теоретичних знань щодо принципів здоров'язбереження, методів їх застосування та профілактики професійних ризиків; *мотиваційно-ціннісного* – усвідомлення значущості здоров'язбереження та прагнення до активного впровадження технологій; *практичного* – здатності ефективно застосовувати здоров'язберезувальні технології в навчально-тренувальному процесі та професійних завданнях; *рефлексивного* – уміння аналізувати власні дії, критично осмислювати результати діяльності, коригувати професійну поведінку. Особливу увагу звернено на взаємну інтеграцію цих компонентів, що оптимізувало цілісне формування компетентності майбутніх фахівців і готовність до самостійного застосування здоров'язберезувальних технологій у професійну практику. Результати контрольного етапу дали змогу не лише оцінити ефективність розробленої моделі організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності, а й визначити ступінь увідповіднення досягнутих результатів із критеріями й показниками, окреслити перспективи подальших досліджень у сфері підготовки висококваліфікованих фахівців з фізичної культури і спорту.

Отже, у підрозділі 3.1 схарактеризовано організаційно-методичні засади експериментального дослідження, спрямованого на формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування

здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності; описано послідовність і структуру трьох взаємопов'язаних етапів експерименту – констатувального, формувального й контрольного, що забезпечують комплексну діагностику початкового рівня готовності, реалізацію організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності, зокрема з когнітивним, мотиваційно-ціннісним, практичним і рефлексивним компонентами, а також оцінювання її ефективності. Унаслідок узагальнення отриманих даних, визначено динаміку розвитку когнітивних знань, мотиваційно-ціннісного ставлення, практичних умінь і рефлексивних компетентностей, а також обґрунтовано дієвість зазначеної моделі, окреслено перспективи подальших наукових досліджень у сфері професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

### **3.2. Аналіз та узагальнення результатів дослідницько-експериментальної роботи**

Відповідно до програми експериментального дослідження, діагностовано рівень сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності, узагальнено результати моніторингу та виконано їх кількісно-якісний аналіз. На основі опрацювання одержаних даних сформульовано висновок про необхідність розроблення й упровадження організаційно-педагогічної моделі формування зазначеної готовності, з урахуванням удосконалення її структурних компонентів та створення належних організаційно-педагогічних умов для їх розвитку.

Стан сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності визначено за когнітивним, мотиваційно-ціннісним, практичним і

рефлексивним компонентами. Для кожного компонента визначено показник, що найбільш повно відображав його зміст. Зокрема, когнітивний компонент оцінено за показником уміння аналізувати, порівнювати, узагальнювати й застосовувати знання; мотиваційно-ціннісний – за показником усвідомлення значущості знань і діяльності, прояву мотивації та зацікавленості; практичний – за показником уміння виконувати дії, застосовувати знання на практиці та досягати результату; рефлексивний – за показником здатності аналізувати власну діяльність, робити висновки й коригувати дії.

Сформованість готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності визначено за трьома рівнями: низьким, середнім і високим.

Відповідно до рівнів навчальних досягнень, вибрано шкалу оцінювання (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

#### Рівні навчальних досягнень і шкала оцінювання

Рівні	Низький	Середній	Високий
Бали	0–4	5–7	8–10
	2	6	9

Для конкретизації отриманих результатів виконано розрахунки вибірових середніх  $\bar{x}$  ( $\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$ ), де  $x_i$  – бал, отриманий  $i$ -им учасником,  $n$  – кількість учасників, що є основним показником навчальних досягнень групи та мірою центральної тенденції. Для конкретизації отриманих результатів розрахунків уточнено оцінювання вибірового середнього  $\delta_x$ :  $\bar{x} \pm \delta_x$ .

За результатами попереднього діагностування, респондентів розподілено за рівнями сформованості готовності щодо кожного компонента. Одержані результати дали змогу з'ясувати, якою мірою майбутні фахівці з фізичної культури і спорту володіють необхідними знаннями у сфері здоров'язбереження, виявляють професійну мотивацію до застосування

здоров'язберезувальних технологій, здатні реалізовувати їх на практиці та проводити рефлексивний аналіз власної професійної діяльності.

Отже, за результатами анкетування студентів, відповідно до показника когнітивного компонента, виявлено рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності, що представлені в таблиці 3.3.

Аналіз результатів діагностування, спрямованого на виявлення рівня сформованості когнітивного компонента готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності, за показником уміння аналізувати, порівнювати, узагальнювати й застосовувати знання засвідчив суттєву диференціацію респондентів за рівнями його сформованості.

Таблиця 3.3

**Рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності за когнітивним компонентом**

Показник	Рівень						$\bar{x} \pm \delta_x$
	Низький		Середній		Високий		
	Бали						
	2		6		9		
	Кількість учасників експерименту						
	абс.	%	абс.	%	абс.	%	
Уміння аналізувати, порівнювати, узагальнювати та застосовувати знання	129	36,3	185	52,4	40	11,3	4,88±0,25

Низький рівень цього показника продемонстрували понад 36 % опитаних. Для них характерна відсутність сформованих умінь проводити логічний аналіз інформації, виявляти причиново-наслідкові зв'язки,

порівнювати альтернативні підходи до застосування здоров'язберезувальних технологій. Узагальнення знань має фрагментарний характер, а їх застосування в професійно орієнтованих ситуаціях становить труднощі. Такий стан може бути зумовлений недостатнім рівнем розвитку аналітичного мислення, обмеженим досвідом роботи з професійними ситуаціями, переважанням репродуктивних форм навчання, які не сприяють формуванню вищих когнітивних умінь.

Середній рівень зафіксовано в понад 52 % респондентів, яким властива часткова сформованість умінь аналізу, порівняння та узагальнення. Майбутні фахівці здатні працювати з інформацією, однак виконують це переважно за зразком або за підтримки викладача. Застосування знань у практичних ситуаціях має ситуативний характер, а узагальнення не завжди є повним й обґрунтованим. Домінування цього рівня аргументоване тим, що освітній процес забезпечує формування базових знань, однак недостатньо орієнтований на розвиток самостійного аналітичного мислення та перенесення знань у нові професійні умови.

Високий рівень сформованості показника продемонстрували лише близько 11 % опитаних. Респонденти цієї групи вирізняються здатністю до глибокого аналізу інформації, свідомого порівняння різних підходів, системного узагальнення знань і їх ефективного застосування в професійній діяльності. Вони вміють аргументовано обґрунтовувати власні рішення та адаптувати знання до конкретних умов застосування здоров'язберезувальних технологій. Невелика частка таких респондентів засвідчує недостатню кількість у навчальному процесі завдань, спрямованих на розвиток критичного мислення, самостійного аналізу та ухвалення рішень.

Розподіл респондентів за рівнями сформованості мотиваційно-ціннісного компонента готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності подано в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

**Рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності за мотиваційно-ціннісним компонентом**

Показник	Рівень						$\bar{x} \pm \delta_x$
	Низький		Середній		Високий		
	Бали						
	2		6		9		
	Кількість учасників експерименту						
	абс.	%	абс.	%	абс.	%	
Усвідомлення значущості знань і діяльності, прояв мотивації та зацікавленості	118	33,3	191	54,0	45	12,7	5,05±0,25

Відповідно до аналізу відповідей на запитання, які розкривають рівень сформованості мотиваційно-ціннісного компонента, констатовано, що усвідомлення важливості застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності продемонструвала більшість респондентів, проте це не завжди супроводжуване стійкою внутрішньою мотивацією до їх практичного застосування.

Понад 33 % опитаних виявляє інтерес до отримання знань у сфері здоров'язбереження та визнає їхню значущість для майбутньої професійної діяльності, однак цей інтерес часто має ситуативний характер і пов'язаний переважно з навчальними вимогами. Водночас частина респондентів орієнтується на зовнішні стимули (отримання позитивної оцінки, виконання навчальних завдань), що доводить недостатній рівень сформованості внутрішньої професійної мотивації.

Водночас 54 % здобувачів освіти демонструє обмежене усвідомлення значущості здоров'язбережувальних технологій, не пов'язуючи їх

безпосередньо з ефективністю майбутньої професійної діяльності. Це проявляється у відсутності зацікавленості в поглибленому вивченні тематичних питань та небажанні самостійно розширювати знання в цій сфері.

Майже 13 % респондентів мають високий рівень мотивації та стійкий інтерес до застосування здоров'язбережувальних технологій, що проявляється в прагненні до саморозвитку, самостійного пошуку інформації та усвідомленому застосуванні знань у професійно орієнтованих ситуаціях.

Отже, отримані результати доводять переважання середнього рівня сформованості мотиваційно-ціннісного компонента та наявність великої частки респондентів із низьким рівнем, що засвідчує недостатній рівень сформованості внутрішньої мотивації, усвідомлення значущості знань і професійної діяльності у сфері застосування здоров'язбережувальних технологій.

Для суттєвої частини майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту мотивація до застосування здоров'язбережувальних технологій має переважно ситуативний характер і не повною мірою пов'язана з усвідомленням їхньої професійної значущості. Водночас це зумовлює необхідність цілеспрямованого формування мотиваційно-ціннісного складника, зокрема через посилення професійної спрямованості навчання, актуалізацію цінності здоров'язбереження, використання мотиваційних технологій, інтерактивних форм роботи та створення умов для розвитку стійкого інтересу до майбутньої професійної діяльності.

Розподіл учасників експерименту серед майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту за рівнями сформованості практичного компонента їхньої готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності представлено в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

**Рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності за практичним компонентом**

Показник	Рівень						$\bar{x} \pm \delta_x$
	Низький		Середній		Високий		
	Бали						
	2		6		9		
	Кількість учасників експерименту						
	абс.	%	абс.	%	абс.	%	
Уміння виконувати дії, застосовувати знання на практиці та досягати результату	108	30,5	204	57,6	42	11,9	5,14±0,24

У відповідях на запитання, які розкривають показник практичного компонента, зафіксовано нерівномірний розподіл респондентів за рівнями його сформованості.

Низький рівень продемонстрували понад 30 % опитаних. Для цієї групи характерна недостатня сформованість практичних умінь, труднощі в застосуванні теоретичних знань у професійно орієнтованих ситуаціях, невпевненість під час виконання практичних завдань, а також обмежена здатність до досягнення результату в умовах, наближених до реальної професійної діяльності. Це може бути зумовлене недостатнім обсягом практичної підготовки, обмеженим використанням активних методів навчання та браком спрямованості освітнього процесу на формування діяльнісних умінь.

Середній рівень виявлено майже в 58 % респондентів, які мають базові практичні вміння, здатні виконувати професійні дії за зразком або в типових ситуаціях. Майбутні фахівці цієї групи можуть застосовувати знання на

практиці, однак їхня діяльність не завжди достатньо самостійна, гнучка й ефективна в умовах змінних або ускладнених професійних ситуацій. Домінування цього рівня засвідчує, що освітній процес забезпечує формування основ практичної підготовленості, але потребує подальшого посилення її прикладного спрямування.

Лише 12 % опитаних продемонстрували високий рівень сформованості практичного компонента. Для них характерна здатність самостійно й ефективно виконувати професійні дії, застосовувати знання в різних ситуаціях, досягати поставлених результатів, а також адаптувати власну діяльність, відповідно до умов професійного середовища. Невелика частка таких респондентів може бути пов'язана з недостатньою кількістю навчальних ситуацій, що моделюють реальні професійні умови й потребують самостійного ухвалення рішень.

Розподіл за рівнями сформованості рефлексивного компонента готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності представлено в таблиці 3.6.

Аналіз результатів діагностування рівня сформованості рефлексивного компонента готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності за показником здатність аналізувати власну діяльність, робити висновки та коригувати дії засвідчив диференційований розподіл респондентів за рівнями його сформованості.

Таблиця 3.6

**Рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності за рефлексивним компонентом**

Показник	Рівень						$\bar{x} \pm \delta_x$
	Низький		Середній		Високий		
	Бали						
	2		6		9		
	Кількість учасників експерименту						
	абс.	%	абс.	%	абс.	%	
Здатність аналізувати власну діяльність, робити висновки та коригувати дії	100	28,2	204	57,6	50	14,1	5,29±0,24

Низький рівень продемонстрували понад 28 % опитаних. Для цієї групи характерний брак здатності до самоаналізу власної діяльності, поверхове осмислення результатів виконаних дій, труднощі у виявленні причин помилок і виборі шляхів їх усунення. Респонденти цієї групи не завжди здатні адекватно оцінити ефективність власної діяльності, що ускладнює процес професійного вдосконалення. Такий результат може бути зумовлений недостатнім розвитком рефлексивних умінь у процесі навчання та обмеженим використанням методів, спрямованих на формування самооцінки й самоконтролю.

Середній рівень констатовано майже в 58 % майбутніх фахівців, які демонструють часткову сформованість рефлексивних умінь. Респонденти здатні виконувати елементарний аналіз власної діяльності, робити окремі висновки та частково коригувати власні дії, проте цей процес має несистемний характер і часто відбувається за допомогою зовнішніх орієнтирів (викладача, зразка, рекомендацій). Домінування рівня засвідчує

наявність базових передумов для розвитку рефлексії, однак доводить необхідність її подальшого цілеспрямованого формування.

Високий рівень сформованості рефлексивного компонента продемонстрували 14 % опитаних. Для цієї групи характерна здатність до глибокого й системного аналізу власної діяльності, усвідомлення причин успіхів і помилок, формулювання обґрунтованих висновків та своєчасне коригування дій, відповідно до умов професійної діяльності. Такі респонденти демонструють готовність до саморозвитку, самоконтролю та безперервного професійного вдосконалення. Невелика частка цієї групи може бути пов'язана з браком уваги до розвитку рефлексивної компетентності в освітньому процесі та обмеженим використанням рефлексивних методик.

Отже, результати анкетування та їх статистичне опрацювання дають змогу визначити значення вибіркового середнього сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності за кожним із досліджуваних компонентів, що відображено на рисунку 3.1.

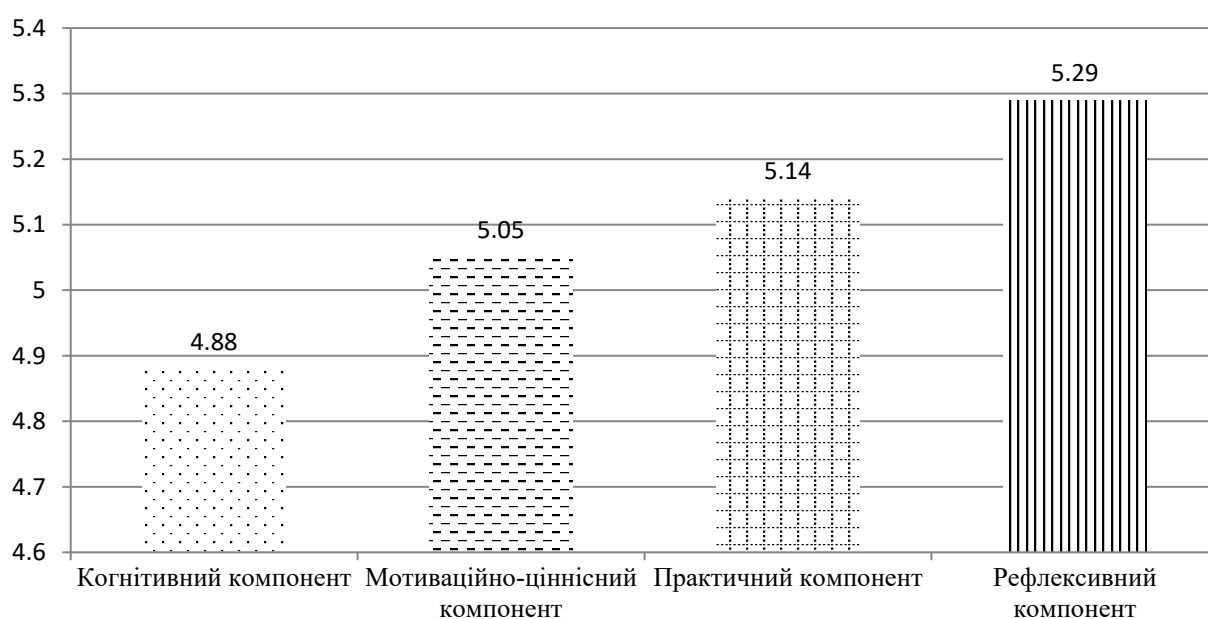


Рис. 3.1. Середні значення сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності за компонентами

На основі узагальнення результатів, представлених у таблицях 3.3–3.6, визначено абсолютний і відносний розподіл респондентів за рівнями сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності за всіма компонентами, що відображено в таблиці 3.7 та на рисунку 3.2.

Таблиця 3.7

**Рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності за компонентами**

Компонент	Рівень						$\bar{x} \pm \delta_x$
	Низький		Середній		Високий		
	Бали						
	2		6		9		
	Кількість учасників експерименту						
	абс.	%	абс.	%	абс.	%	
Когнітивний	129	36,3	185	52,4	40	11,3	4,88±0,25
Мотиваційно-ціннісний	118	33,3	191	54,0	45	12,7	5,05±0,25
Практичний	108	30,5	204	57,6	42	11,9	5,14±0,24
Рефлексивний	100	28,2	204	57,6	50	14,1	5,29±0,24
Усереднений	114	32,2	196	54,4	44	12,4	5,10±0,24

Проведене дослідження дало змогу визначити рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності за когнітивним, мотиваційно-ціннісним, практичним та рефлексивним компонентами.

Узагальнення отриманих результатів спонукає до висновку, що більшість респондентів (54,4 %) перебуває на середньому рівні сформованості досліджуваної готовності. Це означає, що майбутні фахівці володіють базовими знаннями, уміннями, мотиваційними установками щодо застосування здоров'язберезувальних технологій, однак їх сформованість має фрагментарний характер і не забезпечує повною мірою ефективного провадження професійної діяльності.

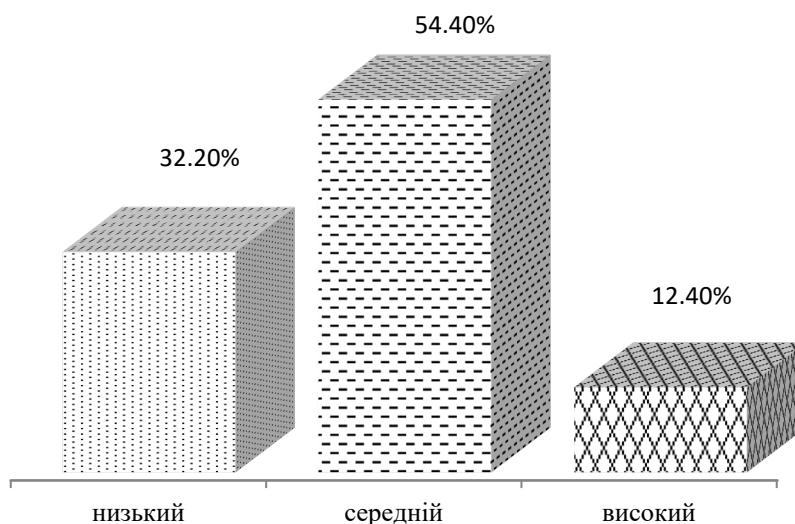


Рис. 3.2. Діаграма відносного розподілу кількості майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності за рівнями (усереднені дані за всіма компонентами), %

Водночас 32,2 % опитаних продемонстрували низький рівень сформованості готовності, що доводить недостатній розвиток когнітивних, практичних і рефлексивних умінь, а також недостатній рівень усвідомлення значущості здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності. Для цієї групи характерні труднощі в застосуванні знань на практиці, слабка мотивація до професійного саморозвитку, обмежена здатність до самоаналізу й самокорекції.

Лише 12,4 % респондентів досягли високого рівня сформованості готовності, що дає підставити зафіксувати в них системні знання, сформовані практичні вміння, стійку професійну мотивацію та здатність до рефлексивного аналізу власної діяльності. Невисока частка таких здобувачів освіти доводить необхідність посилення підготовки, спрямованої на формування цілісної готовності до застосування здоров'язберезувальних технологій.

Аналіз середніх значень за компонентами переконує, що загальний рівень сформованості готовності перебуває в межах середнього рівня

(5,10±0,24). При цьому найнижчі показники зафіксовано за когнітивним компонентом (4,88±0,25), що засвідчує недостатній розвиток аналітичних умінь. Відносно вищі значення простежуювані за рефлексивним компонентом (5,29±0,24), що є маркером наявності потенціалу до саморозвитку й самокорекції.

Отже, констатувальний етап дослідження доводить недостатній рівень сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності, що зумовлює необхідність розроблення й упровадження організаційно-педагогічної моделі, спрямованої на цілеспрямоване формування когнітивного, мотиваційно-ціннісного, практичного та рефлексивного компонентів досліджуваної готовності.

*Формувальний експеримент*, який проведено впродовж 2024–2025 років, був спрямований на апробацію організаційно-педагогічних умов формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності, а також на реалізацію розробленої організаційно-педагогічної моделі формування зазначеної готовності. У процесі експерименту діагностовано рівні її сформованості за визначеними компонентами, перевірено ефективність навчально-методичного забезпечення й діагностичного інструментарію.

Під час формувального експерименту виконано такі завдання:

- формулювання нульової та альтернативної гіпотез емпіричного дослідження;
- контрольне діагностування рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності;
- визначення експериментальної (далі – ЕГ) і контрольної (далі – КГ) груп;

- реалізація теоретично обґрунтованих організаційно-педагогічних умов формування готовності в ЕГ;
- організація навчального процесу в ЕГ на основі розробленої організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності;
- діагностування рівнів сформованості досліджуваної готовності в здобувачів експериментальної та контрольної груп на завершальному етапі формувального експерименту;
- аналіз і порівняння результатів діагностування учасників ЕГ та КГ, статистичне опрацювання отриманих даних для з'ясування достовірності й значущості результатів експерименту;
- підтвердження або спростування нульової гіпотези емпіричного дослідження.

Для дослідження вибрано заклади вищої освіти як бази для організації педагогічного експерименту: Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, Ізмаїльський державний гуманітарний університет, Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Сформовано контрольну й експериментальну групи серед майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, які брали участь у дослідженні: контрольна група (КГ) – 174 особи, експериментальна група (ЕГ) – 180 осіб, що забезпечило їх кількісну зіставність.

Групи сформовано з огляду на принцип однорідності вибірки, що передбачало приблизно однаковий рівень попередньої підготовленості здобувачів, подібні умови навчання, а також відсутність статистично значущих відмінностей за основними показниками сформованості готовності на констатувальному етапі дослідження. Це вможливило об'єктивне порівняння результатів експерименту та аналіз ефективності впроваджених організаційно-педагогічних умов.

Розподіл учасників на контрольну й експериментальну групи виконано з дотриманням принципів репрезентативності та випадковості, що мінімізувало вплив зовнішніх чинників на результати дослідження, підвищило достовірність отриманих даних.

В експериментальній групі роботу проведено відповідно до обґрунтованих організаційно-педагогічних умов та створеної організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності. У контрольній групі здобувачі освіти навчалися за традиційною схемою організації освітнього процесу.

Для вивчення динаміки показників за компонентами готовності (когнітивним, мотиваційно-ціннісним, практичним рефлексивним) проведено два зрізи: контрольний – на початку формувального етапу експерименту; підсумковий (діагностичний) – наприкінці формувального етапу. Зазначені зрізи організовані в експериментальній і контрольній групах із використанням однакового діагностичного інструментарію, що вможливило об'єктивне порівняння отриманих результатів.

Для перевірки відсутності статистичної значущості відмінностей у рівнях формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності з експериментальної та контрольної груп використано критерій однорідності  $\chi^2$  – критерій Пірсона (хі-квадрат), оскільки розподіл показників представлений порядковою шкалою з малою кількістю градацій.

Для аналізу результатів експерименту сформульовано нульову ( $H_0$ ) та альтернативну ( $H_1$ ) гіпотези.

$H_0$ :  $p_{1i} = p_{2i}$  для всіх рівнів сформованості готовності до застосування здоров'язберезувальних технологій, що означатиме однорідність вибірок. Учасники КГ та ЕГ не мають статистично значущих відмінностей у рівнях сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності.

$H_1: p_{1i} \neq p_{2i}$  хоча б для одного рівня, що спростовує однорідність, підтверджуючи наявність розбіжностей між вибірками.

В аналізованому випадку  $p_{1i}$ , ( $i = 1,2,3$ ) – імовірність того, що випадково вибраний представник контрольної групи має  $i$ -й рівень сформованості готовності; імовірність  $p_{2i}$  ( $i = 1,2,3$ ) – майбутній фахівець експериментальної групи має  $i$ -й рівень сформованості готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності.

Для перевірки нульової гіпотези використано  $\chi^2$  – критерій Пірсона (хі-квадрат). Емпіричне значення критерію у випадку двох вибірок розрахований за формулою [244, с. 91]:

$$\chi^2_{\text{емп}} = \sum_{i=1}^p \sum_{j=1}^q \frac{(n_{ij} - n_i n_j / N)^2}{n_i n_j / N},$$

де  $n_j$  – обсяги вибірок, у нашому випадку  $j=2: n_1$  (174 особи) і  $n_2$  (180 осіб) – обсяги контрольної й експериментальної груп;  $n_i$  – кількість учасників контрольної та експериментальної груп, які мають  $i$ -й рівень сформованості готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності. У нашому випадку  $i = 1, 2, 3$  (низький, середній, високий рівні сформованості готовності);  $n$  – загальна кількість учасників експерименту ( $n = 354$ ).

Підрахунок кількості ступенів свободи обчислюємо за формулою:  $k = (p - 1)(q - 1)$ , де  $p, q$  – кількість розрядів ознаки. Оскільки  $p = 3, q = 2$ , то  $k = 2$ .

Отримане емпіричне значення  $\chi^2_{\text{емп}}$  порівняно з критичним значенням для рівня значущості  $\alpha = 0,05$  і відповідної кількості ступенів свободи, у нашому випадку  $\chi^2_{\text{кр}} = 5,99$ . Якщо  $\chi^2_{\text{емп}} < \chi^2_{\text{кр}}$ , нульова гіпотеза підтверджена, що засвідчує однорідність вибірок; якщо  $\chi^2_{\text{емп}} \geq \chi^2_{\text{кр}}$ , нульова гіпотеза спростована, що доводить наявність статистично значущих відмінностей між контрольною й експериментальною групами.

Для кількісної перевірки отриманих даних використано  $Z$  – критерій [244, с. 25], за допомогою якого можна перевірити рівність (нульова гіпотеза

$H_0$ ) чи відмінність (альтернативна гіпотеза  $H_1$ ) середніх вибірових двох розподілів.

$Z$  – критерій обраховано за формулою:

$$Z_{емп} = \frac{(\bar{x} - \bar{y}) - (\mu_x - \mu_y)}{\sqrt{\frac{s_x^2}{n_1} + \frac{s_y^2}{n_2}}}$$

де  $\bar{x}, \bar{y}$  – середні значення вибірок  $X$  і  $Y$ ,  $n_1$  і  $n_2$  – обсяги вибірок  $X$  і  $Y$  – контрольної й експериментальної груп відповідно;  $s_x^2, s_y^2$  – виправлені вибірові дисперсії.

Для рівня значущості  $\alpha=0,05$  сформульовано нульову й альтернативну гіпотези.

$H_0$ : математичні очікування двох вибірок рівні  $\mu_x = \mu_y$ , тобто середні значення показників у контрольній та експериментальній групах не відрізняються статистично значуще.

$H_1$ : математичні очікування двох вибірок відрізняються  $\mu_x \neq \mu_y$ , тобто середні значення показників у контрольній та експериментальній групах відрізняються статистично значуще.

Знаходимо критичне значення критерію для рівня значущості  $\alpha=0,05$  [244, с. 188]:  $Z_{емп} = 1,96$ .

Якщо  $Z_{емп} < Z_{крит}$ , то, відповідно до правила ухвалення рішень  $Z$ –критерію, підтверджена нульова гіпотеза  $H_0$ . Якщо внаслідок обчислень отримаємо  $Z_{емп} > Z_{крит}$ , нульова гіпотеза  $H_0$  спростована та підтверджена альтернативна гіпотеза  $H_1$ .

Для обрахунку усереднених показників критеріїв кількість осіб за кожним рівнем обчислено як середнє арифметичне ( $\bar{n} = \frac{\sum_{i=1}^n n_i}{n}$ , де  $n_i$  – кількість осіб на заданому рівні  $i$ -го показника,  $n$  – кількість показників). Середні вибірові, емпіричні значення критеріїв обраховано за алгоритмом, наведеним вище.

Сформованість готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності проаналізовано за визначеними критеріями: знаннєво-аналітичним, ціннісно-емоційним, оперативно-практичним, самооцінно-рефлексивним, кожен із яких вирізняється показниками й рівнями сформованості.

Рівень сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності за знаннєво-аналітичним критерієм визначено за показником: уміння аналізувати, порівнювати, узагальнювати, застосовувати знання. Результати розподілу респондентів за рівнями сформованості цього критерію подано в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

**Рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій з КГ та ЕГ у професійній діяльності за знаннєво-аналітичним критерієм (початок формульовального етапу)**

КГ – 174 ЕГ – 180	Рівень						$\bar{x} \pm \delta_x$	Гіпотеза
	Низький		Середній		Високий			
	Бали							
	2		6		9			
	Кількість учасників експерименту							
	абс.	%	абс.	%	абс.	%		
Уміння аналізувати, порівнювати, узагальнювати та застосовувати знання								
КГ	50	28,7	91	52,3	33	19,0	5,42±0,36	H <sub>0</sub>
ЕГ	59	32,8	93	51,7	28	15,6	5,16±0,36	H
$\chi^2_{емп} = 1,07 (\chi^2_{емп} < \chi^2_{кр}); Z_{емп} = 1,00 (Z_{емп} < Z_{крит})$								

Показник знаннєво-аналітичного критерію «Уміння аналізувати, порівнювати, узагальнювати та застосовувати знання» вивчено за допомогою адаптованого опитувальника «Анкета з питань медичної грамотності» («Health Literacy Questionnaire», HLQ), зокрема шкал, що відображають

достатність знань, критичне оцінювання інформації, здатність до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності, а також опитувальника метакогнітивної усвідомленості («Metacognitive Awareness Inventory», MAI), спрямованого на визначення рівня розвитку когнітивних і регулятивних умінь (див. Додатки Б, В).

Унаслідок опрацювання відповідей за методикою HLQ, підсумовано, що велика частина респондентів демонструє обмежене розуміння сутності здоров'язберезувальних технологій та недостатній рівень сформованості аналітичних умінь. Зокрема, оцінюючи твердження, пов'язані з критичним аналізом інформації, здобувачі освіти виявляють труднощі у відборі релевантної інформації, узагальненні даних та перенесенні знань у практичну площину.

Результати опитувальника метакогнітивної усвідомленості (MAI) підтверджують зазначені тенденції. Велика частина майбутніх фахівців недостатньо володіє навичками планування, контролю та оцінювання власної пізнавальної діяльності. Зокрема, труднощі становить вибір ефективних стратегій навчання, аналіз власних дій та коригування поведінки в процесі розв'язання професійних завдань. Це засвідчує недостатній розвиток регуляції когніції й обмежену здатність до усвідомленого управління процесом опанування знань.

Підсумовуючи результати, зазначимо, що низький рівень сформованості показника продемонстрували 28,7 % (50 осіб) респондентів контрольної групи та 32,8 % (59 осіб) експериментальної групи. Для цих майбутніх фахівців характерні фрагментарні знання, відсутність цілісного бачення проблеми, труднощі аналізу й узагальнення інформації, а також недостатній рівень розвитку метакогнітивних умінь.

Середній рівень сформованості показника виявлено в 52,3 % (91 особа) респондентів КГ та 51,7 % (93 особи) ЕГ. Такі здобувачі освіти володіють базовими знаннями щодо здоров'язберезувальних технологій, здатні виконувати елементарний аналіз і частково контролювати власну пізнавальну

діяльність, однак їхні вміння мають нестійкий характер та потребують подальшого розвитку.

Водночас високий рівень сформованості показника продемонстрували 19,0 % (33 особи) респондентів контрольної групи та 15,6 % (28 осіб) експериментальної групи. Учасникам дослідження властиві сформовані аналітичні й метакогнітивні вміння, здатність до критичного мислення, самостійного планування, контролю та оцінювання власної діяльності, а також ефективного застосування знань у професійних ситуаціях.

Унаслідок кількісного й якісного аналізу, підсумовано, що емпіричне значення критерію Пірсона  $\chi^2_{\text{емп}} = 1,07$  не перевищує критичного значення  $\chi^2_{\text{кр}} = 5,99$ , а також виконується нерівність  $Z_{\text{емп}} < Z_{\text{крит}}$  ( $Z_{\text{крит}} = 1,96$ ;  $Z_{\text{емп}} = 1,0$ ), що доводить відсутність статистично значущих відмінностей між показниками контрольної та експериментальної груп. Це дає підстави вважати вибірки однорідними й підтверджує нульову гіпотезу дослідження за рівня значущості  $\alpha = 0,05$ .

Середні значення сформованості показника становлять: для КГ –  $5,42 \pm 0,36$ , для ЕГ –  $5,16 \pm 0,36$ , що маркує переважання середнього рівня сформованості знаннево-аналітичного критерію.

Рівень сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності за ціннісно-емоційним критерієм визначено за показником: усвідомлення значення знань і діяльності, прояв мотивації та зацікавленості. Результати розподілу респондентів за рівнями сформованості зазначеного критерію наведено в таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

**Рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій з КГ та ЕГ у професійній діяльності за ціннісно-емоційним критерієм (початок формувального етапу)**

КГ – 174 ЕГ – 180	Рівень						$\bar{x} \pm \delta_x$	Гіпотеза
	Низький		Середній		Високий			
	Бали							
	2		6		9			
	Кількість учасників експерименту							
	абс.	%	абс.	%	абс.	%		
Усвідомлення значущості знань і діяльності, прояв мотивації та зацікавленості								
КГ	47	27,0	98	56,3	29	16,7	5,42±0,35	H <sub>0</sub>
ЕГ	55	30,6	91	50,6	34	18,9	5,34±0,36	
$\chi^2_{емп} = 1,18 (\chi^2_{емп} < \chi^2_{кр}); Z_{емп} = 0,31 (Z_{емп} < Z_{крит})$								

Показник ціннісно-емоційного критерію «Усвідомлення значущості знань і діяльності, прояв мотивації та зацікавленості» проаналізовано за допомогою адаптованого опитувальника «Анкета з питань медичної грамотності» (HLQ). У великої частини респондентів домінують загальнолюдські й соціальні цінності (самоповага, безпека сім'ї, досягнення, комфортне життя), натомість цінності, пов'язані зі збереженням здоров'я та усвідомленим застосуванням здоров'язбережувальних технологій, посідають другорядні позиції. Це є показником недостатньої інтеграції професійно значущих цінностей у систему особистісних пріоритетів майбутніх фахівців (див. Додаток Г).

Результати шкали PALMS опитувальника цінностей Ш. Шварца та шкали фізичної активності й мотивації до дозвілля спонукають до висновку, що мотивація до діяльності в більшості респондентів має переважно зовнішній або ситуативний характер. Зокрема, домінують мотиви, пов'язані із зовнішнім виглядом, соціальною взаємодією та очікуваннями інших, тоді як мотиви, орієнтовані на підтримку фізичного здоров'я, саморозвиток і

внутрішнє задоволення від діяльності, виражені меншою мірою. Це засвідчує недостатній рівень внутрішньої мотивації до системного застосування здоров'язберезувальних технологій у майбутній професійній діяльності (див. Додаток Г).

Унаслідок аналізу, зафіксовано, що низький рівень сформованості показника продемонстрували 27,0 % (47 осіб) респондентів контрольної групи та 30,6 % (55 осіб) експериментальної групи. Для таких здобувачів освіти характерне недостатнє усвідомлення значущості здоров'язберезувальних технологій, відсутність стійкої мотивації до їх застосування та переважання зовнішніх стимулів діяльності.

Середній рівень сформованості показника виявлено в 56,3 % (98 осіб) респондентів КГ та 50,6 % (91 особа) ЕГ. Такі майбутні фахівці демонструють загальне розуміння важливості здоров'язберезувальної діяльності, однак їхня мотивація нестійка, залежить від умов середовища та не завжди трансформується в реальну професійну практику.

Водночас високий рівень сформованості показника продемонстрували 16,7 % (29 осіб) респондентів контрольної групи та 18,9 % (34 особи) експериментальної групи. Такі учасники дослідження мають сформовану систему цінностей, орієнтовану на збереження здоров'я, у них наявна внутрішня мотивація, зацікавленість щодо застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності.

Підсумовуючи результати кількісного і якісного аналізу, зауважимо, що емпіричне значення критерію Пірсона  $\chi^2_{\text{емп}} = 1,18$  не перевищує критичного значення  $\chi^2_{\text{кр}} = 5,99$ , а також виконується нерівність  $Z_{\text{емп}} < Z_{\text{крит}}$  ( $Z_{\text{крит}} = 1,96$ ;  $Z_{\text{емп}} = 0,31$ ). Це доводить відсутність статистично значущих відмінностей між показниками контрольної та експериментальної груп, а також дає підстави вважати вибірки однорідними. Нульова гіпотеза підтверджена за рівня значущості  $\alpha = 0,05$ .

Середні значення сформованості показника становлять: для КГ –  $5,42 \pm 0,35$ , для ЕГ –  $5,34 \pm 0,36$ , що маркує переважання середнього рівня сформованості ціннісно-емоційного критерію.

Рівень сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності за оперативно-практичним критерієм визначено за таким показником: уміння виконувати дії, застосовувати знання на практиці та досягати результату. Результати розподілу респондентів за рівнями сформованості цього критерію подано в таблиці 3.10.

Таблиця 3.10

**Рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій з КГ та ЕГ у професійній діяльності за оперативно-практичним критерієм (початок формувального етапу)**

КГ – 174 ЕГ – 180	Рівень						$\bar{x} \pm \delta_x$	Гіпотеза
	Низький		Середній		Високий			
	Бали							
	2		6		9			
	Кількість учасників експерименту							
	абс.	%	абс.	%	абс.	%		
Уміння виконувати дії, застосовувати знання на практиці та досягати результату								
КГ	51	29,3	97	55,7	26	14,9	$5,29 \pm 0,35$	H <sub>0</sub>
ЕГ	57	31,7	91	50,6	32	17,8	$5,27 \pm 0,36$	
$\chi^2_{\text{емп}} = 1,04 (\chi^2_{\text{емп}} < \chi^2_{\text{кр}}); Z_{\text{емп}} = 0,08 (Z_{\text{емп}} < Z_{\text{крит}})$								

Показник оперативно-практичного критерію «Уміння виконувати дії, застосовувати знання на практиці та досягати результату» проаналізовано за допомогою інструментів спостереження за практичними навичками (OPTIn) та оцінювальних чек-листів і рейтингових шкал, спрямованих на визначення рівня сформованості практичних умінь, якості виконання дій та здатності до інтеграції знань у професійній діяльності (див. Додатки Д, Е, Ж).

Спостереження за діяльністю здобувачів освіти дає підстави стверджувати, що велика частина респондентів демонструє недостатній рівень сформованості практичних умінь щодо застосування здоров'язберезувальних технологій. Зокрема, за результатами інструменту ОРТIn виявлено труднощі в організації активного освітнього середовища, використанні фізично активних стратегій і забезпеченні логічної структури заняття. Оцінювання за чек-листами та рейтинговими шкалами підтвердило, що в частини майбутніх фахівців виникають труднощі з дотриманням послідовності дій, інтеграцією теоретичних знань у практичну діяльність, забезпеченням ефективної взаємодії з учасниками освітнього процесу.

Низький рівень сформованості показника продемонстрували 29,3 % (51 особа) респондентів контрольної групи та 31,7 % (57 осіб) експериментальної групи. Для таких здобувачів освіти характерна недостатня сформованість практичних умінь, невпевненість у виконанні професійних дій, труднощі в застосуванні знань у реальних умовах та відсутність системності в діяльності.

Середній рівень сформованості показника виявлено в 55,7 % (97 осіб) респондентів КГ та 50,6 % (91 особа) ЕГ. Такі майбутні фахівці здатні виконувати основні професійні дії, застосовувати знання в стандартних ситуаціях, однак їхня діяльність не завжди стабільна, потребує зовнішнього контролю й удосконалення.

Водночас високий рівень сформованості показника продемонстрували 14,9 % (26 осіб) респондентів контрольної групи та 17,8 % (32 особи) експериментальної групи. Учасникам дослідження властиві сформовані практичні вміння, здатність ефективно застосовувати знання в різних професійних ситуаціях, дотримуватися логічної послідовності дій, забезпечувати якісне виконання завдань і досягати результату.

Унаслідок кількісного і якісного аналізу, з'ясовано, що емпіричне значення критерію Пірсона  $\chi^2_{емп} = 1,04$  не перевищує критичного значення  $\chi^2_{кр} = 5,99$ , а також виконується нерівність  $Z_{емп} < Z_{крит}$  ( $Z_{крит} = 1,96$ ;  $Z_{емп} =$

0,08). Це засвідчує відсутність статистично значущих відмінностей між показниками контрольної та експериментальної груп, а також дає підстави вважати вибірки однорідними. Нульову гіпотезу дослідження підтверджено за рівня значущості  $\alpha=0,05$ .

Середні значення сформованості показника становлять: для КГ –  $5,29 \pm 0,35$ , для ЕГ –  $5,27 \pm 0,36$ , що маркує переважання середнього рівня сформованості оперативно-практичного критерію.

Рівень сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності за самооцінно-рефлексивним критерієм визначено за показником: здатність аналізувати власну діяльність, проводити самооцінювання та коригувати власні дії. Результати розподілу респондентів за рівнями сформованості цього критерію подано в таблиці 3.11.

Таблиця 3.11

**Рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій з КГ та ЕГ у професійній діяльності за самооцінно-рефлексивним критерієм (початок формувального етапу)**

КГ – 174 ЕГ – 180	Рівень						$\bar{x} \pm \delta_x$	Гіпотеза
	Низький		Середній		Високий			
	Бали							
	2		6		9			
	Кількість учасників експерименту							
	абс.	%	абс.	%	абс.	%		
Здатність аналізувати власну діяльність, робити висновки та коригувати дії								
КГ	41	23,6	109	62,6	24	13,8	$5,47 \pm 0,32$	H <sub>0</sub>
ЕГ	44	24,4	115	63,9	21	11,7	$5,37 \pm 0,31$	
$\chi^2_{емп} = 0,37 (\chi^2_{емп} < \chi^2_{кр}); Z_{емп} = 0,44 (Z_{емп} < Z_{крит})$								

Здатність аналізувати власну діяльність, проводити самооцінювання, коригувати дії як показник самооцінно-рефлексивного критерію вивчено за допомогою шкали саморефлексії та розуміння (Self-Reflection and Insight

Scale, SRIS), а також методу критичних випадків (Critical Incident Technique, CIT), спрямованого на виявлення особливостей поведінки та дій здобувачів освіти в професійно значущих ситуаціях (див. Додатки І, К).

Згідно з результатами опрацювання відповідей за шкалою SRIS, велика частина респондентів демонструє достатній рівень схильності до саморефлексії, однак не завжди здатна глибоко усвідомлювати причини власних дій і поведінки. Зокрема, майбутні фахівці часто аналізують власні дії, але відчують труднощі в аналізі причиново-наслідкових зв'язків та об'єктивному оцінюванні результатів своєї діяльності.

Результати, отримані за методом критичних випадків (CIT), підтверджують зазначені тенденції. Здобувачі освіти здебільшого здатні ідентифікувати успішні або проблемні ситуації у власній діяльності, проте не завжди можуть запропонувати ефективні шляхи їх коригування. Аналіз інцидентів довів, що велика частина труднощів пов'язана з недостатньою здатністю до самоконтролю, оцінювання результатів діяльності, ухвалення обґрунтованих рішень щодо їх удосконалення.

Висновки діагностики показника демонструють, що низький рівень сформованості показника мають 23,6 % (41 особа) респондентів контрольної групи та 24,4 % (44 особи) експериментальної групи. Для таких майбутніх фахівців характерна недостатня здатність до самоаналізу, відсутність системного підходу до оцінювання власної діяльності та труднощі в коригуванні власних дій.

Середній рівень сформованості показника зафіксовано в 62,6 % (109 осіб) респондентів КГ та 63,9 % (115 осіб) ЕГ. Здобувачі освіти демонструють здатність до часткового аналізу власної діяльності, однак їхнє самооцінювання недостатньо глибоке, не завжди супроводжуване ефективними змінами в поведінці.

Водночас високий рівень сформованості показника продемонстрували 13,8 % (24 особи) респондентів контрольної групи та 11,7 % (21 особа) експериментальної групи. Учасникам дослідження притаманна сформована

здатність до саморефлексії, усвідомлення власних дій, уміння об'єктивно оцінювати результати діяльності та вносити необхідні корективи в професійну практику.

Кількісний і якісний аналіз довів, що емпіричне значення критерію Пірсона  $\chi^2_{\text{емп}} = 0,37$  не перевищує критичного значення  $\chi^2_{\text{кр}} = 5,99$ , а також виконується нерівність  $Z_{\text{емп}} < Z_{\text{крит}}$  ( $Z_{\text{крит}} = 1,96$ ;  $Z_{\text{емп}} = 0,44$ ). Це засвідчує відсутність статистично значущих відмінностей між показниками контрольної та експериментальної груп, дає підстави вважати вибірки однорідними. Нульову гіпотезу дослідження підтверджено за рівня значущості  $\alpha = 0,05$ .

Середні значення сформованості показника становлять: для КГ –  $5,47 \pm 0,32$ , для ЕГ –  $5,37 \pm 0,31$ , що маркує переважання середнього рівня сформованості самооцінно-рефлексивного критерію.

Дані щодо рівня сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності в контрольній та експериментальній групах, отримані на початку формувального експерименту й відображені в таблицях 3.8–3.11, узагальнено в таблиці 3.12 та проілюстровано на діаграмі (табл. 3.12, рис. 3.3).

Діагностика критеріїв сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності засвідчила необхідність зниження частки низького рівня та зростання частки середнього й високого рівнів сформованості за всіма показниками, що можливе за умови організації цілеспрямованої науково-педагогічної роботи в професійній діяльності в закладах вищої освіти.

**Рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій з КГ та ЕГ у професійній діяльності (початок формувального етапу)**

Критерій	КГ – 174 ЕГ – 180	Рівень					
		Низький		Середній		Високий	
		Бали					
		2		6		9	
		Кількість учасників експерименту					
		абс.	%	абс.	%	абс.	%
Знаннєво-аналітичний	КГ	50	28,7	91	52,3	33	19,0
	ЕГ	59	32,8	93	51,7	28	15,6
Ціннісно-емоційний	КГ	47	27,0	98	56,3	29	16,7
	ЕГ	55	30,6	91	50,6	34	18,9
Оперативно-практичний	КГ	51	29,3	97	55,7	26	14,9
	ЕГ	57	31,7	91	50,6	32	17,8
Самооцінно-рефлексивний	КГ	41	23,6	109	62,6	24	13,8
	ЕГ	44	24,4	115	63,9	21	11,7
Усереднений	КГ	47	27,0	99	56,9	28	16,1
	ЕГ	54	30,0	97	53,9	29	16,1

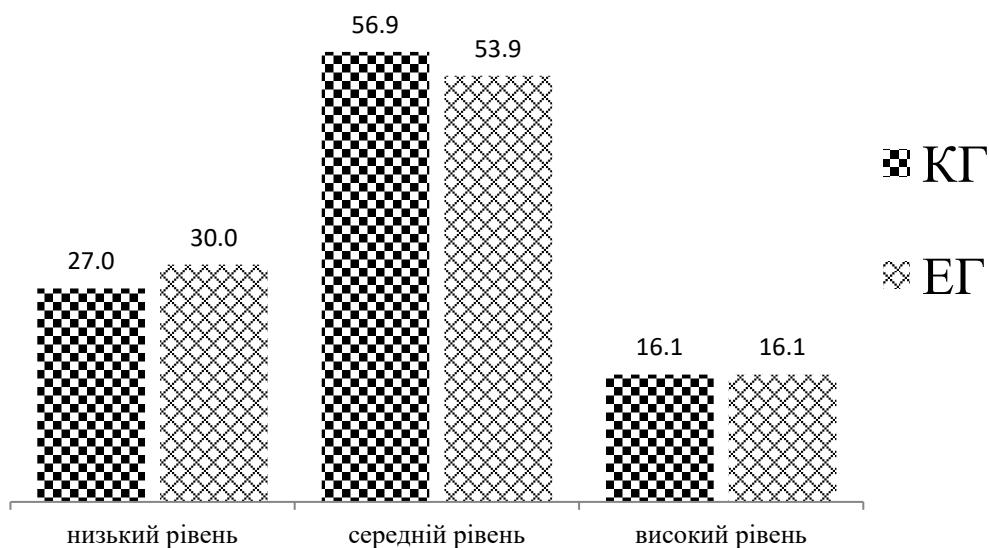


Рис. 3.3. Діаграма розподілу майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту з КГ та ЕГ за рівнями сформованості до застосування здоров'язбережувальних технологій за усередненим критерієм (початок формувального етапу), %  
Після впровадження в освітній процес експериментальної групи

організаційно-педагогічних умов проведено повторне діагностування рівня сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності в контрольній та експериментальній групах. Для визначення рівнів сформованості використано ідентичний діагностичний інструментарій на всіх етапах експерименту.

Рівні сформованості готовності проаналізовано за тими самими критеріями й показниками, що дало змогу констатувати наявність системних позитивних змін в експериментальній групі та відсутність чітко вираженої позитивної динаміки в контрольній групі.

Рівень сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності за знаннєво-аналітичним критерієм повторно визначено за показником: уміння аналізувати, порівнювати, узагальнювати й застосовувати знання. Результати розподілу респондентів за рівнями сформованості цього критерію подано в таблиці 3.13.

Таблиця 3.13

**Рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій з КГ та ЕГ у професійній діяльності за знаннєво-аналітичним критерієм (після формувального етапу)**

КГ – 174 ЕГ – 180	Рівень						$\bar{x} \pm \delta_x$	Гіпотеза
	Низький		Середній		Високий			
	Бали							
	2		6		9			
	Кількість учасників експерименту							
	абс.	%	абс.	%	абс.	%		
Уміння аналізувати, порівнювати, узагальнювати та застосовувати знання								
КГ	45	25,9	94	54,0	35	20,1	5,57±0,36	H <sub>1</sub>
ЕГ	29	16,1	102	56,7	49	27,2	6,17±0,33	
$\chi^2_{емп} = 6,02 (\chi^2_{емп} > \chi^2_{кр}); Z_{емп} = 2,41 (Z_{емп} > Z_{крит})$								

Показник «Уміння аналізувати, порівнювати, узагальнювати та

застосовувати знання» повторно перевірено за допомогою адаптованого опитувальника «Анкета з питань медичної грамотності» («Health Literacy Questionnaire», HLQ) та опитувальника метакогнітивної усвідомленості («Metacognitive Awareness Inventory», MAI) у частині, призначеній для аналізу названого показника (див. Додатки Б, В).

Аналіз розподілу респондентів за рівнями сформованості показника засвідчив суттєві зміни в структурі знаннево-аналітичного критерію в експериментальній групі, порівняно з контрольною.

Зокрема, низький рівень сформованості показника продемонстрували 25,9 % (45 осіб) респондентів контрольної групи та 16,1 % (29 осіб) експериментальної групи. Отримані результати засвідчують суттєве зменшення частки здобувачів освіти з недостатнім рівнем розвитку аналітичних умінь в експериментальній групі, що доводить ефективність формувального впливу.

Середній рівень сформованості показника виявлено в 54,0 % (94 особи) респондентів контрольної групи та 56,7 % (102 особи) експериментальної групи. Це дає підстави говорити про позитивну динаміку в розвитку здатності до аналізу, узагальнення та застосування знань у типових професійних ситуаціях.

Водночас високий рівень сформованості показника продемонстрували 20,1 % (35 осіб) респондентів контрольної групи та 27,2 % (49 осіб) експериментальної групи, що слугує маркером суттєвого зростання частки здобувачів зі сформованими аналітичними вміннями, здатністю до критичного мислення, ефективного застосування знань у професійній діяльності.

Згідно з результатами кількісного і якісного аналізу, які узагальнено в таблиці 3.13, виконується нерівність  $Z_{\text{емп}} > Z_{\text{кр}}$ , що доводить наявність статистично значущих відмінностей між середніми вибірковими значеннями показників контрольної та експериментальної груп. Емпіричне значення критерію Пірсона  $\chi^2_{\text{емп}}$  перевищує критичне значення  $\chi^2_{\text{кр}}$ , що підтверджує

статистичну значущість виявлених відмінностей і неоднорідність вибірок.

Середні значення сформованості показника становлять: для КГ –  $5,57 \pm 0,36$ , для ЕГ –  $6,17 \pm 0,36$ , що дає підстави констатувати суттєве зростання рівня сформованості знаннево-аналітичного критерію в експериментальній групі, порівняно з контрольною.

Отже, за рівня значущості  $\alpha=0,05$  підтверджено альтернативну гіпотезу, спростовано нульову, що засвідчує наявність статистично значущих відмінностей між контрольною й експериментальною групами за рівнем сформованості знаннево-аналітичного критерію. Отримані результати спонукають до висновку, що показники експериментальної групи статистично значуще перевищують показники контрольної. З огляду на це, підтверджено ефективність упровадження педагогічних умов і розробленої організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності.

Порівняльні результати рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності (на початку та після формувального етапу експерименту) у контрольній групі за знаннево-аналітичним критерієм представлено в таблиці 3.14.

Значення, отримані після формувального етапу експерименту в контрольній групі, змінилися несуттєво за всіма показниками знаннево-аналітичного критерію.

Відповідно до даних показника «Уміння аналізувати, порівнювати, узагальнювати та застосовувати знання», низький рівень зменшився з 28,7 % (50 осіб) до 25,9 % (45 осіб); середній рівень підвищився з 52,3 % (91 особа) до 54,0 % (94 особи); високий рівень зріс із 19,0 % (33 особи) до 20,1 % (35 осіб). Отримані результати доводять несуттєву позитивну динаміку в рівнях сформованості досліджуваного показника в контрольній групі. Водночас у більшості респондентів зберігається недостатній рівень розвитку

аналітичних умінь, що проявляється в труднощах аналізу інформації, узагальнення знань та їх застосування в практичних ситуаціях професійної діяльності. Загалом рівень сформованості знаннево-аналітичного критерію в контрольній групі істотних змін не зазнав.

Таблиця 3.14

**Рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій з КГ у професійній діяльності за знаннево-аналітичним критерієм (на початку та після формульовального етапу)**

КГ – 174	Рівень						$\bar{x} \pm \delta_x$	Гіпотеза
	Низький		Середній		Високий			
	Бали							
	2		6		9			
	Кількість учасників експерименту							
	абс.	%	абс.	%	абс.	%		
Уміння аналізувати, порівнювати, узагальнювати та застосовувати знання								
КГ (на початку)	50	28,7	91	52,3	33	19,0	5,42±0,36	H <sub>0</sub>
КГ (після)	45	25,9	94	54,0	35	20,1	5,57±0,36	
$\chi^2_{\text{емп}} = 0,37 (\chi^2_{\text{емп}} < \chi^2_{\text{кр}}); Z_{\text{емп}} = 0,59 (Z_{\text{емп}} < Z_{\text{крит}})$								

Унаслідок кількісного і якісного аналізу, підсумовано, що виконується нерівність  $Z_{\text{емп}} < Z_{\text{кр}}$ , це підтверджує відсутність статистично значущих відмінностей між результатами на початку та після формульовального етапу експерименту в контрольній групі. Емпіричне значення критерію Пірсона  $\chi^2_{\text{емп}}$  не перевищує критичного значення  $\chi^2_{\text{кр}}$ , а отже, відсутні статистично значущі відмінності між результатами на початку та після формульовального етапу експерименту в контрольній групі. Це дає підстави прийняти нульову гіпотезу за рівня значущості  $\alpha = 0,05$ . Середні значення сформованості показника зросли з 5,42±0,36 до 5,57±0,36, що підтверджує наявність несуттєвої, статистично незначущої позитивної динаміки.

Порівняльні результати рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування

здоров'язбержувальних технологій у професійній діяльності (на початку та після формувального етапу експерименту) в експериментальній групі за знаннєво-аналітичним критерієм представлено в таблиці 3.15.

Таблиця 3.15

**Рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбержувальних технологій з ЕГ у професійній діяльності за знаннєво-аналітичним критерієм (на початку та після формувального етапу)**

ЕГ – 180	Рівень						$\bar{x} \pm \delta_x$	Гіпотеза
	Низький		Середній		Високий			
	Бали							
	2		6		9			
	Кількість учасників експерименту							
	абс.	%	абс.	%	абс.	%		
Уміння аналізувати, порівнювати, узагальнювати та застосовувати знання								
ЕГ (на початку)	59	32,8	93	51,7	28	15,6	5,16±0,36	H <sub>1</sub>
ЕГ (після)	29	16,1	102	56,7	49	27,2	6,17±0,33	
$\chi^2_{\text{емп}} = 16,37 (\chi^2_{\text{емп}} > \chi^2_{\text{кр}}); Z_{\text{емп}} = 4,05 (Z_{\text{емп}} > Z_{\text{крит}})$								

Динаміка кількості учасників експериментальної групи в розподілі за рівнями сформованості показника знаннєво-аналітичного критерію виявилася суттєвою. Відповідно до показника «Уміння аналізувати, порівнювати, узагальнювати та застосовувати знання», зафіксовано суттєве зменшення частки респондентів із низьким рівнем з 32,8 % (59 осіб) до 16,1 % (29 осіб), що є маркером підвищення рівня сформованості базових аналітичних умінь. Частка здобувачів із середнім рівнем сформованості показника зросла з 51,7 % (93 особи) до 56,7 % (102 особи), засвідчивши позитивну динаміку в розвитку здатності до аналізу та застосування знань у стандартних професійних ситуаціях. Водночас суттєво збільшилася частка респондентів із високим рівнем сформованості показника з 15,6 % (28 осіб) до 27,2 % (49 осіб), що слугує підставою для висновку про формування стійких

аналітичних умінь, здатності до узагальнення, критичного мислення та ефективного застосування знань у професійній діяльності.

Згідно з результатами кількісного й якісного аналізу, емпіричне значення критерію Пірсона  $\chi^2_{\text{емп}}$  перевищує критичне значення  $\chi^2_{\text{кр}}$ , а також виконується нерівність  $Z_{\text{емп}} > Z_{\text{кр}}$ . Це доводить наявність статистично значущих відмінностей між результатами на початку та після формувального етапу експерименту в експериментальній групі.

Отже, за рівня значущості  $\alpha = 0,05$  нульова гіпотеза спростована, натомість підтверджена альтернативна. Отримані дані достовірні, а впровадження педагогічних умов формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності є ефективним. Середні значення сформованості показника зросли з  $5,16 \pm 0,36$  до  $6,17 \pm 0,36$ , що є показником суттєвої позитивної динаміки.

Рівень сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності за ціннісно-емоційним критерієм повторно визначено за показником: усвідомлення значущості знань і діяльності, прояв мотивації та зацікавленості. Результати розподілу респондентів за рівнями сформованості зазначеного критерію наведено в таблиці 3.16.

Показник «Усвідомлення значущості знань і діяльності, прояв мотивації та зацікавленості» у контрольній та експериментальній групах повторно оцінено за допомогою діагностичних завдань, спрямованих на виявлення рівня сформованості ціннісних орієнтацій, мотивації та емоційного ставлення до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності (див. Додатки Г, Д).

**Рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій КГ та ЕГ у професійній діяльності за ціннісно-емоційним критерієм (після формульовального етапу)**

КГ – 174 ЕГ – 180	Рівень						$\bar{x} \pm \delta_x$	Гіпотеза
	Низький		Середній		Високий			
	Бали							
	2		6		9			
	Кількість учасників експерименту							
	абс.	%	абс.	%	абс.	%		
Усвідомлення значущості знань і діяльності, прояв мотивації та зацікавленості								
КГ	40	23,0	103	59,2	31	17,8	5,61±0,34	H <sub>1</sub>
ЕГ	19	10,6	104	57,8	57	31,7	6,53±0,30	
$\chi^2_{\text{емп}} = 15,06 (\chi^2_{\text{емп}} > \chi^2_{\text{кр}}); Z_{\text{емп}} = 3,98 (Z_{\text{емп}} > Z_{\text{крит}})$								

Аналіз розподілу респондентів за рівнями сформованості показника засвідчив наявність відмінностей між контрольною й експериментальною групами на цьому етапі дослідження. Зокрема, низький рівень сформованості показника продемонстрували 23,0 % (40 осіб) респондентів контрольної групи та 10,6 % (19 осіб) експериментальної групи, що доводить меншу частку здобувачів із недостатнім рівнем усвідомлення значущості здоров'язберезувальної діяльності та низькою мотивацією в експериментальній групі.

Середній рівень сформованості показника виявлено в 59,2 % (103 особи) респондентів контрольної групи та 57,8 % (104 особи) експериментальної групи, що слугує показником домінування цього рівня в обох групах та наявності сформованих базових ціннісних орієнтацій і зацікавленості в застосуванні здоров'язберезувальних технологій.

Водночас високий рівень сформованості показника продемонстрували 17,8 % (31 особа) респондентів контрольної групи та 31,7 % (57 осіб) експериментальної групи, що доводить більшу частку здобувачів зі

сформованою внутрішньою мотивацією, усвідомленням значущості здоров'язбережувальної діяльності та готовністю до її активного застосування в професійній діяльності в експериментальній групі.

Згідно з аналізом відповідей респондентів, представники експериментальної групи частіше виявляють усвідомлене ставлення до значущості здоров'язбережувальних технологій, орієнтацію на збереження власного здоров'я, зацікавленість у професійному саморозвитку та готовність до впровадження доцільних підходів у майбутній професійній діяльності.

Проведений повторно кількісний і якісний аналіз результатів (табл. 3.16) спонукає до висновку, що  $Z_{\text{емп}} > Z_{\text{кр}}$ . Наявні статистично значущі відмінності між середніми значеннями показників у контрольній та експериментальній групах. Перевищення  $\chi^2_{\text{емп}} > \chi^2_{\text{кр}}$  додатково підтверджує достовірність цих відмінностей і неоднорідність вибірок.

Отже, за рівня значущості  $\alpha = 0,05$  нульова гіпотеза спростована, а підтверджена альтернативна, що доводить достовірність отриманих змін. Середні значення сформованості показника зросли з  $5,34 \pm 0,36$  до  $6,53 \pm 0,30$ , що є маркером суттєвої позитивної динаміки.

Отримані результати спонукають до висновку про суттєвий вплив упроваджених педагогічних умов і розробленої організаційно-педагогічної моделі на формування ціннісно-емоційного складника готовності майбутніх фахівців, що проявляється в зростанні усвідомлення значущості здоров'язбережувальної діяльності, підвищенні рівня внутрішньої мотивації та формуванні стійкої зацікавленості в застосуванні здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності.

Порівняльні результати рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності (на початку та після формувального етапу експерименту) у контрольній групі за ціннісно-емоційним критерієм представлено в таблиці 3.17.

*Таблиця 3.17*

**Рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій КГ у професійній діяльності за ціннісно-емоційним критерієм (на початку та після формувального етапу)**

КГ – 174	Рівень						$\bar{x} \pm \delta_x$	Гіпотеза
	Низький		Середній		Високий			
	Бали							
	2		6		9			
	Кількість учасників експерименту							
	абс.	%	абс.	%	абс.	%		
Уміння аналізувати, порівнювати, узагальнювати та застосовувати знання								
КГ (на початку)	47	27,0	98	56,3	29	16,7	5,42±0,35	H <sub>0</sub>
КГ (після)	40	23,0	103	59,2	31	17,8	5,61±0,34	
$\chi^2_{\text{емп}} = 0,75 (\chi^2_{\text{емп}} < \chi^2_{\text{кр}}); Z_{\text{емп}} = 0,76 (Z_{\text{емп}} < Z_{\text{крит}})$								

Відповідно до порівняльного аналізу результатів у контрольній групі, наявні несуттєві зміни в розподілі респондентів за рівнями сформованості досліджуваного показника. Зокрема, низький рівень зменшився з 27,0 % (47 осіб) до 23,0 % (40 осіб), що засвідчує несуттєве зниження частки здобувачів із недостатнім рівнем усвідомлення значущості здоров'язбережувальної діяльності. Респонденти пов'язують це переважно із загальними уявленнями про здоровий спосіб життя, визнаючи необхідність «підтримувати фізичну форму» та «дбати про здоров'я», однак не завжди конкретизують шляхи реалізації таких положень у професійній діяльності.

Середній рівень дещо зріс із 56,3 % (98 осіб) до 59,2 % (103 особи), що дає підстави говорити про певне розширення групи здобувачів зі сформованими базовими ціннісними орієнтаціями та зацікавленістю в застосуванні здоров'язбережувальних технологій. Вони демонструють ситуативну зацікавленість, акцентуючи доцільність використання здоров'язбережувальних технологій лише в окремих випадках. З огляду на це, стійка внутрішня мотивація сформована недостатньо.

Високий рівень несуттєво зріс із 16,7 % (29 осіб) до 17,8 % (31 особа),

що доводить обмежене збільшення частки респондентів зі сформованою внутрішньою мотивацією та усвідомленим ставленням до здоров'язбережувальної діяльності, акцентуючи необхідність системного застосування здоров'язбережувальних підходів, їх впливу на професійну ефективність.

За результатами повторного кількісного та якісного аналізу даних, емпіричне значення критерію Пірсона  $\chi^2_{\text{емп}}$  не перевищує критичного значення  $\chi^2_{\text{кр}}$ , а також виконується нерівність  $Z_{\text{емп}} < Z_{\text{кр}}$ . Відсутні статистично значущі відмінності між результатами на початку та після формувального етапу експерименту в контрольній групі.

Середні значення сформованості показника зросли з  $5,42 \pm 0,35$  до  $5,61 \pm 0,34$ , що засвідчує несуттєву позитивну динаміку, яка не є статистично значущою. За рівня значущості  $\alpha = 0,05$  нульова гіпотеза підтверджена. Істотні зміни рівня сформованості ціннісно-емоційного критерію в контрольній групі відсутні.

Порівняльні результати рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності (на початку та після формувального етапу експерименту) в експериментальній групі за ціннісно-емоційним критерієм представлено в таблиці 3.18.

Відповідно до порівняльного аналізу результатів діагностики, в ЕГ виражена позитивна динаміка в розподілі респондентів за рівнями сформованості досліджуваного показника. Зокрема, низький рівень сформованості показника суттєво зменшився з 30,6 % (55 осіб) до 10,6 % (19 осіб), що засвідчує суттєве скорочення частки здобувачів із недостатнім рівнем мотивації, які частіше аргументують необхідність використання здоров'язбережувальних технологій через їхній вплив на працездатність і професійну витривалість, наголошують на важливості профілактики професійного вигорання, доцільності планування фізичної активності й режиму відновлення як складників професійної ефективності.

Таблиця 3.18

**Рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій ЕГ у професійній діяльності за ціннісно-емоційним критерієм (на початку та після формульального етапу)**

ЕГ – 180	Рівень						$\bar{x} \pm \delta_x$	Гіпотеза
	Низький		Середній		Високий			
	Бали							
	2		6		9			
	Кількість учасників експерименту							
	абс.	%	абс.	%	абс.	%		
Уміння аналізувати, порівнювати, узагальнювати та застосовувати знання								
ЕГ (на початку)	55	30,6	91	50,6	34	18,9	5,34±0,36	H <sub>1</sub>
ЕГ (після)	19	10,6	104	57,8	57	31,7	6,53±0,30	
$\chi^2_{\text{емп}} = 15,06 (\chi^2_{\text{емп}} > \chi^2_{\text{кр}}); Z_{\text{емп}} = 3,98 (Z_{\text{емп}} > Z_{\text{крит}})$								

Середній рівень зріс із 50,6 % (91 особа) до 57,8 % (104 особи), що слугує показником розширення групи здобувачів із базовими ціннісними орієнтаціями, інтересом до застосування аналізованих технологій.

Водночас високий рівень сформованості показника зазнав суттєвого зростання з 18,9 % (34 особи) до 31,7 % (57 осіб), такі респонденти акцентують на особистій відповідальності за власний фізичний стан, необхідності самоконтролю й використанні отриманих знань у повсякденній практиці.

Кількісний та якісний аналіз даних демонструє, що емпіричне значення критерію Пірсона  $\chi^2_{\text{емп}}$  перевищує критичне значення  $\chi^2_{\text{кр}}$ , а також виконується нерівність  $Z_{\text{емп}} > Z_{\text{кр}}$ . Наявні статистично значущі відмінності між результатами на початку та після формульального етапу експерименту в експериментальній групі. Середні значення сформованості показника зросли з 5,34±0,36 до 6,53±0,30, що підтверджує суттєву позитивну динаміку.

Отже, за рівня значущості  $\alpha = 0,05$  нульова гіпотеза спростована, натомість підтверджена альтернативна. Отримано достовірні дані про зміни

через реалізацію організаційно-педагогічної моделі та впроваджених педагогічних умов формування готовності майбутніх фахівців до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності.

Рівень сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності за оперативно-практичним критерієм повторно визначено за показником: уміння виконувати дії, застосовувати знання на практиці та досягати результату. Результати розподілу респондентів за рівнями сформованості зазначеного критерію наведено в таблиці 3.19.

Таблиця 3.19

**Рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій КГ та ЕГ у професійній діяльності за оперативно-практичним критерієм (після формувального етапу)**

КГ – 174 ЕГ – 180	Рівень						$\bar{x} \pm \delta_x$	Гіпотеза
	Низький		Середній		Високий			
	Бали							
	2		6		9			
	Кількість учасників експерименту							
	абс.	%	абс.	%	абс.	%		
Уміння виконувати дії, застосовувати знання на практиці та досягати результату								
КГ	47	27,0	99	56,9	28	16,1	5,40±0,35	Н <sub>1</sub>
ЕГ	31	17,2	101	56,1	48	26,7	6,11±0,33	
$\chi^2_{емп} = 8,47 (\chi^2_{емп} > \chi^2_{кр}); Z_{емп} = 2,89 (Z_{емп} > Z_{крит})$								

Показник «Уміння виконувати дії, застосовувати знання на практиці та досягати результату» оцінено через повторне виконання діагностичних завдань, що дало змогу визначити рівень сформованості практичних умінь, здатність до перенесення знань у професійні ситуації та результативність діяльності (див. Додатки Д, Е, Ж).

Згідно з аналізом отриманих результатів, наявні відмінності між контрольною й експериментальною групами на цьому етапі дослідження. Зокрема, низький рівень сформованості показника продемонстрували 27,0 % (47 осіб) респондентів контрольної групи та 17,2 % (31 особа) експериментальної групи, що доводить меншу частку здобувачів із недостатнім рівнем сформованості практичних умінь в експериментальній групі.

Середній рівень сформованості показника виявлено в 56,9 % (99 осіб) респондентів контрольної групи та 56,1 % (101 особа) експериментальної групи, що маркує домінування цього рівня в обох групах та наявність базових умінь застосування знань у практичній діяльності.

Водночас високий рівень сформованості показника продемонстрували 16,1 % (28 осіб) респондентів контрольної групи та 26,7 % (48 осіб) експериментальної групи. Зафіксовано більшу частку здобувачів зі сформованими практичними вміннями, здатністю ефективно застосовувати знання та досягати результатів діяльності в експериментальній групі.

Аналіз відповідей респондентів спонукає до висновку, що представники експериментальної групи частіше демонструють здатність до самостійного виконання практичних завдань, обґрунтованого вибору способів дій, планування власної діяльності та оцінювання отриманих результатів. Вони також виявляють готовність застосовувати набуті знання в змодельованих і реальних професійних ситуаціях, що засвідчує більш високий рівень сформованості практичного складника готовності.

За результатами кількісного та якісного аналізу даних, узагальнених у таблиці 3.18, емпіричне значення критерію Пірсона  $\chi^2_{\text{емп}}$  перевищує критичне значення  $\chi^2_{\text{кр}}$ , а також виконується нерівність  $Z_{\text{емп}} > Z_{\text{кр}}$ . Наявні статистично значущі відмінності між показниками контрольної та експериментальної груп. Середні значення сформованості показника становлять: для КГ –  $5,40 \pm 0,35$ , для ЕГ –  $6,11 \pm 0,33$ , що підтверджує вищий рівень сформованості оперативно-практичного критерію в експериментальній групі.

Отже, за рівня значущості  $\alpha = 0,05$  нульова гіпотеза спростована, натомість підтверджена альтернативна, що дає підстави зафіксувати наявність статистично значущих відмінностей між контрольною й експериментальною групами за рівнем сформованості оперативно-практичного критерію.

Порівняльні результати рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності (на початку та після формувального етапу експерименту) у контрольній групі за оперативно-практичним критерієм представлено в таблиці 3.20.

Таблиця 3.20

**Рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій з КГ у професійній діяльності за оперативно-практичним критерієм (на початку та після формувального етапу)**

КГ – 174	Рівень						$\bar{x} \pm \delta_x$	Гіпотеза
	Низький		Середній		Високий			
	Бали							
	2		6		9			
	Кількість учасників експерименту							
	абс.	%	абс.	%	абс.	%		
Уміння аналізувати, порівнювати, узагальнювати та застосовувати знання								
КГ (на початку)	51	29,3	97	55,7	26	14,9	5,29±0,35	H <sub>0</sub>
КГ (після)	47	27,0	99	56,9	28	16,1	5,40±0,35	
$\chi^2_{\text{емп}} = 0,26 (\chi^2_{\text{емп}} < \chi^2_{\text{кр}}); Z_{\text{емп}} = 0,44 (Z_{\text{емп}} < Z_{\text{крит}})$								

Порівняльний аналіз результатів майбутніх фахівців КГ засвідчив несуттєві зміни в розподілі респондентів за рівнями сформованості досліджуваного показника. Зокрема, низький рівень зменшився з 29,3 % (51 особа) до 27,0 % (47 осіб), що є маркером несуттєвого скорочення частки здобувачів із недостатнім рівнем сформованості практичних умінь. Такі учасники експерименту виконують практичні дії переважно за інструкцією,

демонструючи здатність діяти за алгоритмом, однак відчують труднощі в разі самостійного вибору способів дій.

Середній рівень дещо зріс із 55,7 % (97 осіб) до 56,9 % (99 осіб), що доводить стабільність групи респондентів, які здатні виконувати типові практичні дії за зразком. У відповідях також простежувана орієнтація на відтворення відомих дій без їх адаптації до нових умов.

Водночас окремі учасники демонструють уміння самостійно планувати послідовність дій, вибрати оптимальні способи виконання завдань, оцінювати результат, що характерно для високого рівня сформованості показника, який також несуттєво зріс із 14,9 % (26 осіб) до 16,1 % (28 осіб). Це дає підстави говорити про обмежене збільшення кількості здобувачів зі сформованими практичними вміннями.

За результатами повторного кількісного та якісного аналізу даних, емпіричне значення критерію Пірсона  $\chi^2_{\text{емп}}$  не перевищує критичного значення  $\chi^2_{\text{кр}}$ , а також виконується нерівність  $Z_{\text{емп}} < Z_{\text{кр}}$ . Відсутні статистично значущі відмінності між результатами на початку та після формувального етапу експерименту в контрольній групі. Середні значення сформованості показника зросли з  $5,29 \pm 0,35$  до  $5,40 \pm 0,35$ , що засвідчує несуттєву позитивну динаміку, яка не є статистично значущою.

Отже, за рівня значущості  $\alpha = 0,05$  нульова гіпотеза підтверджена, що доводить відсутність істотних змін у рівнях сформованості оперативно-практичного критерію в контрольній групі.

Порівняльні результати рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності (на початку та після формувального етапу експерименту) в експериментальній групі за оперативно-практичним критерієм представлено в таблиці 3.21.

**Рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій з ЕГ у професійній діяльності за оперативно-практичним критерієм (на початку та після формувального етапу)**

ЕГ – 180	Рівень						$\bar{x} \pm \delta_x$	Гіпотеза
	Низький		Середній		Високий			
	Бали							
	2		6		9			
	Кількість учасників експерименту							
	абс.	%	абс.	%	абс.	%		
Уміння аналізувати, порівнювати, узагальнювати та застосовувати знання								
ЕГ (на початку)	57	31,7	91	50,6	32	17,8	5,27±0,36	H <sub>1</sub>
ЕГ (після)	31	17,2	101	56,1	48	26,7	6,11±0,33	
$\chi^2_{\text{емп}} = 11,40 (\chi^2_{\text{емп}} > \chi^2_{\text{кр}}); Z_{\text{емп}} = 3,37 (Z_{\text{емп}} > Z_{\text{крит}})$								

Відповідно до порівняльного аналізу результатів, виражена позитивна динаміка в розподілі респондентів з ЕГ за рівнями сформованості досліджуваного показника. Так, низький рівень сформованості показника суттєво зменшився з 31,7 % (57 осіб) до 17,2 % (31 особа), що є маркером суттєвого скорочення частки здобувачів із недостатнім рівнем практичних умінь. Також зменшилася кількість відповідей репродуктивного характеру та зросла частка відповідей, які відображають здатність до перенесення знань у нові ситуації.

Середній рівень зріс із 50,6 % (91 особа) до 56,1 % (101 особа), що доводить розширення групи респондентів, здатних виконувати практичні завдання в типових умовах, а також самостійно визначати послідовність виконання практичних дій, аргументовано вибирати методи розв'язання завдань, коригувати власні дії залежно від умов.

На високому рівні сформованості показника простежуване суттєве зростання з 17,8 % (32 особи) до 26,7 % (48 осіб), що засвідчує формування вміння самостійно застосовувати знання, вибирати ефективні способи дій та досягати результату діяльності. Такі фахівці орієнтуються на досягнення

конкретного результату, визнають необхідність «добирати оптимальні вправи залежно від фізичного стану», «контролювати навантаження під час виконання завдань» та «оцінювати ефективність виконаної роботи». Частина здобувачів акцентує важливість планування діяльності, розподілу часу й використання індивідуального підходу, що є показником сформованості практичних умінь на більш високому рівні.

За результатами кількісного та якісного аналізу даних, емпіричне значення критерію Пірсона  $\chi^2_{\text{емп}}$  перевищує критичне значення  $\chi^2_{\text{кр}}$ , а також виконується нерівність  $Z_{\text{емп}} > Z_{\text{кр}}$ . Наявні статистично значущі відмінності між показниками експериментальної групи до й після формувального експерименту. Середні значення сформованості показника зросли з  $5,27 \pm 0,36$  до  $6,11 \pm 0,33$ , що підтверджує суттєву позитивну динаміку.

Отже, за рівня значущості  $\alpha = 0,05$  нульова гіпотеза спростована, а підтверджена альтернативна. Отримано достовірні дані про зміни й ефективність запроваджених педагогічних умов формування готовності майбутніх фахівців до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності.

Рівень сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності за самооцінно-рефлексивним критерієм повторно визначено за показником: здатність аналізувати власну діяльність, робити висновки та коригувати дії. Результати розподілу респондентів за рівнями сформованості зазначеного критерію наведено в таблиці 3.22.

**Рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій КГ та ЕГ у професійній діяльності за самооцінно-рефлексивним критерієм (після формувального етапу)**

КГ – 174 ЕГ – 180	Рівень						$\bar{x} \pm \delta_x$	Гіпотеза
	Низький		Середній		Високий			
	Бали							
	2		6		9			
	Кількість учасників експерименту							
	абс.	%	абс.	%	абс.	%		
Здатність аналізувати власну діяльність, робити висновки та коригувати дії								
КГ	36	20,7	113	64,9	25	14,4	5,60±0,31	H <sub>1</sub>
ЕГ	21	11,7	118	65,6	41	22,8	6,22±0,29	
$\chi^2_{\text{емп}} = 7,83 (\chi^2_{\text{емп}} > \chi^2_{\text{кр}}); Z_{\text{емп}} = 2,89 (Z_{\text{емп}} > Z_{\text{крит}})$								

Показник «Здатність аналізувати власну діяльність, робити висновки та коригувати дії» повторно визначено за результатами виконання діагностичних завдань, спрямованих на виявлення рівня сформованості рефлексивних умінь, здатності до самоаналізу та самокорекції в професійній діяльності (див. Додатки И, К).

Аналіз розподілу респондентів за рівнями сформованості показника засвідчив наявність відмінностей між контрольною й експериментальною групами на цьому етапі дослідження.

Низький рівень сформованості показника продемонстрували 20,7 % (36 осіб) респондентів контрольної групи та 11,7 % (21 особа) експериментальної групи, доводить меншу частку здобувачів із недостатнім рівнем сформованості рефлексивних умінь в експериментальній групі.

Середній рівень сформованості показника виявлено в 64,9 % (113 осіб) респондентів контрольної групи та в 65,6 % (118 осіб) експериментальної групи, що маркує домінування цього рівня в обох групах і наявність базових умінь аналізу власної діяльності.

Високий рівень сформованості показника продемонстрували 14,4 % (25 осіб) респондентів контрольної групи та 22,8 % (41 особа) експериментальної групи, що дає підстави говорити про більшу частку здобувачів із розвиненими рефлексивними вміннями, здатністю до усвідомленого аналізу власних дій та їх корекції в експериментальній групі.

Згідно з аналізом відповідей респондентів, представники експериментальної групи частіше виявляють здатність оцінювати результати власної діяльності, визначати причини допущених помилок, вносити корективи в подальші дії. У відповідях простежувана орієнтація на самовдосконалення, зокрема наголошено на необхідності «аналізувати власні помилки», «коригувати підхід до виконання завдань», «зважати на попередній досвід під час планування подальших дій». Водночас у контрольній групі переважають відповіді загального характеру, що засвідчує менш виражену сформованість рефлексивних умінь.

За результатами кількісного та якісного аналізу даних, узагальнених у таблиці 3.21, емпіричне значення критерію Пірсона  $\chi^2_{\text{емп}}$  перевищує критичне значення  $\chi^2_{\text{кр}}$ , а також виконується нерівність  $Z_{\text{емп}} > Z_{\text{кр}}$ . Наявні статистично значущі відмінності між показниками контрольної та експериментальної груп. Середні значення сформованості показника становлять: для КГ –  $5,60 \pm 0,31$ , для ЕГ –  $6,22 \pm 0,29$ , що підтверджує вищий рівень сформованості самооцінно-рефлексивного критерію в експериментальній групі.

Отже, за рівня значущості  $\alpha = 0,05$  нульова гіпотеза спростована та підтверджена альтернативна. Зафіксовано статистично значущі відмінності між контрольною й експериментальною групами за рівнем сформованості самооцінно-рефлексивного критерію.

Порівняльні результати рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності (на початку та після формувального етапу експерименту) у контрольній групі за самооцінно-рефлексивним критерієм представлено в таблиці 3.23.

Таблиця 3.23

**Рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій КГ у професійній діяльності за самооцінно-рефлексивним критерієм (на початку та після формувального етапу)**

КГ – 174	Рівень						$\bar{x} \pm \delta_x$	Гіпотеза
	Низький		Середній		Високий			
	Бали							
	2		6		9			
	Кількість учасників експерименту							
	абс.	%	абс.	%	абс.	%		
Уміння аналізувати, порівнювати, узагальнювати та застосовувати знання								
КГ (на початку)	41	23,6	109	62,6	24	13,8	5,47±0,32	H <sub>0</sub>
КГ (після)	36	20,7	113	64,9	25	14,4	5,60±0,31	
$\chi^2_{\text{емп}} = 0,42 (\chi^2_{\text{емп}} < \chi^2_{\text{кр}}); Z_{\text{емп}} = 0,57 (Z_{\text{емп}} < Z_{\text{крит}})$								

Порівняльний аналіз результатів опитаних із КГ засвідчив несуттєві зміни в розподілі респондентів за рівнями сформованості досліджуваного показника. Зокрема, низький рівень сформованості показника зменшився з 23,6 % (41 особа) до 20,7 % (36 осіб). Для респондентів цього рівня характерний фрагментарний або ситуативний самоаналіз, що проявляється у відповідях на кшталт «не завжди замислююся над причинами помилок» або «виправляю помилки, коли на них звертають увагу». Констатовано залежність від зовнішнього контролю та недостатню сформованість рефлексивних умінь.

Середній рівень зріс із 62,6 % (109 осіб) до 64,9 % (113 осіб), залишився домінантним у контрольній групі. Респонденти цього рівня здатні виконувати частковий аналіз власної діяльності, однак він має несистемний характер. Отримано такі відповіді: «Після виконання завдання аналізую, що вдалося», «Намагаюся враховувати попередні помилки». Проте відсутня чітка послідовність дій щодо запобігання помилкам, що підтверджує недостатню глибину рефлексії.

Високий рівень сформованості показника продемонстрував несуттєве зростання з 13,8 % (24 особи) до 14,4 % (25 осіб). Респонденти цього рівня виявляють здатність до усвідомленого й системного аналізу власної діяльності, що проявляється у відповідях «планую дії з урахуванням попереднього досвіду», «визначаю причини помилок і змінюю підхід до виконання завдання», «оцінюю результат і коригую подальші дії». Це у відповіднене зі сформованими рефлексивними вміннями високого рівня.

За результатами повторного кількісного та якісного аналізу даних, емпіричне значення критерію Пірсона  $\chi^2_{\text{емп}}$  не перевищує критичного значення  $\chi^2_{\text{кр}}$ , а також виконується нерівність  $Z_{\text{емп}} < Z_{\text{кр}}$ . Відсутні статистично значущі відмінності між результатами на початку та після формувального етапу експерименту в контрольній групі. Середні значення сформованості показника зросли з  $5,47 \pm 0,32$  до  $5,60 \pm 0,31$ , що доводить несуттєву позитивну динаміку, яка не є статистично значущою. Отже, за рівня значущості  $\alpha = 0,05$  нульова гіпотеза підтверджена, що доводить відсутність істотних змін у рівнях сформованості самооцінно-рефлексивного критерію в КГ.

Порівняльні результати рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності (на початку та після формувального етапу експерименту) в експериментальній групі за самооцінно-рефлексивним критерієм представлено в таблиці 3.24.

Порівняльний аналіз результатів респондентів з ЕГ засвідчив виражену позитивну динаміку в розподілі за рівнями сформованості досліджуваного показника. Зокрема, низький рівень сформованості показника суттєво зменшився з 24,4 % (44 особи) до 11,7 % (21 особа). Для респондентів цього рівня на початку експерименту було характерне поверхове або формальне ставлення до аналізу власних дій, що проявлялося у відповідях на зразок «якщо щось не вдається – повторюю дію» або «не завжди розумію, чому результат не такий», де був відсутній усвідомлений підхід до самокорекції. Після формувального етапу кількість таких відповідей помітно зменшилася.

Таблиця 3.24

**Рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій ЕГ у професійній діяльності за самооцінно-рефлексивним критерієм (на початку та після формувального етапу)**

ЕГ – 180	Рівень						$\bar{x} \pm \delta_x$	Гіпотеза
	Низький		Середній		Високий			
	Бали							
	2		6		9			
	Кількість учасників експерименту							
	абс.	%	абс.	%	абс.	%		
Уміння аналізувати, порівнювати, узагальнювати та застосовувати знання								
ЕГ (на початку)	44	24,4	115	63,9	21	11,7	5,37±0,31	H <sub>1</sub>
ЕГ (після)	21	11,7	118	65,6	41	22,8	6,22±0,29	
$\chi^2_{\text{емп}} = 11,63 (\chi^2_{\text{емп}} > \chi^2_{\text{кр}}); Z_{\text{емп}} = 3,92 (Z_{\text{емп}} > Z_{\text{крит}})$								

Середній рівень сформованості показника дещо зріс із 63,9 % (115 осіб) до 65,6 % (118 осіб), продовжив домінувати. Респонденти цього рівня демонструють здатність до часткового самоаналізу, що відображено у відповідях на кшталт «після виконання завдання порівнюю результат із вимогами», «намагаюся зрозуміти, що вплинуло на результат». Однак такі дії не завжди є системними та не супроводжуювані чітким плануванням змін у подальшій діяльності.

Високий рівень сформованості показника суттєво зріс з 11,7 % (21 особа) до 22,8 % (41 особа), засвідчивши збільшення частки здобувачів із розвиненими рефлексивними вміннями. Для них характерна здатність до глибокого аналізу власної діяльності, що проявляється у відповідях «оцінюю не лише результат, а й ефективність вибраного способу дій», «змінюю підхід залежно від отриманого результату», «враховую власні сильні й слабкі сторони під час планування діяльності». Отже, сформована здатність до саморегуляції та усвідомленого професійного розвитку.

Кількісний та якісний аналіз даних демонструє, що емпіричне значення критерію Пірсона  $\chi^2_{\text{емп}}$  перевищує критичне значення  $\chi^2_{\text{кр}}$ , а також виконується нерівність  $Z_{\text{емп}} > Z_{\text{кр}}$ . Наявні статистично значущі відмінності між результатами на початку та після формувального етапу експерименту в ЕГ. Середні значення сформованості показника зросли з  $5,37 \pm 0,31$  до  $6,22 \pm 0,29$ , що підтверджує суттєву позитивну динаміку.

Отже, за рівня значущості  $\alpha = 0,05$  нульова гіпотеза спростована та підтверджена альтернативна. Це дає підстави говорити про ефективність запроваджених організаційно-педагогічних умов формування рефлексивного складника готовності майбутніх фахівців до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності.

Результати сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності за всіма визначеними критеріями, що отримані за підсумками діагностичного зрізу після формувального етапу експерименту й відображені в таблицях 3.13, 3.16, 3.19, 3.22, узагальнено у вигляді середніх показників і представлено в таблиці та на діаграмі (табл. 3.25, рис. 3.4).

Таблиця 3.25

**Рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій КГ та ЕГ у професійній діяльності (після формувального етапу)**

Критерій	КГ – 174 ЕГ – 180	Рівень					
		Низький		Середній		Високий	
		Бали					
		2		6		9	
		Кількість учасників експерименту					
		абс.	%	абс.	%	абс.	%
1	2	3	4	5	6	7	8
Знаннєво-аналітичний	КГ	45	25,9	94	54,0	35	20,1
	ЕГ	29	16,1	102	56,7	49	27,2
Ціннісно-емоційний	КГ	40	23,0	103	59,2	31	17,8
	ЕГ	19	10,6	104	57,8	57	31,7

Продовження таблиці 3.25

1	2	3	4	5	6	7	8
Оперативно-практичний	КГ	47	27,0	99	56,9	28	16,1
	ЕГ	31	17,2	101	56,1	48	26,7
Самооцінно-рефлексивний	КГ	36	20,7	113	64,9	25	14,4
	ЕГ	21	11,7	118	65,6	41	22,8
Усереднений	КГ	42	24,1	102	58,6	30	17,2
	ЕГ	25	13,9	106	58,9	49	27,2

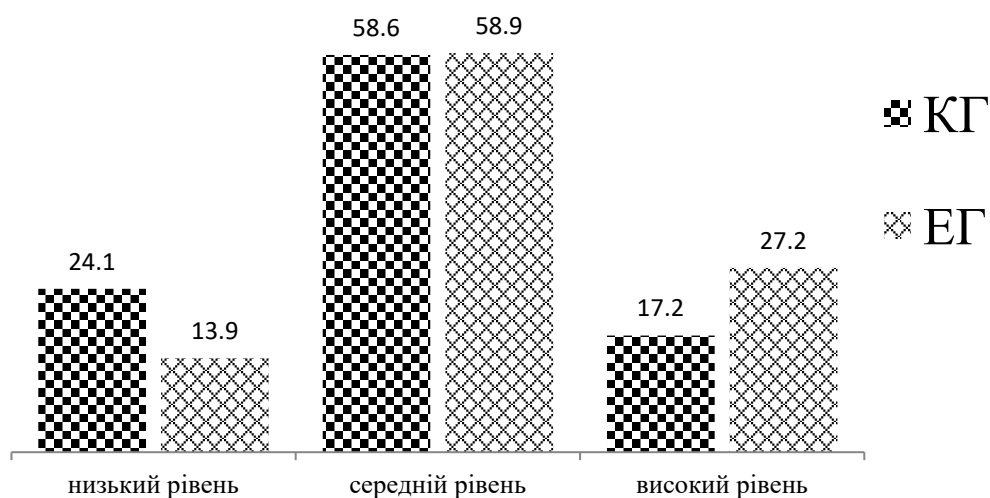


Рис. 3.4. Діаграма розподілу майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту з КГ та ЕГ за рівнями сформованості до застосування здоров'язберезувальних технологій за усередненим критерієм (після формувального етапу), %

Порівняльні результати (на початку та після формувального етапу експерименту) розподілу рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності окремо в контрольній та експериментальній групах за показниками критеріїв представлено в таблицях 3.26 і 3.27.

Аналіз показників критеріїв сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту з контрольної групи, що отримані на основі таблиць 3.14, 3.17, 3.20, 3.23, спонукає до висновку про те, що традиційна організація навчального процесу не забезпечує достатнього рівня

формування готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності, обмежуючи можливості підвищення ефективності їхньої майбутньої професійної діяльності (табл. 3.26).

Таблиця 3.26

**Рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій КГ у професійній діяльності за показниками критеріїв (на початку та після формувального етапу)**

КГ – 174	Рівень						$\bar{x} \pm \delta_x$	Гіпотеза
	Низький		Середній		Високий			
	Бали							
	2		6		9			
	Кількість учасників експерименту							
	абс.	%	абс.	%	абс.	%		
<b>Знаннево-аналітичний критерій</b>								
КГ (на початку)	50	28,7	91	52,3	33	19,0	5,42±0,36	H <sub>0</sub>
КГ (після)	45	25,9	94	54,0	35	20,1	5,57±0,36	
$\chi^2_{емп} = 0,37 (\chi^2_{емп} < \chi^2_{кр}); Z_{емп} = 0,59 (Z_{емп} < Z_{крит})$								
<b>Ціннісно-емоційний критерій</b>								
КГ (на початку)	47	27,0	98	56,3	29	16,7	5,42±0,35	H <sub>0</sub>
КГ (після)	40	23,0	103	59,2	31	17,8	5,61±0,34	
$\chi^2_{емп} = 0,75 (\chi^2_{емп} < \chi^2_{кр}); Z_{емп} = 0,76 (Z_{емп} < Z_{крит})$								
<b>Оперативно-практичний критерій</b>								
КГ (на початку)	51	29,3	97	55,7	26	14,9	5,29±0,35	H <sub>0</sub>
КГ (після)	47	27,0	99	56,9	28	16,1	5,40±0,35	
$\chi^2_{емп} = 0,26 (\chi^2_{емп} < \chi^2_{кр}); Z_{емп} = 0,44 (Z_{емп} < Z_{крит})$								
<b>Самооцінно-рефлексивний критерій</b>								
КГ (на початку)	41	23,6	109	62,6	24	13,8	5,47±0,32	H <sub>0</sub>
КГ (після)	36	20,7	113	64,9	25	14,4	5,60±0,31	
$\chi^2_{емп} = 0,42 (\chi^2_{емп} < \chi^2_{кр}); Z_{емп} = 0,57 (Z_{емп} < Z_{крит})$								
<b>Усереднений показник за всіма критеріями</b>								
КГ (на початку)	47	27,0	99	56,9	28	16,1	5,40±0,35	H <sub>0</sub>
КГ (після)	42	24,1	102	58,6	30	17,2	5,55±0,34	
$\chi^2_{емп} = 0,39 (\chi^2_{емп} < \chi^2_{кр}); Z_{емп} = 0,60 (Z_{емп} < Z_{крит})$								

Сформованість готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності в контрольній групі не зазнала суттєвих змін за всіма критеріями. Відповідно до знаннево-аналітичного критерію, низький рівень зменшився з 28,7 % (50 осіб) до 25,9 % (45 осіб); середній рівень зріс із 52,3 % (91 особа) до 54,0 % (94 особи); високий рівень підвищився з 19,0 % (33 особи) до 20,1 % (35 осіб). Середні значення сформованості за цим критерієм зросли з  $5,42 \pm 0,36$  до  $5,57 \pm 0,36$ .

За ціннісно-емоційним критерієм низький рівень зменшився з 27,0 % (47 осіб) до 23,0 % (40 осіб); середній рівень зріс із 56,3 % (98 осіб) до 59,2 % (103 особи); високий рівень підвищився з 16,7 % (29 осіб) до 17,8 % (31 особа). Середні значення сформованості за цим критерієм зросли з  $5,42 \pm 0,35$  до  $5,61 \pm 0,34$ .

Згідно з оперативно-практичним критерієм, низький рівень зменшився з 29,3 % (51 особа) до 27,0 % (47 осіб); середній рівень зріс із 55,7 % (97 осіб) до 56,9 % (99 осіб); високий рівень підвищився з 14,9 % (26 осіб) до 16,1 % (28 осіб). Середні значення сформованості за цим критерієм зросли з  $5,29 \pm 0,35$  до  $5,40 \pm 0,35$ .

Відповідно до самооцінно-рефлексивного критерію, низький рівень зменшився з 23,6 % (41 особа) до 20,7 % (36 осіб); середній рівень зріс із 62,6 % (109 осіб) до 64,9 % (113 осіб); високий рівень підвищився з 13,8 % (24 особи) до 14,4 % (25 осіб). Середні значення сформованості за цим критерієм зросли з  $5,47 \pm 0,32$  до  $5,60 \pm 0,31$ .

Узагальнений аналіз за всіма критеріями засвідчив, що низький рівень сформованості готовності в контрольній групі зменшився з 27,0 % (47 осіб) до 24,1 % (42 осіб); середній рівень зріс із 56,9 % (99 осіб) до 58,6 % (102 осіб); високий рівень підвищився з 16,1 % (28 осіб) до 17,2 % (30 осіб). Середні значення сформованості за усередненим показником зросли з  $5,40 \pm 0,35$  до  $5,55 \pm 0,34$ .

Відповідно до кожного критерію, виконання нерівностей  $Z_{\text{емп}} < Z_{\text{кр}}$  та  $\chi^2_{\text{емп}} < \chi^2_{\text{кр}}$  підтверджує нульову гіпотезу про однорідність вибірок і недостовірність виявлених розбіжностей за рівня значущості  $\alpha = 0,05$ . Отримані результати дають підстави зафіксувати відсутність статистично значущих змін у рівнях сформованості готовності майбутніх фахівців у контрольній групі та спонукають до висновку про недостатню ефективність традиційної організації освітнього процесу щодо формування досліджуваної готовності.

Динаміку змін рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності в контрольній групі за усередненими показниками критеріїв (на початку та після формувального етапу експерименту) представлено на діаграмі (рис. 3.5).

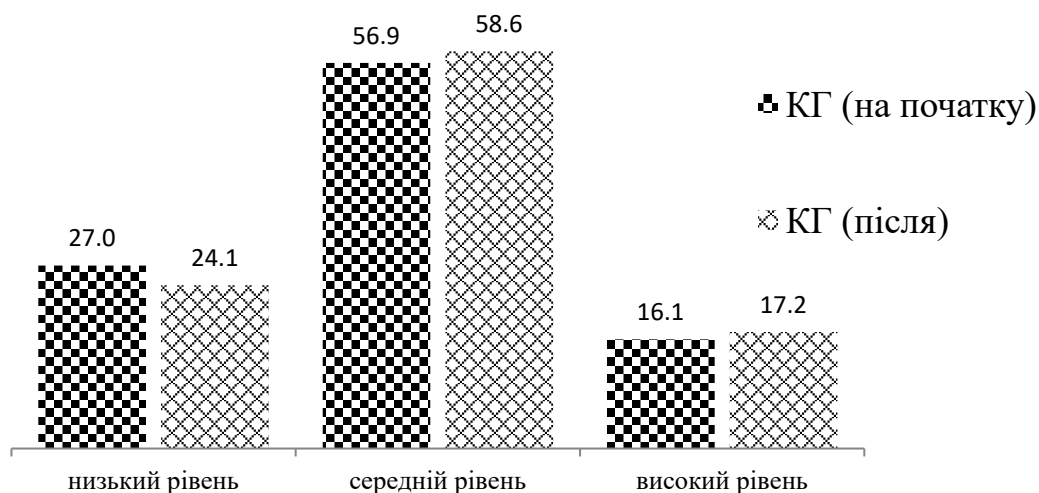


Рис. 3.5. Діаграма розподілу майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту з КГ за рівнями сформованості до застосування здоров'язбережувальних технологій за усередненим критерієм (на початку та після формувального етапу), %

Усередненні показники критеріїв сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності з ЕГ, отримані з таблиць 3.15, 3.18, 3.21, 3.24, підтверджують суттєве зростання готовності

до застосування здоров'язбережувальних технологій за всіма критеріями та позитивний вплив запропонованих організаційно-педагогічної моделі й педагогічних умов (табл. 3.27).

Таблиця 3.27

**Рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій ЕГ у професійній діяльності за показниками критеріїв (на початку та після формувального етапу)**

ЕГ – 180	Рівень						$\bar{x} \pm \delta_x$	Гіпотеза
	Низький		Середній		Високий			
	Бали							
	2		6		9			
	Кількість учасників експерименту							
	абс.	%	абс.	%	абс.	%		
<b>Знаннево-аналітичний критерій</b>								
ЕГ (на початку)	59	32,8	93	51,7	28	15,6	5,16±0,36	H <sub>1</sub>
ЕГ (після)	29	16,1	102	56,7	49	27,2	6,17±0,33	
$\chi^2_{емп} = 16,37 (\chi^2_{емп} > \chi^2_{кр}); Z_{емп} = 4,05 (Z_{емп} > Z_{крит})$								
<b>Ціннісно-емоційний критерій</b>								
ЕГ (на початку)	55	30,6	91	50,6	34	18,9	5,34±0,36	H <sub>1</sub>
ЕГ (після)	19	10,6	104	57,8	57	31,7	6,53±0,30	
$\chi^2_{емп} = 15,06 (\chi^2_{емп} > \chi^2_{кр}); Z_{емп} = 3,98 (Z_{емп} > Z_{крит})$								
<b>Оперативно-практичний критерій</b>								
ЕГ (на початку)	57	31,7	91	50,6	32	17,8	5,27±0,36	H <sub>1</sub>
ЕГ (після)	31	17,2	101	56,1	48	26,7	6,11±0,33	
$\chi^2_{емп} = 11,40 (\chi^2_{емп} > \chi^2_{кр}); Z_{емп} = 3,37 (Z_{емп} > Z_{крит})$								
<b>Самооцінно-рефлексивний критерій</b>								
ЕГ (на початку)	44	24,4	115	63,9	21	11,7	5,37±0,31	H <sub>1</sub>
ЕГ (після)	21	11,7	118	65,6	41	22,8	6,22±0,29	
$\chi^2_{емп} = 11,63 (\chi^2_{емп} > \chi^2_{кр}); Z_{емп} = 3,92 (Z_{емп} > Z_{крит})$								
<b>Усереднений показник за всіма критеріями</b>								
ЕГ (на початку)	54	30,0	97	53,9	29	16,1	5,28±0,35	H <sub>1</sub>
ЕГ (після)	25	13,9	106	58,9	49	27,2	6,26±0,31	
$\chi^2_{емп} = 16,17 (\chi^2_{емп} > \chi^2_{кр}); Z_{емп} = 4,11 (Z_{емп} > Z_{крит})$								

Сформованість готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності в експериментальній групі зазнала суттєвих позитивних змін за всіма критеріями. Відповідно до знаннево-аналітичного критерію, низький рівень зменшився з 32,8 % (59 осіб) до 16,1 % (29 осіб); середній рівень зріс із 51,7 % (93 особи) до 56,7 % (102 особи); високий рівень підвищився з 15,6 % (28 осіб) до 27,2 % (49 осіб). Середні значення сформованості за цим критерієм зросли з  $5,16 \pm 0,36$  до  $6,17 \pm 0,36$ .

За ціннісно-емоційним критерієм, низький рівень суттєво зменшився з 30,6 % (55 осіб) до 10,6 % (19 осіб); середній рівень зріс із 50,6 % (91 особа) до 57,8 % (104 особи); високий рівень суттєво підвищився з 18,9 % (34 особи) до 31,7 % (57 осіб). Середні значення сформованості за цим критерієм зросли з  $5,34 \pm 0,36$  до  $6,53 \pm 0,30$ .

Відповідно до оперативно-практичного критерію, низький рівень зменшився з 31,7 % (57 осіб) до 17,2 % (31 особа); середній рівень зріс із 50,6 % (91 особа) до 56,1 % (101 особа); високий рівень підвищився з 17,8 % (32 особи) до 26,7 % (48 осіб). Середні значення сформованості за цим критерієм зросли з  $5,27 \pm 0,36$  до  $6,11 \pm 0,33$ .

Згідно з самооцінно-рефлексивним критерієм, низький рівень зменшився з 24,4 % (44 особи) до 11,7 % (21 особа); середній рівень зріс із 63,9 % (115 осіб) до 65,6 % (118 осіб); високий рівень підвищився з 11,7 % (21 особа) до 22,8 % (41 особа). Середні значення сформованості за цим критерієм зросли з  $5,37 \pm 0,31$  до  $6,22 \pm 0,29$ .

Узагальнений аналіз за всіма критеріями засвідчив, що низький рівень сформованості готовності в експериментальній групі суттєво зменшився з 30,0 % (54 особи) до 13,9 % (25 осіб); середній рівень зріс із 53,9 % (97 осіб) до 58,9 % (106 осіб); високий рівень суттєво підвищився з 16,1 % (29 осіб) до 27,2 % (49 осіб). Середні значення сформованості за усередненим показником зросли з  $5,28 \pm 0,35$  до  $6,26 \pm 0,31$ .

Відповідно до кожного критерію, виконання нерівностей  $Z_{\text{емп}} > Z_{\text{кр}}$  та  $\chi^2_{\text{емп}} > \chi^2_{\text{кр}}$  доводить спростування нульової гіпотези та підтвердження альтернативної за рівня значущості  $\alpha = 0,05$ . Отримані результати засвідчують наявність статистично значущих змін у рівнях сформованості готовності майбутніх фахівців в експериментальній групі.

Динаміку змін рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності в експериментальній групі за усередненими показниками критеріїв (на початку та після формувального етапу експерименту) представлено на діаграмі (рис. 3.6).

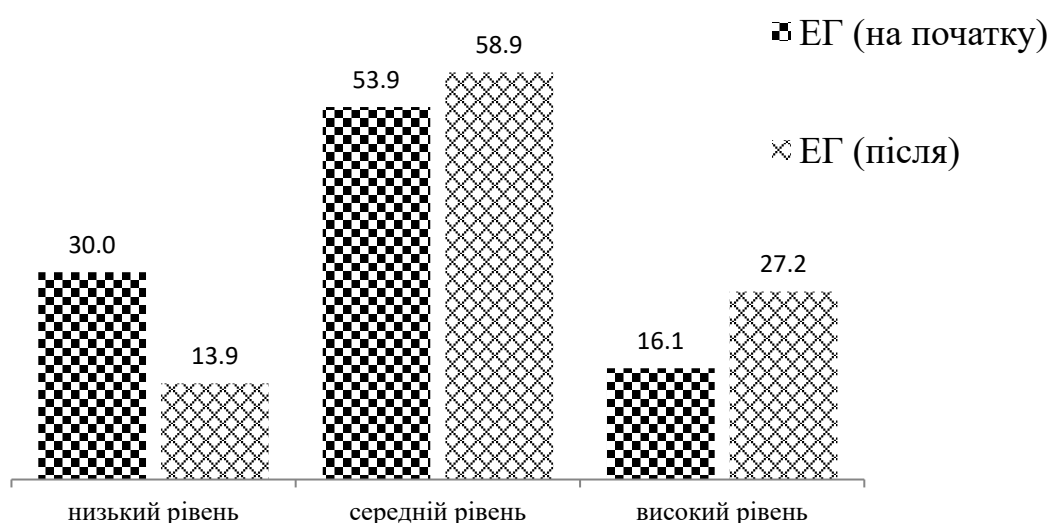


Рис. 3.6. Діаграма розподілу майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту з ЕГ за рівнями сформованості до застосування здоров'язбережувальних технологій за усередненим критерієм (на початку та після формувального етапу), %

Узагальнюючи результати формувального етапу експерименту в контрольній та експериментальній групах, представимо динаміку змін у рівнях сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності за кожним критерієм на основі показників у відносному вираженні

з відображенням значень статистичних критеріїв і підтверджених гіпотез дослідження (табл. 3.27).

Таблиця 3.27

**Динаміка змін у рівнях сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій КГ та ЕГ у професійній діяльності за показниками критеріїв (на початку та після формувального етапу)**

Критерій	Рівні	Контрольна група (174 особи)			Експериментальна група (180 осіб)		
		на поч.	після	різниця	на поч.	після	різниця
Знаннєво-аналітичний	Низький	28,7 %	25,9 %	-2,8 %	32,8 %	16,1 %	-16,7 %
	Середній	52,3 %	54,0 %	+1,7 %	51,7 %	56,7 %	+5,0 %
	Високий	19,0 %	20,1 %	+1,1 %	15,6 %	27,2 %	+11,6 %
	Z-критерій	$Z_{емп} = 0,59$		Гіпотез а $H_0$	$Z_{емп} = 4,05$		Гіпотеза $H_1$
	Критерій Пірсона	$\chi^2_{емп} = 0,37$			$\chi^2_{емп} = 16,37$		
Ціннісно-емоційний	Низький	27,0 %	23,0 %	-4,0 %	30,6 %	10,6 %	-20,0 %
	Середній	56,3 %	59,2 %	+2,9 %	50,6 %	57,8 %	+7,2 %
	Високий	16,7 %	17,8 %	+1,1 %	18,9 %	31,7 %	+12,8 %
	Z-критерій	$Z_{емп} = 0,76$		Гіпотез а $H_0$	$Z_{емп} = 3,98$		Гіпотеза $H_1$
	Критерій Пірсона	$\chi^2_{емп} = 0,75$			$\chi^2_{емп} = 15,06$		
Оперативно-практичний	Низький	29,3 %	27,0 %	-2,3 %	31,7 %	17,2 %	-14,5 %
	Середній	55,7 %	56,9 %	+1,2 %	50,6 %	56,1 %	+5,5 %
	Високий	14,9 %	16,1 %	+1,2 %	17,8 %	26,7 %	+8,9 %
	Z-критерій	$Z_{емп} = 0,44$		Гіпотез а $H_0$	$Z_{емп} = 3,37$		Гіпотеза $H_1$
	Критерій Пірсона	$\chi^2_{емп} = 0,26$			$\chi^2_{емп} = 11,40$		
Самоцінно-рефлексивний	Низький	23,6 %	20,7 %	-2,9 %	24,4 %	11,7 %	-12,7 %
	Середній	62,6 %	64,9 %	+2,3 %	63,9 %	65,6 %	+1,7 %
	Високий	13,8 %	14,4 %	+0,6 %	11,7 %	22,8 %	+11,1 %
	Z-критерій	$Z_{емп} = 0,57$		Гіпотез а $H_0$	$Z_{емп} = 3,92$		Гіпотеза $H_1$
	Критерій Пірсона	$\chi^2_{емп} = 0,42$			$\chi^2_{емп} = 11,63$		
Усереднений показник	Низький	27,0 %	24,1 %	-2,9 %	30,0 %	13,9 %	-16,1 %
	Середній	56,9 %	58,6 %	+1,7 %	53,9 %	58,9 %	+5,0 %
	Високий	16,1 %	17,2 %	+1,1 %	16,1 %	27,2 %	+11,1 %
	Z-критерій	$Z_{емп} = 1,56$		Гіпотез а $H_0$	$Z_{емп} = 9,73$		Гіпотеза $H_1$
	Критерій Пірсона	$\chi^2_{емп} = 6645,5$			$\chi^2_{емп} = 6645,5$		

Отримані в ході дослідження дані не можна вважати лише наслідком експериментального впливу, оскільки йдеться про результат цілісного освітнього процесу закладу вищої освіти. Водночас проведений експеримент слугує додатковим значущим чинником, що посприяв більш ефективному формуванню готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності.

З огляду на це, доцільно продовжувати цілеспрямовану роботу з формування зазначеної готовності в процесі фахової підготовки. Така діяльність має бути системною, безперервною, творчо спрямованою, сприяти розвитку в здобувачів освіти стійкої мотивації до здоров'язбережувальної діяльності, формуванню потреби в саморозвитку, професійному вдосконаленні й активному впровадженні здоров'язбережувальних технологій у майбутню професійну діяльність. Це підвищить ефективність професійної діяльності та рівень особистісної відповідальності за збереження і зміцнення здоров'я.

### **Висновки до третього розділу**

У підрозділі 3.1 обґрунтовано організаційно-методичні засади педагогічного експерименту, спрямованого на перевірку ефективності організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності.

Доведено доцільність використання педагогічного експерименту як провідного методу дослідження, що забезпечує цілеспрямований вплив на освітній процес та об'єктивне оцінювання результатів. Експериментальне дослідження реалізоване впродовж 2022–2026 рр. на базі закладів вищої освіти України за участі 354 здобувачів, що підтверджує належну репрезентативність вибірки.

Експеримент мав поетапну структуру (організаційний, констатувальний, формувальний, контрольний етапи), що сприяло логічній послідовності й цілісності дослідницької процедури. На констатувальному етапі визначено вихідний рівень сформованості когнітивного, мотиваційно-ціннісного, практичного, рефлексивного компонентів готовності. Згідно з результатами, зафіксовано недостатній рівень їх розвитку та необхідність цілеспрямованого педагогічного впливу.

Застосування комплексу взаємодоповнювальних методів і стандартизованого діагностичного інструментарію забезпечило валідність та надійність оцінювання досліджуваних показників. Формувальний етап передбачав упровадження організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у процесі фахової підготовки, що сприяло інтеграції теоретичного, практичного, рефлексивного складників професійної підготовки.

На контрольному етапі дослідження узагальнено результати експерименту, схарактеризовано динаміку змін показників готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, оцінено ефективність запропонованої моделі.

Отже, організація та зміст педагогічного експерименту є науково обґрунтованими, методично виваженими та забезпечують достовірність перевірки ефективності формування готовності майбутніх фахівців до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності.

У підрозділі 3.2 виконано експериментальну перевірку ефективності розробленої організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності, а також узагальнено результати дослідницько-експериментальної роботи, що передбачала констатувальний і формувальний етапи.

На констатувальному етапі експерименту сформовано експериментальну базу дослідження, обґрунтовано кількість респондентів, дібрано діагностичний інструментарій, проаналізовано й узагальнено рівні сформованості готовності майбутніх фахівців до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності, а також сформовано контрольну та експериментальну групи.

На початку формувального етапу експерименту проведено контрольне діагностування. Згідно з результатами, середні значення сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту становлять: за знаннєво-аналітичним критерієм –  $5,42 \pm 0,36$  у КГ та  $5,16 \pm 0,36$  в ЕГ; за ціннісно-емоційним критерієм –  $5,42 \pm 0,35$  у КГ і  $5,34 \pm 0,36$  в ЕГ; за оперативно-практичним критерієм –  $5,29 \pm 0,35$  у КГ та  $5,27 \pm 0,36$  в ЕГ; за самооцінно-рефлексивним критерієм –  $5,47 \pm 0,32$  у КГ і  $5,37 \pm 0,31$  в ЕГ за рівня значущості  $\alpha = 0,05$ .

Отримані результати засвідчили, що рівні сформованості досліджуваної готовності в здобувачів контрольної й експериментальної груп на початковому етапі є близькими, що вможливило коректне порівняння результатів формувального експерименту, з огляду на застосування моделі та педагогічні умови в експериментальній групі.

На початку формувального етапу експерименту рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності за усередненими показниками критеріїв розподілено так: знаннєво-аналітичний критерій – низький рівень мали 28,7 % здобувачів із КГ та 32,8 % – з ЕГ; середній рівень зафіксовано в 52,3 % осіб із КГ і 51,7 % – з ЕГ; високий рівень констатовано в 19,0 % опитаних із КГ та 15,6 % – з ЕГ; ціннісно-емоційний критерій – низький рівень виявлено у 27,0 % здобувачів із КГ і 30,6 % – з ЕГ; середній рівень зафіксовано в 56,3 % осіб із КГ та 50,6 % – з ЕГ; високий рівень становить 16,7 % у КГ і 18,9 % – в ЕГ; оперативно-практичний критерій – низький рівень наявний у 29,3 % здобувачів із КГ та

31,7 % – з ЕГ; середній рівень виявлено в 55,7 % осіб із КГ і 50,6 % – з ЕГ; високий рівень простежуваний у 14,9 % респондентів із КГ та 17,8 % – з ЕГ; самооцінно-рефлексивний критерій – низький рівень зафіксовано у 23,6 % здобувачів із КГ і 24,4 % – з ЕГ; середній рівень становить 62,6 % у КГ та 63,9 % – у ЕГ; високий рівень виявлено в 13,8 % осіб із КГ та 11,7 % – з ЕГ.

Використання розробленої організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності засвідчило суттєво вищу ефективність їх впливу в експериментальній групі, порівняно з контрольною. Показники системності, усвідомленості та глибини засвоєння знань, а також сформованості практичних умінь і рефлексивних здібностей у здобувачів, які навчалися із застосуванням розробленої моделі, виявилися вищими, ніж у тих, хто навчався за традиційною програмою, що підтверджують результати діагностичного зрізу.

Після формувального етапу експерименту середні значення сформованості готовності становлять: за знаннєво-аналітичним критерієм –  $5,57 \pm 0,36$  у КГ та  $6,17 \pm 0,36$  в ЕГ; за ціннісно-емоційним критерієм –  $5,61 \pm 0,34$  у КГ і  $6,53 \pm 0,30$  в ЕГ; за оперативно-практичним критерієм –  $5,40 \pm 0,35$  у КГ та  $6,11 \pm 0,33$  в ЕГ; за самооцінно-рефлексивним критерієм –  $5,60 \pm 0,31$  у КГ і  $6,22 \pm 0,29$  в ЕГ за рівня значущості  $\alpha = 0,05$ .

Після формувального етапу експерименту в контрольній групі відбулися несуттєві зміни в рівнях сформованості готовності: знаннєво-аналітичний критерій – низький рівень зменшився на 2,8 %, середній рівень зріс на 1,7 %, високий рівень підвищився на 1,1 %; ціннісно-емоційний критерій – низький рівень зменшився на 4,0 %, середній рівень зріс на 2,9 %, високий рівень підвищився на 1,1 %; оперативно-практичний критерій – низький рівень зменшився на 2,3 %, середній рівень зріс на 1,2 %, високий рівень підвищився на 1,2 %; самооцінно-рефлексивний критерій – низький рівень зменшився на 2,9 %, середній рівень зріс на 2,3 %, високий рівень підвищився на 0,6 %.

Підтверджено статистичну значущість змін у рівнях сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності в експериментальній групі: знаннево-аналітичний критерій – низький рівень зменшився на 16,7 %, середній рівень зріс на 5,0 %, високий рівень підвищився на 11,6 %; ціннісно-емоційний критерій – низький рівень зменшився на 20,0 %, середній рівень зріс на 7,2 %, високий рівень підвищився на 12,8 %; оперативно-практичний критерій – низький рівень зменшився на 14,5 %, середній рівень зріс на 5,5 %, високий рівень підвищився на 8,9 %; самооцінно-рефлексивний критерій – низький рівень зменшився на 12,7 %, середній рівень зріс на 1,7 %, високий рівень підвищився на 11,1 %, що засвідчує наявність суттєвих позитивних змін, які відбулися в процесі формувального етапу експерименту.

Результати впровадження організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності підтвердили гіпотезу дослідження щодо ефективності їх впливу.

Статистично значущі відмінності показників сформованості готовності в експериментальній групі після формувального етапу експерименту спонукають до висновку про доцільність подальшого впровадження розроблених підходів у процес професійної підготовки. За допомогою критерію Пірсона ( $\chi^2$ ) та Z-критерію доведено, що результати експериментальної групи є статистично значущо вищими, порівняно з контрольною, за рівня значущості  $\alpha = 0,05$ , згідно з усіма критеріями сформованості готовності: знаннево-аналітичним, ціннісно-емоційним, оперативно-практичним та самооцінно-рефлексивним.

Основні результати розділу відображено в наукових працях автора: [87; 89; 90; 99; 178; 193; 254].

## ВИСНОВКИ

Відповідно до мети та завдань дисертаційної роботи, у процесі комплексного розв'язання наукової проблеми, що присвячена формуванню готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності, отримано сукупність теоретично обґрунтованих і практично значущих результатів, які відображають послідовність реалізації дослідницької логіки. Узагальнення отриманих результатів послугувало підставою для формулювання основних висновків дослідження.

1. Унаслідок вивчення науково-педагогічної літератури, нормативно-правових документів, дисертацій та інших сучасних наукових праць, з'ясовано, що проблема формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності посідає важливе місце в сучасній теорії та практиці професійної освіти. Її актуальність зумовлена зростанням суспільного запиту на фахівців, здатних забезпечувати збереження та зміцнення здоров'я різних категорій населення, проводити профілактику захворювань, популяризувати здоровий спосіб життя та впроваджувати сучасні оздоровчі практики в професійну діяльність.

Аналіз наукових джерел засвідчив, що вітчизняні й зарубіжні дослідники накопичили вагомий теоретичний і практичний досвід щодо професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, формування професійної компетентності, розвитку готовності до професійної діяльності та впровадження здоров'язберезувальних технологій. У науці витлумачено сутність професійної готовності як інтегративної характеристики особистості, обґрунтовано роль компетентнісного, діяльнісного, особистісно орієнтованого й міждисциплінарного підходів у професійній підготовці, схарактеризовано значення здоров'язберезувальних

технологій як важливого засобу забезпечення фізичного, психічного та соціального добробуту людини.

Водночас результати аналізу дали змогу зафіксувати, що більшість досліджень зосереджена на окремих аспектах професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту або на питаннях застосування здоров'язбережувальних технологій в освітньому середовищі. Порівняно менше уваги звернено на комплексне вивчення процесу формування готовності майбутніх фахівців саме до практичного використання здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності. Недостатньо висвітлені питання структури такої готовності, її компонентного складу, критеріїв оцінювання, педагогічних умов формування та механізмів інтеграції здоров'язбережувального змісту в систему професійної підготовки.

Сучасні тенденції розвитку вищої освіти передбачають необхідність переорієнтації освітнього процесу на формування не лише професійних знань і вмінь, а й ціннісного ставлення до здоров'я, готовності до професійного саморозвитку, здатності застосовувати інноваційні технології та провадити здоров'язбережувальну діяльність у різних професійних ситуаціях. Це потребує розроблення цілісних педагогічних моделей і методичних систем підготовки, які забезпечуватимуть ефективне формування названої готовності майбутніх фахівців.

2. На ґрунті теоретичного аналізу наукової літератури підсумовано, що поняття «здоров'язбережувальні технології» належить до міждисциплінарних категорій сучасної педагогіки, фізичної культури, медицини та психології. Його зміст формується на перетині освітньої, оздоровчої, соціальної діяльності й відображає систему цілеспрямованих заходів, методів, засобів та організаційних рішень, спрямованих на збереження, зміцнення, відновлення здоров'я людини. У сучасних наукових студіях здоров'язбережувальні технології потрактовані не лише як інструмент профілактики захворювань, а і як важливий механізм формування

культури здоров'я, підвищення якості життя та забезпечення гармонійного розвитку особистості.

Для здоров'язбережувальних технологій характерні комплексність, системність і практична спрямованість. Вони охоплюють широкий спектр педагогічних, фізкультурно-оздоровчих, психолого-педагогічних, медико-профілактичних, інформаційних та соціальних заходів, які забезпечують створення безпечного й сприятливого середовища для розвитку особистості. Основна мета здоров'язбережувальних технологій – не лише підтримання належного рівня фізичного здоров'я, а й формування стійкої мотивації до здорового способу життя, відповідального ставлення до власного здоров'я та готовності до його свідомого збереження впродовж життя.

У контексті фізичної культури і спорту здоров'язбережувальні технології набувають особливого значення, оскільки безпосередньо пов'язані з організацією рухової активності, фізичного розвитку, спортивної підготовки, психоемоційної підтримки та відновлення функціональних можливостей організму. Їх застосування сприяє оптимізації навчально-тренувального процесу, підвищенню рівня фізичної підготовленості, збереженню працездатності, зміцненню фізичного та психічного здоров'я, а також формуванню ціннісних орієнтацій, спрямованих на здоровий спосіб життя.

Важливим результатом проведеного аналізу стало висновок про те, що ефективність здоров'язбережувальних технологій суттєвою мірою залежить від професійної компетентності фахівців, які їх реалізують. Майбутній фахівець з фізичної культури і спорту повинен володіти системою спеціальних знань про закономірності збереження здоров'я людини, сучасні оздоровчі методика, принципи безпечної організації фізичної активності, способи оцінювання функціонального стану організму та механізми формування здоров'язбережувальної поведінки. Це зумовлює необхідність включення аналізованого змісту до системи професійної підготовки в закладах вищої освіти.

3. На основі теоретичного аналізу наукових джерел, узагальнення сучасних підходів до професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту та вивчення специфіки застосування здоров'язберезувальних технологій обґрунтовано структуру готовності майбутніх фахівців до провадження здоров'язберезувальної діяльності. Наголошено, що готовність до застосування здоров'язберезувальних технологій є складним інтегративним утворенням, яке поєднує особистісні, мотиваційні, когнітивні та практичні характеристики фахівця, забезпечує ефективне виконання професійних функцій у сфері фізичної культури і спорту.

З'ясовано, що структура досліджуваної готовності повинна відображати як внутрішні особистісні установки майбутнього фахівця, так і рівень його професійних знань, практичних умінь та здатності до самоаналізу власної діяльності. Відповідно до цього, виокремлено чотири взаємопов'язані компоненти готовності: мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісно-практичний, рефлексивно-оцінювальний. Для об'єктивного визначення рівня сформованості готовності обґрунтовано критерії та показники: мотиваційний, когнітивний, діяльнісний, рефлексивний. На основі визначених критеріїв і показників диференційовано рівні сформованості готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій: високий, середній і низький. Визначення компонентів, критеріїв, показників та рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій дало змогу створити цілісну систему оцінювання досліджуваного феномену. Запропонована структура вможливила комплексне вивчення процесу формування готовності до професійної діяльності, об'єктивне визначення рівня її розвитку та подальше обґрунтування педагогічних умов й організаційно-педагогічних засобів підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх фахівців.

4. У ході дослідження констатовано, що ефективність формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій суттєвою мірою залежить від створення спеціально організованих педагогічних умов, які забезпечують цілісність, системність і практичну спрямованість професійної підготовки. Теоретичний аналіз наукових джерел, узагальнення сучасного педагогічного досвіду та вивчення специфіки професійної діяльності фахівців фізичної культури і спорту дали змогу виокремити комплекс педагогічних умов, реалізація яких сприяла підвищенню рівня сформованості готовності майбутніх фахівців до застосування здоров'язберезувальних технологій.

Важливою педагогічною умовою назване застосування інтерактивних методів навчання, які забезпечують активну участь студентів в освітньому процесі. Організація тренінгів, ділових ігор, кейс-методу, проєктної діяльності, проблемного навчання, дискусій та інших сучасних педагогічних технологій сприяє розвитку професійного мислення, формуванню навичок ухвалення рішень, розвитку комунікативних здібностей і здатності ефективно діяти в реальних професійних ситуаціях. Використання таких методів створює умови для наближення процесу навчання до майбутньої професійної діяльності.

Теоретично обґрунтовано доцільність міждисциплінарного підходу до вивчення ЗТЗ. Сучасні здоров'язберезувальні технології мають комплексний характер і ґрунтовані на знаннях з анатомії, фізіології, валеології, педагогіки, психології, медицини, фізичної культури і спорту. Саме тому інтеграція змісту різних навчальних дисциплін сприяє формуванню цілісного уявлення про механізми збереження здоров'я людини, забезпечує міжпредметні зв'язки та підвищує ефективність професійної підготовки майбутніх фахівців.

Особливого значення набуває організація практико-орієнтованої підготовки майбутніх фахівців. Формування готовності до застосування здоров'язберезувальних технологій неможливе без систематичного

залучення студентів до практичної діяльності, виконання професійно орієнтованих завдань, участі в оздоровчих, фізкультурно-спортивних і профілактичних заходах. Практична підготовка забезпечує закріплення теоретичних знань, формування професійних умінь і навичок, розвиток самостійності та відповідальності за результати власної діяльності.

Однією з ключових педагогічних умов є формування мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я та ЗСЖ студентів до здоров'язбережувальної діяльності. Усвідомлення значущості здоров'я як базової суспільної й особистісної цінності створює підґрунтя для професійного самовизначення майбутніх фахівців, розвитку відповідального ставлення до власного здоров'я, готовності впроваджувати здоров'язбережувальні технології в практичну діяльність. Мотиваційно-ціннісний складник забезпечує внутрішню потребу в професійному вдосконаленні та сприяє активному засвоєнню змісту професійної підготовки.

Сукупна реалізація зазначених умов підвищує ефективність професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту та створює необхідні передумови для успішного формування їхньої готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності.

5. У процесі дослідження розроблено, теоретично обґрунтовано й експериментально перевірено організаційно-педагогічну модель формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності. Модель являє собою цілісну педагогічну систему, що забезпечує поетапне формування мотиваційно-ціннісного, когнітивного, діяльнісно-практичного, рефлексивного складників готовності студентів до професійного використання здоров'язбережувальних технологій. Її структура містить цільовий, змістово-організаційний та результативний блоки. Реалізація

моделі ґрунтована на системному, компетентнісному, діяльнісному, особистісно орієнтованому й міждисциплінарному підходах.

Змістовим ядром моделі послуговував комплекс педагогічних умов, який передбачав використання інтерактивних методів навчання, міждисциплінарну інтеграцію змісту професійної підготовки, організацію практико-орієнтованої підготовки, формування мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я та ЗСЖ. Реалізація моделі забезпечувала поєднання теоретичної підготовки, практичного досвіду й рефлексивного аналізу професійної діяльності, що створювало умови для цілеспрямованого формування готовності майбутніх фахівців до застосування здоров'язберезувальних технологій.

Ефективність розробленої моделі була перевірена в ході педагогічного експерименту, який складався з констатувального, формувального й контрольного етапів. На констатувальному етапі зафіксовано переважання низького та середнього рівнів сформованості готовності до застосування здоров'язберезувальних технологій, що підтвердило необхідність цілеспрямованого педагогічного впливу. Формувальний етап передбачав упровадження авторської моделі й комплексу педагогічних умов у процес професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Контрольний етап був спрямований на визначення динаміки змін та оцінювання результативності запропонованої системи підготовки.

Результати експериментальної роботи засвідчили суттєві позитивні зміни в експериментальній групі. Узагальнений аналіз за всіма критеріями довів, що частка студентів із низьким рівнем готовності зменшилася з 30,0 % до 13,9 %, тобто на 16,1 %. Водночас кількість студентів із середнім рівнем зросла з 53,9 % до 58,9 %, а з високим рівнем – із 16,1 % до 27,2 %, що засвідчує приріст високого рівня на 11,1 %. Середнє значення сформованості готовності за узагальненим показником підвищилося з  $5,28 \pm 0,35$  до  $6,26 \pm 0,31$  бала.

Позитивна динаміка була зафіксована за всіма визначеними критеріями сформованості готовності майбутніх фахівців до застосування здоров'язберезувальних технологій. За знаннево-аналітичним критерієм частка студентів із високим рівнем підвищилася з 15,6 % до 27,2 %, а частка студентів із низьким рівнем зменшилася з 32,8 % до 16,1 %. За ціннісно-емоційним критерієм високий рівень зріс до 31,7 %, а низький зменшився до 10,6 %. За оперативно-практичним критерієм високий рівень збільшився з 17,8 % до 26,7 %, тоді як низький скоротився з 31,7 % до 17,2 %. За самооцінно-рефлексивним критерієм частка студентів із високим рівнем сформованості зросла з 11,7 % до 22,8 %, а низький рівень зменшився з 24,4 % до 11,7 %.

Порівняння результатів контрольної та експериментальної груп після завершення формувального етапу підтвердило переваги запропонованої організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності. В експериментальній групі високий рівень сформованості готовності становив 27,2 %, тоді як у контрольній групі – лише 17,2 %. Частка студентів із низьким рівнем готовності в експериментальній групі дорівнювала 13,9 %, натомість у контрольній групі – 24,1 %. Отримані результати засвідчують більш виражену позитивну динаміку саме в умовах цілеспрямованого впровадження авторської організаційно-педагогічної моделі.

Статистичне оброблення результатів за допомогою критерію Пірсона ( $\chi^2$ ) та Z-критерію підтвердило наявність статистично значущих відмінностей між показниками контрольної й експериментальної груп за рівня значущості  $\alpha = 0,05$ . За всіма критеріями сформованості готовності констатовано перевагу результатів експериментальної групи, що дало підстави відхилити нульову та прийняти альтернативну гіпотезу дослідження.

Результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність розробленої організаційно-педагогічної моделі формування готовності

майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності. Її впровадження забезпечило статистично значуще підвищення рівня сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування ЗЗТ у професійній діяльності за всіма визначеними критеріями, сприяло розвитку професійних знань, практичних умінь, мотивації до здоров'язберезувальної діяльності та рефлексивних здібностей студентів, що підтверджує її наукову обґрунтованість, практичну цінність та доцільність подальшого використання в системі професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту.

Формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності є складним, багаторівневим і багатокomпонентним педагогічним процесом, який потребує цілісного науково-методичного забезпечення та системного підходу до його реалізації. Це зумовило необхідність його комплексного теоретичного обґрунтування, розроблення й експериментальної перевірки організаційно-педагогічної моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності. У цілому отримані результати підтвердили досягнення поставленої мети дослідження та ефективність запропонованих педагогічних рішень.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ажиппо О. Ю. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2013. 39 с.
2. Алексеєнко-Лемовська Л. В. Рефлексивний компонент методичної компетентності майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*: збірник наукових праць / [редкол. А. В. Сущенко та ін.]. Запоріжжя: КПУ, 2018. Вип. 60. Т. 1. С. 57–61.
3. Алексюк А. М. Педагогіка вищої освіти України. Історія. Теорія: Підручник. Київ: Либідь, 1998. 560 с.
4. Алексеєв О. Нормативно-правове підґрунтя професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019. № 15. С. 5–10.
5. Андреева О. В., Благій О. Л. Система підготовки та підвищення кваліфікації фахівців із фізичної рекреації. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць. 2015. № 3(31). С. 5–10.
6. Анісімова О. Е., Чепурна С. П. Педагогічна практика як засіб формування професійних компетентностей майбутніх педагогів. *Академічні студії*. Серія «Педагогіка», 2021. № 1(3). С. 3–9.
7. Балух М. Педагогічні умови та структурно-функціональна модель формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх учителів початкових класів. *Physical Culture And Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 2. С. 135–141.

8. Батюк А. Інноваційні педагогічні технології у професійній підготовці майбутніх тренерів і викладачів фізичної культури. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Педагогічні аспекти професійної підготовки майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту. 2025. Т. 191. № 35. С. 130–135.

9. Безбородих С. М. Використання рефлексивних технологій у професійній підготовці майбутніх педагогів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Педагогічні науки. 2019. № 1 (324). Ч. 2. С. 178–185.

10. Бех І. Д. Особистість: два наукових погляди на виховання та розвиток. *Психологія і особистість*. 2013. № 2. С. 132–140.

11. Белкова Т. В. Концепція професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до формування здоров'язбережувального освітнього середовища. *Вища освіта України*. 2024. № 3(94). С. 39–50.

12. Белкова Т. О. Здоров'язберігаючі технології в контексті освітнього середовища. *Health & Education*. 2023. № 4. С. 235–239.

13. Бібік Н. М. Компетентнісний підхід: рефлексивний аналіз застосування. *Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи* / під заг. ред. О. В. Овчарук. Київ: «К.І.С.», 2004. С. 45–50.

14. Біляковська О. О. Системний підхід до забезпечення якості професійної підготовки майбутніх учителів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 5: Педагогічні науки. 2019. Вип. 70. С. 27–30.

15. Бірюк Л., Солод І. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка*. Серія: «Педагогічні науки». 2026. № 3(59). С. 176–182.

16. Бобрикова Ю. Здоров'язбережувальні технології як засіб формування соціальної компетентності учнів закладу загальної середньої освіти. *Нова педагогічна думка*. 2025. № 1(121). С. 88–93.

17. Бойко М. М. Професійна підготовка майбутнього вчителя в умовах парадигмальних змін. *Імідж сучасного педагога*. 2022. № 6(201). С. 28–31.
18. Бойченко А. Здоров'язбереження здобувачів вищої освіти в умовах сучасного освітнього середовища. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2025. № 13(6). С. 7–11.
19. Бойченко А. В. Здоров'язбережувальна діяльність майбутніх учителів фізичної культури засобами здоров'язбережувальних технологій. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2024. Т. 1. № 3(110). С. 6–15.
20. Бойчук Ю., Омельченко П., Мірошніченко О. Сучасні здоров'язбережувальні технології в інклюзивній освіті. *Матеріали III Всеукраїнських Прокопенківських читань (10 червня 2024 року)*. Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2018. С. 72–76.
21. Бондар В. І. Дидактика: підручник. Київ: Либідь, 2005. 264 с.
22. Бугрій С. В., Замрозевич-Шадріна С. Р., Драгунов Д. М., Грицай В. В., Мичковська Л. І., Іванова Є. І. Критерії та рівні сформованості готовності майбутніх інструкторів з фізичної підготовки і спорту до професійної діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Серія 15. № 8(181). С. 31–38.
23. Бульба Т. Ю. Індивідуалізація й диференціація навчання як засоби підвищення результативності процесу самостійної навчальної діяльності студентів. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в освіті дорослих*. 2021. Вип. 58. С. 204–208.
24. Бусел В. Т. (уклад. і гол. ред.). Великий тлумачний словник сучасної української мови. Київ; Ірпінь: Перун, 2009. 1736 с.
25. Ващенко О. П., Романенко Л. М., Макаренко Н. І. Здоров'язбережувальні технології в початковій школі: теоретичні та практичні аспекти. *Молодий вчений*. 2020. № 5(81). С. 134–138.
26. Вдович С. М. Гуманізація освітнього процесу як основа особистісного розвитку молоді. *Наукові записки Львівського державного*

університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія. 2025. № 2(6). С. 18–23.

27. Великий тлумачний словник сучасної української мови: 250000 / уклад. та голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: Перун, 2005. VIII, 1728 с.

28. Вербовий В. П., Кушнірук М. В. Професійна адаптація студентів до навчання у вищих навчальних закладах. *Педагогічний дискурс*. 2020. № 3. С. 53–67.

29. Веретенко Т. Г., Лехолетова М. М. Характеристика здоров'язбережувальної компетентності майбутніх соціальних педагогів та соціальних працівників. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2017. № 2(66). С. 20–40.

30. Винник Н. М. Формування готовності майбутніх учителів фізичного виховання до організації спортивно-оздоровчої діяльності у середніх навчальних закладах: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. Черкаси, 2016. 252 с.

31. Вітвицька С. С., Єремєєва В. М. Педагогіка: навч. посіб. для студентів університетів заочної форми навчання та непедагогічного профілю. Житомир: ФОП Левковець Н. М., 2017. 232 с.

32. Войтович А. В., Красниця О. В. Здоров'язбережувальні технології як ефективний спосіб формування культури здоров'я молодших школярів. *Молодий вчений*. 2018. № 9(61). С. 21–24.

33. Волкова С., Захаріна Є., Захаріна А. Впровадження здоров'язберігаючих технологій як складової професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2025. Т. 2. № 1. С. 225–232.

34. Ворожбіт-Горбатюк В. В. Когнітивний компонент інноваційної педагогічної діяльності вчителя. *Молодь і ринок*. 2021. № 9(195). С. 6–10.

35. Воронова О. Ю. Особливості розвитку професійної рефлексії у студентів. *Журнал сучасної психології*. 2021. № 3. С. 83–91.

36. Гайдук О. Особливості професійної підготовки вчителів фізичного виховання в Німеччині (на прикладі фахових ВНЗ землі Баварія). *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 2(22). С. 10–16.

37. Галайко Ю. Індивідуалізація навчання як засіб розвитку дослідницької компетентності майбутніх вчителів. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького*. Серія «Педагогічні науки». 2025. № 4. С. 116–122.

38. Гандзілевська Г. В., Костюченко В. М. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2021. № 5. С. 98–103.

39. Гельжинська Т. Я. Теорія та методика професійного навчання: навч. посіб. Львів: Новий Світ – 2000, 2024. 220 с.

40. Гета А. В. Соціальна безпека і здоров'язбереження студентів ЗВО: змістовно-технологічний аспект. *VII International Scientific And Practical Conference «Scientific Research: Theoretical Foundations and Practical Applications»*. (January 24–26, 2024, Vienna, Austria). International Scientific Unity, 2024. P. 479–485.

41. Голенкова А. С. Формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури до організації та проведення спортивно-масових заходів. *Теорія та методика навчання та виховання*. 2024. Вип. 57. С. 295–301.

42. Головка Н., Балашова С. Метод моделювання під час підготовки майбутніх педагогів у закладах вищої освіти. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія «Педагогіка». 2020. Т. 1. № 11. С. 5–8.

43. Гончар С. Структурна модель професійної підготовки тренерів-викладачів з використанням інноваційних освітніх технологій в галузі фізичної культури і спорту. *Вісник Черкаського національного університету*

імені Богдана Хмельницького. Серія «Педагогічні науки». 2024. № 4. С. 54–61.

44. Гончаренко С. У. Методологічні принципи побудови педагогічної теорії. *Професійна освіта: педагогіка і психологія: пол.-укр., укр-пол.: щорічник*. № 14. С. 37–49.

45. Гончаренко С. У. Педагогічні дослідження: Методологічні поради молодим науковцям. Київ; Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2008. 278 с.

46. Горбунова В. В. Експериментальна психологія в схемах і таблицях: навч. посіб. Київ: Професіонал, 2007. 208 с.

47. Горохов С., Яременко С. Методологічні підходи у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Педагогічні науки*. 2024. № 1. С. 96–102.

48. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир: Рута, 2012. 514 с.

49. Губар О., Васюк Ю. Здоров'язбережувальні технології в контексті інклюзивного освітнього середовища ЗВО. *Ukrainian Professional Education = Українська професійна освіта*. 2025. № 18. С. 45–54.

50. Гузь В. В., Жейнова С. С. Сучасні здоров'язбережувальні технології. Здоров'язбережувальні технології як чинник збереження здоров'я дітей та молоді. *Сучасні здоров'язбережувальні технології*. Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2018. С. 343–350.

51. Гуменюк С. В. Здоров'язберігаючі технології в системі освіти. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І. В. Козубовська. Ужгород: Говерла, 2013. Вип. 26. С. 55–57.

52. Данилевич М. В. Аксіологічний та культурологічний підходи у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності. *Науковий часопис НПУ імені Михайла Драгоманова*. 2014. Вип. 3К (44). С. 191–195.

53. Данилевич М. В. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: автореф. дис. ... докт. пед. наук. 13.00.04. Київ, 2018. 43 с.

54. Дащенко Ю. Моделі формування здоров'язбережувальної компетентності у вищій педагогічній освіті. *Вісник КНУ імені Тараса Шевченка*. Серія «Педагогіка». 2023. Т. 2. № 18. С. 21–30.

55. Демиденко М. О., Захарова І. Ю., Карпюк І. Ю. Інноваційні оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів. *Інноваційна педагогіка*. 2023. Вип. 55. Т. 1 (214). С. 76–81.

56. Денисова Л. В., Дутчак М. В., Усиченко В. В. Науковий тезаурус формування інформаційно-комунікаційної компетентності майбутніх магістрів фізичної культури і спорту у вищій школі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*: зб. наук. праць. Вип. 3К (110) 19. Київ: Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. С. 174–177. (Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт); Серія 15).

57. Денисова Л., Бишевець Н., Хмельницька І. Структура здоров'язберігальної діяльності фахівця з фізичної культури й спорту в умовах інформатизації освіти. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*: журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. Вип. 21. С. 19–25.

58. Денисовець Т., Квак О. Значення фізичної культури у формуванні здорового способу життя студентів у закладах вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2020. № 2(122). С. 51–55.

59. Денисовець Т., Квак О., Гогоць В. Сучасні проблеми фізичного виховання та шляхи підвищення професійної підготовленості майбутніх вчителів фізичної культури. *Педагогічні науки*. 2024. № 1. С. 70–76.

60. Дерека Т. Physical educations pecialists' professional training in the United States. *Continuing Professional Education: Theory And Practice.*(Series: Pedagogical Sciences). 2016. Issue № 1–2 (46–47). P. 71–76.

61. Державний стандарт базової середньої освіти. URL: <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/nova-ukrainska-shkola-2/derzhavniy-standart-bazovoi-serednoi-osviti> (дата звернення: 12.03.2025).

62. Державний стандарт вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2021/07/28/017-Fizkultura.sport-bakalavr.28.07.pdf> (дата звернення: 12.01.2026).

63. Державний стандарт вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для другого (магістерського) рівня вищої освіти. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/vishcha-osvita/standarty/017-magistr-28.07.pdf> (дата звернення: 10.02.2025).

64. Деркунська В. В. Здоров'язбережувальні технології в освітньому процесі: теоретичні засади та практичні аспекти. *Вісник післядипломної освіти.* Серія «Педагогічні науки». 2021. № 15(48). С. 24–32.

65. Диба Т. Г., Дерекa Т. Г. Акмеологічні основи професійного навчання фахівців з фізичного виховання протягом життя: основи визначень. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика.* 2015. № 1–2. С. 24–31.

66. Дубасенюк О. Особливості структури педагогічної діяльності вчителя в контексті сучасних наукових підходів. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка.* Серія «Педагогіка». 2017. № 1(5). С. 25–29.

67. Дубогай О. Д., Євтушок М. В. Здоров'язбережувальні технології в системі фізичного виховання студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка.* Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 112(3). С. 126–129.

68. Дутчак Ю. В., Сущенко Л. П., Денисова Л. В. Сучасні аспекти забезпечення якості вищої фізкультурної освіти в Україні. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 3К (147) 22. С. 129–133.

69. Дух Т., Кіщак М., Свищ Я. Інтерактивні методи навчання у процесі підготовки майбутніх фахівців спеціальності «Фізична культура і спорт». *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. 2023. Вип. 41. С. 18–24.

70. Енциклопедія освіти / Акад.пед наук України; [гл. ред. В. Г. Кремін]. Київ: Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.

71. Енциклопедія сучасної України (ЕСУ). URL: [https://esu.com.ua/?utm\\_source](https://esu.com.ua/?utm_source) (дата звернення: 12.01.2026).

72. Європейська комісія. EU Physical Activity Guide lines: Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity. Брюссель: European Commission, 2008. 46 с. URL: [https://health.ec.europa.eu/publications/eu-physical-activity-guidelines\\_en](https://health.ec.europa.eu/publications/eu-physical-activity-guidelines_en) (дата звернення: 12.11.2025).

73. Євтифієв А. С. Активізація майбутніх магістрів фізичної культури і спорту у процесі підготовки до організації оздоровчих та спортивних заходів. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали 4-ї Міжнародної науково-практичної конференції*. Харків: НТУ «ХП», 2024. С. 22–23.

74. Єрмаков С. С., Круцевич Т. Ю. Інноваційні технології у фізичному вихованні студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 2. С. 12–18.

75. Жалій Р. В. Здоров'язберезувальні технології як складова професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

*Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2025. № 6(146). С. 210–217.

76. Жук В. О. Інноваційні технології у сфері фізичного виховання студентської молоді. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2016. С. 62–69.

77. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: кол. моногр. / МОН України, Харк. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди; за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: ХНПУ, 2017. 488 с.

78. Зайченко І. В. Теорія і методика професійного навчання: навчальний посібник. Київ: ЦП «Компринт», 2014. 548 с.

79. Закон України. Основи законодавства України про охорону здоров'я. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12#Text> (дата звернення: 16.11.2025).

80. Захарова О., Махно В. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутнього фахівця у процесі фізичної підготовки. *Наукові записки*. Серія: Педагогічні науки. 2025. № 219. С. 282–287.

81. Зеленська Л. Д., Золотухіна С. Т., Ворожбіт-Горбатюк В. В. Методичні рекомендації до самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання у вищій школі» для здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2019. 45 с.

82. Зязюн І. А. Педагогічна майстерність: проблема, пошук, рішення. Київ: Вища школа, 1997. 349 с.

83. Іваній І. В. Сутнісна характеристика здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2023. № 1. С. 12–15.

84. Йопа Т. В. Аналіз вітчизняного та зарубіжного досвіду підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту до впровадження здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності. *Наука і техніка сьогодні*. Серія «Педагогіка». Вип. № 7 (48). Київ, 2025. С. 691–711.

85. Йопа Т. В. Види здоров'язбережувальних технологій в освіті й фізичній культурі і спорті. *Тези 75-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*. Том 2. (Полтава, 02 травня – 25 травня 2023 року). Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2023. С. 322–324.

86. Йопа Т. В. Використання засад сталого розвитку суспільства у процесі підготовки фахівців фізичної культури та спорту. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання*: зб. матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю, 01 грудня 2022 р. [гол. ред. Л. М. Рибалко]. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2022. С. 42–43.

87. Йопа Т. В. Готовність магістрів з фізичної культури і спорту до впровадження здоров'язбережувальних технологій: теоретико-методологічний аспект. *5th International Scientific and Practical Conference «Global Trends in the Development of Information Technology and Science»*. (August 27–29, 2025). Stockholm, Sweden. International Scientific Unity, 2025. P. 297–299.

88. Йопа Т. В. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі. *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди»* / Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ. Дніпро, 13 квітня 2023 р. С. 97–99.

89. Йопа Т. В. Здоров'язбережувальні технології у підготовці майбутніх магістрів фізичної культури та спорту. *Тези 77-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів*. м. Полтава, 20 травня 2025 р.: Т. 2. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2025. С. 416–418.

90. Йопа Т. В. Інноваційні підходи до підготовки магістрів фізичної культури і спорту у сфері здоров'язбережувальних технологій. *Science, Technology and Industry in the Digital Age*. International Scientific Unity. 2025. P. 715–719.

91. Йопа Т. В. Інтеграція здоров'язбережувальних технологій у професійну підготовку магістрів з фізичної культури і спорту: сучасні виклики та практичні орієнтири. *Збірник матеріалів V Міжрегіонального науково-методичного семінару «Формування здорового способу життя в учнівської та студентської молоді засобами фізичної культури та спорту»*, м. Полтава, 5–6 червня 2025 р. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2025. С. 31–33.

92. Йопа Т. В. Педагогічні умови підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2026. № 1 (147.2). С. 56–66.

93. Йопа Т. В. Проблеми та перспективи впровадження здоров'язбережувальних технологій у професійній підготовці. *Академічна й університетська наука: результати та перспективи*: збірник наукових праць XVII Міжнародної науково-практичної конференції (12–13 грудня 2024 р.). Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2024. С. 67–71.

94. Йопа Т. В. Розвиток функціональної грамотності майбутніх магістрів у галузі здоров'язбереження. *Modern Challenges in Economic and Technological Innovation*. International Scientific Unity. 2025. P. 394–398.

95. Йопа Т. В. Роль здоров'язбережувальних технологій у сучасній освітній парадигмі. *Тези 76-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів* (м. Полтава, 14–23 травня 2024 р.): Т. 2. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2024. С. 327–328.

96. Йопа Т. В. Стан та перспективи розвитку застосування здоров'язберезувальних технологій у сфері фізичної культури та спорту України. *Молодіжна наука: інновації та глобальні виклики*: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2024. С. 435–436.

97. Йопа Т. В. Типологія технологій збереження здоров'я. *1st International Scientific and Practical Conference «Science and Technology: Theory, Practice and Progress»*. (September 3–5, 2025), Krakow, Poland. International Scientific Unity, 2025. P. 189–193.

98. Йопа Т. В., Остапов А. В. Адаптація студентів-першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*, 2021. № 2 (340). С. 16–27.

99. Йопа Т. В., Пермяков О. А. Активізація рухової активності студентської молоді в умовах пандемії. *Імідж сучасного педагога*, 2020. № 6 (195). С. 46–49.

100. Кант І. Критика чистого розуму / пер. з нім. Київ: Юніверс, 2000. 528 с.

101. Капітон А. Здоров'язберезувальні технології та їх застосування в освітньому процесі фахівців фізичної культури та спорту. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2025. № 6 (146). С. 301–309.

102. Каплун А. В. Професійна підготовка кваліфікованого фахівця у Болгарії і Польщі у євроінтеграційному вимірі. *Педагогічна майстерність як система професійних і мистецьких компетентностей*. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. С. 148–150.

103. Кахіані Ю. О. Мотиваційно-ціннісний компонент готовності майбутніх соціальних педагогів до професійної діяльності. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2020. № 1(99). С. 94–102.

104. Керімбаєв Н. Б., Абдикарімова С., Шармуханбет С. Методичні аспекти інформатизації фізичного виховання у вищому навчальному закладі. URL: <https://arxiv.org/abs/1504.02837> (дата звернення: 12.02.2025).

105. Кий О. Г., Сергатий М. О. Здоров'язбережувальні технології та здоровий спосіб життя студента: теоретичний аспект. *Збірник наукових праць Хортицької національної академії*. 2021. № 13. С. 122–127.

106. Кирилюк О. В. Організація практичної підготовки у вищій школі: теорія і методика. *Педагогічні науки: збірник наукових праць*. 2017. Вип. 5. С. 102–110.

107. Кінаш І., Савчук Л. Перспективи розвитку охорони здоров'я України в контексті використання нових інформаційних технологій. *Науковий вісник Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу*. Серія: Економіка та управління в нафтогазовій промисловості. 2021. № 1(23). С. 118–126.

108. Княжева І. А. Компетентнісний підхід як домінанта сучасної професійно-педагогічної освіти в умовах євроінтеграції. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Збірник наукових праць. М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова, 2022. Спецвипуск. Том 1. С. 150–153.

109. Коваленко В. К. Використання інформаційних технологій у системі вищої освіти. *Педагогіка вищої та середньої освіти*. 2017. № 50. С. 170–176.

110. Кононенко Л. В., Оришака О. В., Селіщева Є. В. Формування цифрової компетентності як основа трансформації вищої освіти. *Вісник науки та освіти*. 2022. № 1(1). С. 169–180.

111. Корносенко О., Горбенко К. Аналіз вітчизняного та зарубіжного досвіду професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у фахових закладах освіти. *Педагогічні науки*. 2023. № 81. С. 48–53.

112. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
113. Костючко Т. М. Формування здоров'язбережувальної компетентності як провідна стратегія університетської освіти в транзитивному суспільстві. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2016. № 6 (303), жовтень. Ч. 1. С. 30–36.
114. Кремень В. Г. Освіта і наука в Україні – інноваційні аспекти. Стратегія. Реалізація. Результати. Київ: Грамота, 2005. 448 с.
115. Крошка С. А., Варфоломеєва К. В. Використання технологій збереження здоров'я студентів спеціальності «Фізичне виховання». *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Педагогічні науки. 2015. № 2 (291) квітень. Ч. 1. С. 181–188.
116. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Київ: Олімпійська література, 2012. С. 118–215.
117. Кузьмінський А. І., Омеляненко В. Л. Педагогіка: підручник (3-тє вид., випр.). Київ: Знання-Прес, 2008. 448 с.
118. Курліщук І. І. Методика професійного навчання: Основи технології навчання. Креативні технології навчання: навчально-методичний посібник. Старобільськ, 2017. 120 с.
119. Курнишев Ю. Процес професійної діяльності та підготовка майбутніх учителів фізичної культури до реалізації варіативних модулів. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2023. № 4. С. 73–78.
120. Лазоренко С. А. Організаційна модель формування інформаційно-цифрової культури майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах змішаного навчання. *Професіоналізм педагога*. 2020. № 13. С. 26–35.
121. Лузан П. Г. Формування професійної готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності: монографія. Полтава: ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2011. 232 с.

122. Лянной М., Швед Т. Методологічні основи розвитку професійної компетентності фахівців фізичної культури і спорту. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (23 жовтня 2023 року)*. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2023. С. 148–152.

123. Ляхова І. М. Аналіз і характеристика категоріально-понятійного поля понятійної конструкції «Інноваційні технології у сфері фізичного виховання і спорту». *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. 3к (176). С. 295–301.

124. Ляхова І. М., Омельчук О. В. Інноваційні технології у сфері фізичного виховання і спорту: категоріально-понятійний аналіз. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. Вип. 3К (176). С. 295–301.

125. Малихін О. В., Ліпчевська І. Л. Modern forms, methods and means of teaching in the professional training of future teachers in higher education. *Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика: матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 16–18 березня 2023 р.)*. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2023. С. 828–831.

126. Мартін А. М. Упровадження здоров'язберезувальних технологій в освітній процес закладів дошкільної освіти. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2022. № 205. С. 129–133.

127. Матвієнко О., Мороз Д. Ціннісне ставлення до здоров'я як педагогічна категорія. *Молодий вчений*. 2018. № 1(53). С. 348–353.

128. Матвійчук Т. Ф. Модель формування педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури у процесі професійної підготовки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2015. № 129 (2). С. 208–212.

129. Мирончук Н. Дослідження рівня сформованості діяльнісно-практичного компонента готовності майбутніх викладачів закладів вищої освіти до самоорганізації у професійній діяльності. *Нові технології навчання*. 2019. Вип. 92. С. 210–215.
130. Мітіна Є. П. Здоров'язберігаючі технології сьогодні і завтра. *Початкова школа*. 2006. № 6. С. 56–59.
131. Моца А. Здоров'язбережувальні освітні технології в підготовці здобувачів вищої освіти як складова безпеки життєдіяльності ЗВО. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2025. № 2. С. 345–352.
132. Мяленко В. В. Психологія професійної самореалізації молоді: монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ: Міленіум, 2016. 104 с.
133. Назаревич В. С. Сутність та структура інформатичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в аспекті особистісно-орієнтованого підходу. *Наукові записки*. Серія: Педагогічні науки, 2024. Вип. 215. С. 225–230.
134. Назимок В., Мартинов Ю. Міждисциплінарна інтеграція у формуванні культури здоров'я студентів та компетенція і компетентність у діяльності викладача з фізичного виховання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. № 9(182). С. 247–250.
135. Ничкало Н. Г. Розвиток професійної освіти в умовах інноваційних змін: монографія. Київ: Інститут професійно-технічної освіти НАПН України, 2015. 282 с.
136. Ничкало Н. Г. Трансформація професійно-технічної освіти України: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2008. 200 с.
137. Носко М. О., Гаркуша С. В., Носко Ю. М. Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у педагогічній освіті. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у педагогічній

освіті. здоров'язберезувальні технології: принципи, форми та методи реалізації. 2020. Том 166. № 10. С. 197–203.

138. Носко М., Гаркуша С., Воеділова О. Здоров'язберезувальні технології у фізичному вихованні: монографія. Київ: СПД Чалчинська Н. В., 2014. 300 с.

139. Овчаренко Н. В. Формування мотиваційної готовності майбутніх фахівців фізичної культури до професійної діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. Вип. 11К(183). С. 66–72.

140. Омельчук О. В., Білик В. Г., Василенко К. С. Міждисциплінарний підхід до вивчення рухової діяльності: анатомія, фізіологія та біохімія у спортивному тренуванні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Вип. 5К (191). С. 136–140.

141. Омельчук О. В., Слобожанінов А. А., Ляхова І. М. Формування здоров'язберезувальних 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). Київ, 2022. Вип. 6 (151). С. 105–109.

142. Оніщук Л. М., Йопа Т. В. Вектори здоров'язберезувального освітнього простору закладу вищої освіти. *Рухова активність і здоров'язбереження людини: монографія / за ред. В. М. Пристинського, Т. М. Пристинської*. Слов'янськ: ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2024. С. 187–224.

143. Опалюк Т. Інтерактивні методи як чинник формування освітнього середовища в системі професійної підготовки соціальних працівників. *Український педагогічний журнал*. 2020. № 1. С. 80–86.

144. Опитувальник метакогнітивної усвідомленості (Metacognitive Awareness Inventory). URL: <https://ro.scribd.com/document/357549636/MetacognitiveAwarenessInventory-pdf> (дата звернення: 21.01.2025).

145. Опушко Н. Р. Практико орієнтоване навчання як важливий компонент дуальної форми здобуття освіти. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців*. 2023. Вип. 70. С. 240–252.

146. Отравенко О. В. Моніторинг якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в інноваційному освітньо-інформаційному просторі закладів вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2018. Вип. 11. С. 282–291.

147. Паламар С. Компетентнісний підхід як методологічний орієнтир модернізації сучасної освіти. *Освітологічний дискурс*. 2018. № 1–2 (20–21). С. 267–278.

148. Пантюк Т., Ярушак М., Прейс Н., Потук С. Інноваційні технології як фактор формування здорового способу життя дітей. *Гірська школа Українських Карпат*. 2019. № 21. С. 25–29.

149. Панчук Н. П. Особистісно-орієнтований підхід у становленні ціннісної сфери майбутнього компетентнісного фахівця. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2018. № 41. С. 252–262.

150. Пархоменко Н. С. Здоров'язбережувальні технології як складова професійної підготовки майбутніх магістрів фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. Вип. 8К (180). С. 70–76.

151. Пастухова Н. Л., Садовниченко Ю. О., М'ясоєдов В. В. Здоров'язбережувальні аспекти педагогічних технологій. *Сучасні*

здоров'язберезувальні технології: монографія / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука; ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2018. С. 350–360.

152. Пеньковець В., Максименко О., Пеньковець Д. Шляхи формування професійних компетенцій у майбутніх вчителів фізичної культури. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Інноваційні технології у процесі підготовки сучасного педагога*. 2025. Том 189. № 33. С. 127–132.

153. Пермяков О. А., Оніщук Л. М., Йопа Т. В., Остапов А. В. Сучасна система фізичного виховання в умовах ЗВО. *Професіоналізм педагога*, 2020. С. 102–112.

154. Петровська Т. В., Жукова Г. В. Педагогічна майстерність: підручник. Київ: Видавець Позднишев, 2024. 402 с.

155. Петрушенко В. Л. Філософія: терміни, поняття: енциклопедичний словник-довідник. Львів: Новий світ-2000, 2020. 492 с.

156. Пехота О. М. Освітні технології: навчально-методичний посібник. Київ: А.С.К., 2003. 256 с.

157. Печка Л. Є. Ціннісне ставлення особистості до власного здоров'я: теоретичний аспект. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2016. № 25. С. 28–33.

158. Плахтій П. Д., Козак Є. П., Галаченко О. О. Здоров'язберезувальні технології фізичної культури та рекреації в запитаннях і відповідях: навч.-метод. посіб. Львів, 2024. 367 с.

159. Плачинда Т. Професійний розвиток фахівців фізичної культури та спорту у контексті здоров'язберезувальних тенденцій. *Теоретичні і прикладні напрямки розвитку туризму та рекреації в регіонах України: матеріали X Міжнар. наук.-практ. конф., 31 жовт. – 1 листоп. 2024, Дніпро. Дніпро, 2024. С. 195–200.*

160. Плачинда Т. С. Педагогічна майстерність майбутніх фахівців фізичної культури та спорту у контексті їхньої професійної діяльності. *Тенденції підготовки фахівців у сфері освіти та освітнього*

менеджменту:зб. матеріалів Всеукр. освіт.-наук. читань, присвяч. 20-літтю кафедри освітнього і соціокультурного менеджменту та соціальної роботи. Черкаси, 2025. С. 18–21.

161. Плачинда Т. С. Формування навичок здорового способу життя у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту в умовах сучасних трансформацій. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення:зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф., 22 берез. 2024 р., м. Харків. Харків, 2024. С. 342–346.*

162. Постоюк Н., Рабчун І. Активні методи навчання майбутніх фахівців освітньої сфери у працях українських учених-педагогів. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Педагогіка».* 2018. № 2(8). С. 57–60.

163. Потужній О. В., Поліщук В. В., Кузькова М. В. Здоров'язбережувальні технології в системі фізичного виховання студентської молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* 2023. № 3К(162). С. 320–324.

164. Починкова М. М. Роль методу моделювання в розробці системи формування критичного мислення майбутніх учителів початкової школи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2020. № 2(333). С. 154–161.

165. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF> (дата звернення: 12.11.2025).

166. Про схвалення Стратегії розвитку системи охорони здоров'я на період до 2030 року та затвердження операційного плану заходів з її реалізації у 2025–2027 роках. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-skhvalennia-stratehii-rozvytku-systemy-okhorony-zdorovia-na-period-do-2030-roku-ta-zatverdzhennia-operatsiinoho-planu-zakhodiv-z-ii-realizatsii-u-20252027-rokakh-34r-170125> (дата звернення: 17.11.2025).

167. Програма професійно-орієнтованої практики для студентів IV курсу, факультету фізичної культури і спорту та факультету післядипломної та заочної освіти, 017 «Фізична культура і спорт» (ОПП: «Фізкультурно-спортивна реабілітація») / розроб.: Будзин В. Р., Жарська Н. В., Рибчич І. Є. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 20 с.

168. Проніков О. Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до педагогічного процесу безперервної дії. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Вітчизняний і зарубіжний досвід розвитку освіти.* 2024. Том 182. № 26. С. 31–35.

169. Проценко А. А. Структура підготовки майбутніх учителів фізичної культури до формування професійних компетентностей. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки».* 2017. С. 121–125.

170. Радзієвський В. П., Афанасьєв А. В. Використання інтерактивного навчання фізичної культури у формуванні здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Серія 15. 2023. Вип. 3К(162). С. 337–343.

171. Радіонова О. Л. Рівні та критерії готовності майбутніх учителів фізичної культури до формування здоров'язбережувальної компетентності учнів. *Наукові записки.* Серія: Педагогічні науки. 2022. Вип. 207. С. 279–282.

172. Радкевич В. О. Дидактичні підходи до відбору і структурування змісту професійно-технічної освіти. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методика навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми.* 2010. № 1. С. 71–77.

173. Ребуха Л., ХаньЛю. Порівняльний аналіз підготовки фахівців фізичної культури і спорту для майбутньої професійної діяльності в Україні та за кордоном. *Гуманітарні студії: історія та педагогіка.* 2023. Вип. 2. С. 102–112.

174. Рендюк С. Дидактичні умови управління пізнавальною діяльністю студентів. *Витоки педагогічної майстерності*. 2017. № 20. С. 219–223.

175. Рибалка П. Ф. Теорія і практика професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури для організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти: дис. ... д-ра пед. наук. 13.00.04 / ДВНЗ Донбаський державний педагогічний університет. Слов'янськ, 2020. 593 с.

176. Рибалко Л. М., Йопа Т. В. Проектування освітнього здоров'язберезувального середовища на засадах педагогічної ергономіки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. Вип. 3К (123) 20. С. 361–365.

177. Рибалко Л., Гулько Т., Гета А., Йопа Т., Воробйов О., Остапов А., Кравченко М., Косяк О., Караван Є. Формування готовності майбутніх магістрів з фізичної культури і спорту до провадження здоров'язберезувальних технологій. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Technicznej W Katowicach*. 2025. № 19. С. 213–224.

178. Рибалко Л., Пермяков О., Йопа Т. Здоров'язберезувальна компетентність як чинник формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді. *Проблеми формування здорового способу життя молоді*. Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка, 2022. С. 63–66.

179. Рибалко Л., Пермяков О., Йопа Т. Неформальна освіта здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт в умовах воєнного стану в Україні. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. Умань, 2023. Вип. 3. С. 6–13.

180. Рибницький А. В., Нестеров О. С. Формування здорового способу життя студентів ВНЗ на заняттях з фізичного виховання засобами фізкультурно-оздоровчих технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2016. Вип. 51 (104). С. 511–517.

181. Романовський О. Г., Солодовник Т. О. Дидактичні системи у вищій школі: навч.-метод. посібник: для студ. денної та заочної форм навч. освітнього ступеня «Магістр» зі спец. 8.18010021 «Педагогіка вищої школи»; Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». Харків: НТУ «ХП», 2016. 86 с.

182. Рябова З. Моделювання та проектування як ефективні засоби забезпечення якості надання освітніх послуг. *Теорія та методика управління освітою*. 2012. № 8. С. 24–39.

183. Рябова Ю. М. Педагогічні умови як складова підготовки до професійної діяльності в багатонаціональному середовищі. *Наукові праці*. Педагогіка. 2017. Вип. 291. С. 38–41.

184. Савченко О. Я. Дидактика початкової освіти: підручник. Київ: Грамота, 2011. 504 с.

185. Семенова О. В. Педагогічне моделювання: функції та складові. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету*. 2015. Вип. 3. С. 299–305.

186. Сергеева Л. М. Організаційно-педагогічні умови формування готовності до професійної діяльності майбутніх ІТ-фахівців у процесі змішаного навчання. *Вісник післядипломної освіти: збірник наукових праць*. Серія «Педагогічні науки». 2024. № 27(56). С. 131–146.

187. Сергієнко В. М. Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання: монографія. Суми: Сумський держ. ун-т, 2014. 394 с.

188. Сисоєва С. О. Основи педагогічної творчості: підручник. Київ: Міленіум, 2006. 344 с.

189. Сисоєва С. О. Освіта як об'єкт дослідження. *Шлях освіти: науково-методичний журнал*. 2011. № 2. С. 5–11.
190. Сисоєва С., Козак Л. Дослідницька компетентність викладача вищої освіти: програма розвитку. *Безперервна професійна освіта: теорія та практика*. 2016. № 1–2. С. 39–45.
191. Слєпкань З. І. Наукові засади педагогічного процесу у вищій школі: навч. посіб. Київ: Вища школа, 2005. 239 с.
192. Словник педагогічних та психологічних термінів: до дисциплін «Педагогіка», «Педагогіка новаторства», «Педагогіка та психологія вищої школи», «Методика виховної роботи та основи педагогічної майстерності», «Педагогічний менеджмент» / уклад.: Н. А. Несторук, Л. В. Кокоріна; під заг. ред. Н. А. Несторук. Слов'янськ: Вид-во Б. І. Маторіна, 2019. 131 с.
193. Смірнова І. М., Ікаєв А. Р., Зель В. Я., Йопа Т. В. Фізична культура та спорт як складова здорового способу життя сучасної молоді. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 20.
194. Согоконь О. Європейський досвід підготовки фахівців фізичної культури: порівняння та перспективи для України. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Педагогічні аспекти професійної підготовки майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту*. 2025. Том 191. № 35. С. 167–173.
195. Согоконь О., Донець О. Критерії оцінювання здоров'язберезувальної компетентності майбутнього фахівця фізичної культури. *Педагогічні науки*. 2022. № 80. С. 81–88.
196. Согоконь О., Шостак Є., Донець О. Впровадження інноваційних підходів природничо-наукової та практично-професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання. *Педагогічні науки*. 2021. № 7. С. 72–82.
197. Сосницька Н., Глікман С. Студентоцентрикований підхід до професійної освіти в умовах сталого розвитку суспільства. *Науковий вісник Львівської академії*. Серія: Педагогічні науки. Вип. 1. С. 377–381.

198. Стандарт вищої освіти України: другий (магістерський) рівень, спеціальність 017 «Фізична культура і спорт». Київ: МОН України, 2019. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2019/11/22/017-fizichna-kultura-i-sport-magistr.pdf> (дата звернення: 10.09.2025).

199. Степанченко Н. І. Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2017. 629 с.

200. Стратегічний план діяльності МОН до 2027 року. URL: <https://mon.gov.ua/strategichniy-plan-diyalnosti-mon-do-2027-roku> (дата звернення: 17.09.2025).

201. Сущенко Л. П. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні студентів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. № 5. С. 231–236.

202. Сущенко Л. П. Професійна підготовка вчителя фізичної культури: теорія і практика. Запоріжжя: ЗНУ, 2013. 312 с.

203. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України, Київ. 2003. 45 с.

204. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України, Київ. 2003. 442 с.

205. Сущенко Л. П., Джурицький П. Б., Філатова З. І., Чустрак А. П., Царенко К. В., Ладика П. І. Особливості професійної підготовки майбутніх магістрів фізичної культури і спорту до науково-педагогічної діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури

(фізична культура і спорт): зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Вип. 11 (198). С. 204–208.

206. Тарасова К. С. Вітчизняний науковий дискурс про формування готовності майбутніх вчителів до реалізації особистісно орієнтованого навчання. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького*. Серія: «Педагогічні науки». 2018. № 8. С. 129–134.

207. Твердохлебова Ю. М. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури та спорту до використання здоров'язвідновлювальних технологій у професійній діяльності: дис. ... д-ра пед.наук: 13.00.04. Суми, 2021. 249 с.

208. Тимошенко О. В. Теоретико-методологічні засади оптимізації професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Київ, 2009. 35 с.

209. Тищенко В. О., Іваненко С. В., Харченко-Баранецька Л. Л. та ін. Інноваційні методи підготовки бакалаврів і магістрів у сфері фізичної культури і спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. 2025. № 3(189). С. 164–167.

210. Товканець Г. В. Компетентнісний підхід у професійній підготовці як тенденція сучасної європейської освіти. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. О. Бартош. Ужгород: Говерла, 2022. Вип. 1 (50). С. 281–284.

211. Федорчук В., Федорчук І. Здоров'язбережувальні технології у підготовці майбутніх педагогів. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2022. С. 203–212.

212. Федченко К. О. Формування ціннісного ставлення до здоров'я у студентів університетів наук про життя та навколишнього середовища: дис. ... д-ра філософії /Нац. ун-т біоресурсів і природокористування України. Київ, 2022. 289 с.

213. Філософський енциклопедичний словник / НАН України, Інститут філософії ім. Г. С. Сковороди; голов. ред. В. І. Шинкарук. Київ: Абрис, 2002. VI, 742 с.

214. Фрицюк В. А. Теоретичні та методичні засади підготовки майбутніх педагогів до безперервного професійного саморозвитку: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2017. 532 с.

215. Фуко М. Воля до знання. Київ: Комубук, 2025. 200 с.

216. Хатунцева С. М. Теоретичні і методичні засади формування у майбутніх учителів готовності до самовдосконалення у процесі індивідуалізації професійної підготовки: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Бердянський державний педагогічний університет; Класичний приватний університет. Бердянськ; Запоріжжя, 2018. 561 с.

217. Хатунцева С., Глазкова І., Ляхова І. Забезпечення безбар'єрного доступу до здоров'язбережувального освітнього середовища. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. 2023. Вип. 1. С. 410–418.

218. Цибулько Л. Г., Чорний С. С., Бойченко А. В. Педагогіка здоров'я і здоров'язберігаючий потенціал особистості. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2023. № 3(107). С. 212–224.

219. Циплюк А. М., Бубін А. О., Боярчук С. І. Процесуально-діяльнісний компонент готовності майбутніх вихователів до професійної діяльності. *Академічні студії*. Серія: Педагогіка. 2021. № 1 (4). С. 85–92.

220. Чалий А. Індивідуалізація навчання психолого-педагогічних дисциплін в освітньому процесі здобувачів другого (магістерського) рівня освіти як психолого-педагогічна проблема. *Український педагогічний журнал*. 2024. № 1. С. 97–103.

221. Черненко С., Долинний Ю., Олійник О. Вплив інтерактивних технологій на динаміку змін домінувальної мотивації освітньої діяльності

викладачів в галузі «Фізична культура і спорт». *Гуманізація навчально-виховного процесу*. Розділ «Вища школа». 2023. №2(104). С. 16–23.

222. Чорний С. Сутність і структурні компоненти здоров'язбережувального стилю поведінки майбутніх фахівців фізичної культури. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*. 2024. № 21. С. 199–213.

223. Чорний С., Віцько С., Дичко О. Використання інтерактивних методів у формуванні здоров'язбережувального стилю поведінки майбутніх фахівців з фізичної культури. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2025. № 2(108). С. 220–231.

224. Шаповалова Т. В. Здоров'язбережувальні технології в освітньому просторі. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. Серія: Педагогіка. 2022. № 27. С. 121–127.

225. Шкала фізичної активності та мотивації до дозвілля (PALMS). URL: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-14-909PhysicalActivityandLeisureMotivationScale> PALMS PDF (дата звернення: 12.12.2025).

226. Школа О. М., Нечипоренко Д. О. Інноваційні технології в системі підготовки спортсменів. *Реалізація концепції едукації фахівців освітньої галузі в умовах інноваційного розвитку суспільства*: матеріали Міжнар. практ. конф. (17 травня 2024 р., м. Харків) / за заг. ред. Г. Ф. Пономарьової; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків: ХГПА, 2024. С. 387–391.

227. Щербак І. Модель формування готовності майбутнього вчителя музичного мистецтва до громадянського виховання учнів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 3 (87). С. 132–142.

228. Щербан Т. Д. Психологія навчального спілкування: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 346 с.

229. Ягупов В. В. Педагогіка: навчальний посібник. Київ: Либідь, 2002. 560 с.

230. Ягупов В. Ціннісно-мотиваційний компонент професійної компетентності фахівців: методологічний аспект. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 6(70). С. 207–219.

231. Якимчук О. Компетентісний підхід в освіті: українські реалії. *Вища освіта України*. 2020. № 3. С. 19–25.

232. Abe Minako, Abe Hiroyuki. Lifestyle medicine – An evidence-based approach to nutrition, sleep, physical activity, and stress management on health and chronic illness. *Personalized Medicine Universe*. 2019. Vol. 8. July. P. 3–9.

233. Bazylchuk V. B., Sushchenko L. P., Bezcopylny O. O. Current stage of development of health-improvement and recreation motor activity of students in educational environment of Ukrainian universities. *Rehabilitation and Recreation*. 2024. Том 18. № 2. С. 53–63.

234. Butterfield L. D., Borgen W. A., Amundson N. E., Maglio A. T. Fifty years of the critical incident technique: 1954–2004 and beyond. *Qualitative Research*. 2005. Vol. 5(4). P. 475–497.

235. Bystritskaya E., Grigoryeva E., Lebedkina M., Sedov I., Musin O. Health-preserving environment subjects interaction technologies in primary school. *BIO Web of Conferences* (First Int. Sci.-Practical Conf. «Actual Issues of Physical Education and Innovation in Sports» (PES 2020). Nizhin, 2020. Vol. 26. Art. 00017. P. 1–6.

236. Diabor C. A. Physical Education and Sport (PES) for quality teacher education. *Universal Journal of Sport Sciences*. 2024. Vol. 4(1). P. 1–9.

237. Drózdź R., Pasek M., Zając M., Szark-Eckardt M. Physical culture and sports as an educational basis of students' healthy physical activities during and post-lockdown COVID-19 restrictions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19(18). P. 11663.

238. European University Association. Quality Assurance. URL: <https://www.eua.eu/our-work/topics/quality-assurance.html> (дата звернення: 15.03.2025).

239. German Sport University Cologne. URL: <https://www.dshs-koeln.de/en/> (дата звернення: 15.03.2025).
240. Grant A. M., Franklin J., Langford P. The Self-Reflection and Insight Scale: A new measure of private self-consciousness. *Social Behavior and Personality*. 2002. Vol. 30(8). P. 821–836.
241. Green K., Thurston M. Physical education and sport pedagogy in the UK: contemporary issues and future directions. *Sport, Education and Society*. 2019. Vol. 24(5). P. 1–12.
242. Health of nation and improvement of physical culture and sports education: матеріали 5-ї Міжнар. наук.-практ. конф. до 140-річчя НТУ «ХПІ», 16–17 квітня 2025 р. / гол. ред. А. В. Кіпенський; Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». Електрон. текст. дані. Харків: НТУ «ХПІ», 2025. С. 45–48.
243. Ilgen J. S., Ma I. W. Y., Hatala R., Cook D. A. A systematic review of validity evidence for checklists versus global rating scales in simulation-based assessment. *Medical Education*. 2015. Vol. 49(2). P. 161–173.
244. Kanji G. 100 Statistical Tests. 3rd ed. London: SAGE Publications, 2006. 242 p.
245. Kvasnytsya I. Analysis of experience in professional training of future specialists in physical culture and sport in higher educational establishments of Norway and Sweden. *Порівняльна професійна педагогіка*. 2019. № 9(2). С. 71–79.
246. Lander N., Patterson K., Eather N., Robinson K., Riley N., Lai S. K., Weatherell N., Orr J., Salmon J. Observation of Practical Teaching Skills Instrument (OPTIn): transforming the way we observe, evaluate, and improve physically active teaching strategies. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2026. Vol. 8. Article 1748938.
247. Lithuanian Sports University. Physical Activity and Public Health (Master's degree programme). Kaunas: Lithuanian Sports University.

248. Molhamova O. V., Budko O. M. Health-preserving Technologies in Modern Educational Environment: Classification and Implementation. *Advanced Education*. 2024. № 14. P. 77–85.

249. Moskalenko N., Yakovenko A., Sidorchuk T., Marchenko O. European standards of school physical education. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2019. № 4(48). P. 51–54.

250. Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights (OHCHR). Human rights situation in Ukraine: 1 February – 31 July 2023.

251. Osborne R. H., Batterham R. W., Elsworth G. R., Hawkins M., Buchbinder R. The grounded psychometric development and initial validation of the Health Literacy Questionnaire (HLQ). *BMC Public Health*. 2013 Jul 16; Vol. 13. Article 658.

252. Rybalko L., Hulko T., Yopa T. Education of students based on the principles of sustainable development education. *Modern approaches to ensuring sustainable development: Collective monograph*. Edited by Valentyna Smachylo and Oleksandr Nestorenko, The University of Technology in Katowice Press, 2023. P. 220–229.

253. Rybalko L., Hulko T., Yopa T., Żukow X., Gorgol P., Khomenko E., Zukow W. Overcoming Using fitness technologies to address post-traumatic stress disorders by using fitness technologies. *Journal of Physical Education and Sport*. 2024. 24(7). Art 177. 1569–1581.

254. Rybalko L., Onishchuk L., Hulko T., Yopa T., Zhali R., Ostapov A., Horhol V. Preparation of future specialists in physical culture and sports with an aim of preserving and restoring physical and mental health of individuals. *Acta Balneologica*. 2023. № LXV(6). P. 401–405.

255. Rybalko L., Yopa T., Hagner-Derengowska M., Muszkieta R., Ostrowska M. Motor activity as an indicator of a healthy way of life. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2021. Vol. 21 (Suppl. issue 5). Art 374. P. 2813–2819. *Scopus*

256. Sallis R., Young D. R., Tartof S. Y. et al. Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48440 adult patients. *British Journal of Sports Medicine*. 2021. Vol. 55. P. 1099–1105.

257. Schraw G., Dennison R. S. Assessing metacognitive awareness. *Contemporary Educational Psychology*. 1994. Vol. 19(4). P. 460–475.

258. Schwartz S. H. An Over view of the Schwartz Theory of Basic Values. *Online Readings in Psychology and Culture*. 2012. Vol. 2(1).

259. Tsybanyuk O., Dariichuk S., Pobocho T., Moseichuk Y. Global initiatives in physical education and sport development. *Sport TK – Euro American Journal of Sport Sciences*. 2025. Vol. 14. P. 9.

260. Tsybanyuk O., Slyvka L., Batiuk A., Liasota T. European experience in organizing physical education and promoting a healthy lifestyle in educational institutions. *Sport TK – Euro American Journal of Sport Sciences*. 2023. Vol. 12 (Suppl. 2). Article 21.

261. UNICEF. Annual Report 2020 (Health, nutrition, COVID-19 impact), 2021.

262. Università degli Studi di Roma “Foro Italico”. Preventive and adapted physical activity: master’s degree programme description. URL: <https://www.uniroma4.it/index.php/corsi/masters-degree-in-preventive-and-adapted-exercise-activities-class-lm67/> (дата звернення: 12.01.2025).

263. University of Europe for Applied Sciences. Module and book: Sports Science: Fitness & Health (B.A.) Berlin: UE, 2023. URL: [https://www.ue-germany.com/uploads/sites/9/2026/03/Sports-Science\\_Fitness\\_\\_Health\\_B.A.-22\\_WiSe-EN-MM.pdf](https://www.ue-germany.com/uploads/sites/9/2026/03/Sports-Science_Fitness__Health_B.A.-22_WiSe-EN-MM.pdf) (дата звернення: 12.01.2025).

264. World Health Organization. Global status report on physical activity 2022. Geneva: WHO, 2022. 112 p. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153> (дата звернення: 12.04.2025).

265. World Health Organization. Regional Office for Europe. Health literacy: the solid facts. Copenhagen: WHO, 2013. URL:

<https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289000154>(дата звернення:  
12.10.2025).

**ДОДАТКИ**

## Додаток А

### Документи, які підтверджують впровадження основних результатів дослідження



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»**

просп. Віталія Грицаєнка, 24, м. Полтава, 36011,  
тел./факс (0532) 56 98 94, (0532) 60 87 30 (приймальня), web: [www.nupp.edu.ua](http://www.nupp.edu.ua),  
e-mail: [rector@nupp.edu.ua](mailto:rector@nupp.edu.ua), [kanc@nupp.edu.ua](mailto:kanc@nupp.edu.ua),  
Код ЄДРПОУ 02071100

15 04 2026 № 28-9/2026 На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 20\_\_

#### ДОВІДКА

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження на тему «Формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності» здобувача наукового ступеня доктора філософії (PhD) за спеціальністю 015 «Професійна освіта» Йопи Тетяни Володимирівни**

Результати дисертаційного дослідження Йопи Тетяни Володимирівни на тему «Формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності» були впроваджені в освітній процес здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» упродовж 2023–2026 рр.

Впровадженню підлягали: теоретичні основи формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури та спорту до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності, організаційно-педагогічна модель і навчально-методичне забезпечення з навчальної дисципліни «Сучасні здоров'язберезувальні технології» для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти (навчальний посібник, курс лекцій, методичні вказівки до практичних занять для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»).

Результати експериментальних досліджень підтвердили ефективність розробленої організаційно-педагогічної моделі, що засвідчило позитивну динаміку сформованості мотиваційно-ціннісного, когнітивного, діяльнісного та рефлексивного компонентів готовності майбутніх фахівців до застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності.

Основні результати дослідження доповідалися дисертанткою на науково-методичних семінарах і засіданнях кафедри фізичної культури та спорту, Всеукраїнських науково-практичних конференціях, які проводилися кафедрою упродовж 2023-2026 рр.

Завідувач кафедри  
фізичної культури та спорту,  
к.пед.н., доцент

Лариса ОНІЦУК

Проректор з наукової роботи,  
д.т.н., професор



Олена СТЕПОВА



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО**

Юридична адреса: вул. Гетьманська, 20, м. Мелітополь, Запорізька область, Україна, 72312,  
Фактична адреса: вул. Наукового містечка, 59, м. Запоріжжя, Запорізька область, Україна, 69000,  
тел. (061) 286-23-60, (096) 21-61-372 E-mail: [rectorat@mdpu.org.ua](mailto:rectorat@mdpu.org.ua), [www.mdpu.org.ua](http://www.mdpu.org.ua),  
код ЄДРПОУ 02125237

18 ЧЕР 2026

№ 01-15/1218

На № \_\_\_\_\_

**Довідка**

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження**

**Йопи Тетяни Володимирівни**

**«Формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності»**

**на здобуття наукового ступеня доктора філософії (PhD)**

**за спеціальністю 015 – Професійна освіта (за спеціалізаціями)**

У період 2022–2026 років у закладі вищої освіти здійснювалося використання результатів дисертаційного дослідження Йопи Т. В. в освітній процес підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

У ході впровадження було використано авторські підходи до формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності, організаційно-педагогічну модель формування зазначеної готовності, визначені педагогічні умови та розроблені методичні рекомендації, спрямовані на формування мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я, розвиток професійних знань щодо здоров'язбережувальних технологій, набуття практичних умінь їх застосування та розвиток професійної рефлексії.

Практична реалізація результатів дослідження передбачала впровадження інтерактивних методів навчання, міждисциплінарної інтеграції змісту професійної підготовки, практикоорієнтованих форм роботи, тренінгових занять, кейс-методів, проектної діяльності, моделювання професійних ситуацій та інших форм освітньої діяльності, спрямованих на формування готовності здобувачів вищої освіти до застосування здоров'язбережувальних технологій у майбутній професійній діяльності.

Особливу увагу було приділено створенню освітнього середовища, у якому здоров'язбережувальна діяльність розглядається не лише як складова професійної підготовки фахівців, а і як ефективний механізм формування відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших, розвитку

професійної компетентності, безпечної поведінки, здорового способу життя та готовності до реалізації здоров'язбережувальної діяльності в майбутній професійній практиці.

У процесі апробації результатів дослідження відзначено позитивну динаміку сформованості мотиваційно-ціннісного, знаннево-аналітичного, операційно-діяльнісного та рефлексивно-оцінювального компонентів готовності здобувачів вищої освіти, підвищення рівня професійних знань щодо здоров'язбережувальних технологій, покращення практичних навичок їх застосування та зростання готовності до професійної діяльності в сучасних умовах.

Результати дослідно-експериментальної роботи підтвердили ефективність запропонованої організаційно-педагогічної моделі, визначених педагогічних умов формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності та доцільність їх використання в освітньому процесі закладів вищої освіти.



Наталя ФАЛЬКО



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

вул. Іллі Ріпина, 12 м. Ізмаїл,  
Ізмаїльський район, Одеська область, 68610  
Тел./факс: +38 (098) 78-94-817  
E-mail: idgu@ukr.net  
Веб-сайт: <http://www.idgu.edu.ua/>

Банк ДКСУ м. Київ  
МФО 820172  
Р/р UA728201720343151001200012580  
Код ЄДРПО 02125467

---

№ 1-7/212

12.06.2026

---

**ДОВІДКА**

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження**

**Йопи Тетяни Володимирівни**

**«Формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності» на здобуття наукового ступеня доктора філософії (PhD) за спеціальністю 015 – Професійна освіта (за спеціалізаціями)**

Результати дисертаційного дослідження Йопи Тетяни Володимирівни на тему «Формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності» були впроваджені в освітній процес здобувачів першого (бакалаврського) і другого (магістерського) рівнів вищої освіти спеціальності А 4 Середня освіта (фізична культура) та А7 Фізична культура і спорт педагогічного факультету Ізмаїльського державного гуманітарного університету впродовж 2023 - 2025 навчальних років.

Впровадженню підлягали основні теоретико-методологічні положення дослідження, організаційно-педагогічна модель формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій, педагогічні умови її реалізації, а також розроблені авторкою методичні рекомендації щодо удосконалення професійної підготовки здобувачів вищої освіти.

У процесі впровадження результатів дисертаційного дослідження були використані положення щодо застосування інтерактивних та компетентісно орієнтованих методів навчання, забезпечення практико-орієнтованого характеру освітнього процесу, розвитку мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до здоров'я та здорового способу життя, а також формування готовності до

використання здоров'язберезувальних технологій у майбутній професійній діяльності.

За результатами фахового обговорення науково-педагогічні працівники кафедри відзначили особливу цінність для освітнього процесу розроблену авторкою організаційно-педагогічна модель, яка забезпечує комплексний підхід до формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту та передбачає поетапне формування мотиваційного, когнітивного, діяльнісного та рефлексивного компонентів зазначеної готовності.

Впровадження результатів дисертаційного дослідження сприяло підвищенню якості професійної підготовки здобувачів вищої освіти при вивченні освітніх компонент та посиленню практичної спрямованості освітнього процесу, розвитку професійних компетентностей майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту та формуванню їхньої готовності до реалізації здоров'язберезувальної діяльності в сучасних умовах професійної практики. Засвідчена доцільність і ефективність використання запропонованих авторкою теоретичних положень, педагогічних умов, методичних рекомендацій та організаційно-педагогічної моделі в системі професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

Матеріали дисертаційної роботи Йопи Тетяни Володимирівни отримали позитивну оцінку на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини (протокол № 13 від «12» травня 2026 р.) та були рекомендовані до подальшого використання й широкого впровадження в освітній процес закладу вищої освіти.

Ректор Ізмаїльського державного  
гуманітарного університету  
д.пед.н., професор



Ярослав КІЧУК

Завідувач кафедри  
фізичного виховання, спорту  
та здоров'я людини  
к.біол.н., доцент

Оксана БАШТОВЕНКО

Начальник відділу кадрів



Ганна ОМЕЛЬЧЕНКО

## Додаток Б

### Адаптований опитувальник «Анкета з питань медичної грамотності» («HealthLiteracyQuestionnaire», HLQ)

Опитувальник складається з 27 питань, які об'єднані за 9 шкалами.

1. Розуміння та підтримка в професійному середовищі.
2. Достатність знань щодо здоров'язберезувальних технологій.
3. Активність у впровадженні технологій.
4. Соціальна підтримка та колективна взаємодія.
5. Критичне оцінювання інформації та технологій.
6. Комунікація в професійній діяльності.
7. Орієнтація в професійній сфері.
8. Пошук та використання інформації.
9. Розуміння та застосування технологій на практиці.

#### Шкали та запитання

##### **1. Розуміння та підтримка в професійному середовищі.**

1. Я отримую достатню підтримку від викладачів щодо застосування здоров'язберезувальних технологій.
2. Викладачі доступно пояснюють принципи здоров'язбереження.
3. Я відчуваю, що мої зусилля в цьому напрямі підтримують.

##### **2. Достатність знань щодо здоров'язберезувальних технологій.**

1. Я маю достатньо знань про здоров'язберезувальні технології.
2. Я знаю, як застосовувати їх у професійній діяльності.
3. Я володію інформацією про сучасні підходи до збереження здоров'я.

### **3. Активність у впровадженні технологій.**

1. Я активно прагну використовувати здоров'язберезувальні технології.
2. Я беру відповідальність за впровадження таких підходів у майбутній роботі.
3. Я самостійно шукаю можливості для застосування цих технологій.

### **4. Соціальна підтримка та колективна взаємодія.**

1. Я можу обговорювати питання здоров'язбереження з одногрупниками.
2. У мене є люди, які можуть допомогти мені впровадженні таких технологій.
3. Я отримую підтримку в навчальному середовищі.

### **5. Критичне оцінювання інформації та технологій.**

1. Я можу оцінити ефективність здоров'язберезувальних технологій.
2. Я аналізую інформацію перед її використанням.
3. Я розрізняю науково обґрунтовані та сумнівні підходи.

### **6. Комунікація в професійній діяльності.**

1. Мені легко пояснювати іншим важливість здоров'язбереження.
2. Я впевнено спілкуюся з колегами щодо цих питань.
3. Я можу аргументовано обстоювати свою позицію.

### **7. Орієнтація в професійній сфері**

1. Я знаю, як упроваджувати здоров'язберезувальні технології в закладах освіти/спорту.
2. Я орієнтуюсь у вимогах професійної діяльності.
3. Я розумію, як організувати такий процес.

## **8. Пошук та використання інформації.**

1. Я вмію знаходити наукову інформацію про здоров'язбереження.
2. Я використовую сучасні джерела (статті, рекомендації).
3. Я можу швидко знайти потрібні матеріали.

## **9. Розуміння та застосування технологій на практиці.**

1. Я розумію, як застосовувати здоров'язбережувальні технології на практиці.
2. Я можу адаптувати їх до різних умов.
3. Я здатен(на) реалізувати їх у професійній діяльності.

### **Оцінювання результатів**

1. Для кожної шкали респондент вибирає рівень згоди або складності виконання дій за 5-бальною шкалою (1 – низький рівень, 5 – високий).
2. Для кожної шкали обчислюють середнє арифметичне значення запитань шкали, що дає бал шкали.

### **Інтерпретація результатів:**

- високий рівень готовності – середній бал  $\geq 4$ ;
- середній рівень – 3–3,9;
- низький рівень:  $< 3$ .

Важливо: не обчислювати загальний сумарний бал, оскільки кожна шкала відображає окремий аспект готовності, формуючи профіль компетентності респондента.

## Додаток В

### Опитувальник метакогнітивної усвідомленості («Metacognitive Awareness Inventory», MAI)

Опитувальник складається з 52 запитань.

1. Я періодично перевіряю, чи досягаю своїх цілей.
2. Я розглядаю кілька варіантів розв'язання проблеми перед тим, як відповісти.
3. Я намагаюся використовувати стратегії, які раніше давали результат.
4. Я планую час навчання, щоб його вистачило на все.
5. Я розумію свої інтелектуальні сильні та слабкі сторони.
6. Я думаю про те, що мені справді потрібно вивчити, перед початком завдання.
7. Я знаю, наскільки добре я впорався після завершення тесту.
8. Я ставлю конкретні цілі перед початком завдання.
9. Я сповільнююся, коли переді мною постає важлива інформація.
10. Я знаю, яка інформація є найважливішою для навчання.
11. Я запитую себе, чи розглянув усі варіанти під час розв'язання проблеми.
12. Я добре організовую інформацію.
13. Я свідомо концентруюся на важливій інформації.
14. Я маю конкретну мету для кожної використовуваної стратегії.
15. Я краще навчаюся, коли знаю щось про тему.
16. Я знаю, чого очікує викладач від мого навчання.
17. Я добре запам'ятовую інформацію.
18. Я використовую різні стратегії навчання залежно від ситуації.
19. Я запитую себе, чи був легший спосіб виконати завдання після його завершення.
20. Я контролюю, наскільки добре я вчуся.
21. Я періодично повторюю матеріал, щоб зрозуміти важливі зв'язки.

22. Я ставлю собі запитання про матеріал перед початком навчання.

23. Я обдумую кілька способів розв'язання проблеми та вибираю найкращий.

24. Я підсумовую те, що вивчив, після завершення завдання.

25. Я звертаюся по допомогу до інших, якщо щось не розумію.

26. Я можу мотивувати себе навчатися, коли це необхідно.

27. Я усвідомлюю, які стратегії використовую під час навчання.

28. Я аналізую ефективність використовуваних стратегій.

29. Я використовую свої сильні сторони, щоб компенсувати слабкі.

30. Я концентруюся на значенні та сенсі нової інформації.

31. Я створюю власні приклади, щоб інформація була зрозумілішою.

32. Я добре оцінюю, наскільки зрозумів матеріал.

33. Я автоматично застосовую корисні стратегії навчання.

34. Я роблю паузи, щоб перевірити розуміння матеріалу.

35. Я знаю, коли кожна стратегія буде найефективнішою.

36. Я запитую себе, наскільки досягнув своїх цілей після завершення завдання.

37. Я малюю схеми або діаграми для кращого розуміння матеріалу.

38. Я запитую себе, чи розглянув усі варіанти після розв'язання проблеми.

39. Я намагаюся перефразувати нову інформацію своїми словами.

40. Я змінюю стратегію, якщо щось не розумію.

41. Я використовую структуру тексту для кращого навчання.

42. Я уважно читаю інструкції перед початком завдання.

43. Я запитую себе, чи пов'язана нова інформація з тим, що я вже знаю.

44. Я переосмислюю свої припущення, коли заплутуюся.

45. Я організую час для досягнення своїх цілей.

46. Я краще навчаюся, коли тема мене цікавить.

47. Я намагаюся розбивати навчання на менші кроки.

48. Я концентруюся на загальному змісті, а не на дрібницях.

49. Я ставлю собі запитання про свій прогрес під час навчання.  
50. Я запитаю себе, чи вивчив усе, що міг, після завершення завдання.  
51. Я зупиняюся і повертаюся до незрозумілої інформації.  
52. Я перечитую матеріал, коли заплутуюся.

### **Оцінювання результатів.**

Відповідь *Так* = 1 бал.

Відповідь *Ні* = 0 бал.

### **Категорії.**

**Знання про когніцію (Knowledge of cognition):** пункти 5, 10, 15, 16, 17 – усвідомлення власних когнітивних ресурсів та знань.

**Регуляція когніції (Regulation of cognition):** усі інші пункти – планування, моніторинг, оцінювання навчального процесу.

### **Рівні метакогнітивної усвідомленості:**

- **високий** (переважно Так) – ефективне планування, контроль й оцінювання навчання;
- **середній** – помірна здатність до самоконтролю та використання стратегій;
- **низький** (переважно Ні) – потреба в розвитку стратегій навчання та саморегуляції.

## Додаток Г

### Опитувальник цінностей Ш. Шварца (S. Schwartz)

#### Списки цінностей

##### Термінальні цінності (кінцеві цілі життя).

1. A Comfortable Life – комфортне життя.
2. An Exciting Life – захопливе життя.
3. A Sense of Accomplishment – відчуття досягнення.
4. A World at Peace – світ у мирі.
5. A World of Beauty – краса світу.
6. Equality – рівність.
7. Family Security – безпека сім'ї.
8. Freedom – свобода.
9. Happiness – щастя.
10. Inner Harmony – внутрішня гармонія.
11. Mature Love – зріла любов.
12. National Security – національна безпека.
13. Pleasure – задоволення.
14. Salvation – спасіння.
15. Self-Respect – самоповага.
16. Social Recognition – суспільне визнання.
17. True Friendship – справжня дружба.
18. Wisdom – мудрість.

##### Інструментальні цінності (риса характеру / способи поведінки).

1. Ambitious – амбітний.
2. Broad-Minded – широких поглядів.
3. Capable – здатний, компетентний.
4. Cheerful – веселий, життєрадісний.
5. Clean – охайний.

6. Courageous – сміливий.
7. Forgiving – той, який уміє пробачати.
8. Helpful – той, який уміє допомагати.
9. Honest – чесний.
10. Imaginative – творчий, винахідливий.
11. Independent – незалежний.
12. Intellectual – інтелектуальний.
13. Logical – логічний.
14. Loving – люблячий.
15. Obedient – слухняний.
16. Polite – увічливий.
17. Responsible – відповідальний.
18. Self-Controlled – самоконтроль.

### **Оцінювання результатів.**

Спочатку кожній цінності присвоюють ранг від 1 до 18. Цифра 1 означає, що цінність для людини найважливіша, а 18 – найменш важлива. Що менше число, то вищий пріоритет цінності для респондента.

Цінності поділяють на два основні типи. **Термінальні цінності** відображають кінцеві цілі людини, тобто те, чого вона прагне досягти в житті. Наприклад, якщо високо оцінюють *FamilySecurity*, це означає, що для людини пріоритетними є сімейні цінності. **Інструментальні цінності** віддзеркалюють стиль поведінки й риси характеру, за допомогою яких людина намагається досягти своїх цілей. Наприклад, висока оцінка *Honest* слугує показником значущості чесності та відвертості у взаєминах.

Після того як усі цінності ранжовані, можна скласти їх у список від найважливішого до найменш важливого. Це дає змогу аналізувати ієрархію цінностей, а також порівнювати термінальні та інструментальні цінності, зіставляти власні пріоритети з середніми показниками групи.

Для порівняння з іншими людьми дослідники часто використовують середні ранги в групах. Наприклад, серед студентів найбільш пріоритетною цінністю може бути *Wisdom*, а серед бізнесменів – *A ComfortableLife*. Це допомагає виявити відмінності в ціннісних орієнтаціях різних груп людей.

Іноді результати візуалізують за допомогою графіків або таблиць. Ідеться про стовпчикові діаграми, які демонструють важливість кожної цінності, або про порівняння «особисті проти групових» рангів. Така візуалізація допомагає швидко з'ясувати, які цінності домінують, а які є другорядними.

Інтерпретація ранжування відбувається так: цінності з рангом 1–3 вважають основними пріоритетами людини. Ранги від 4 до 12 показують важливі, але не критичні цінності, а ранги 13–18 відображають менш значущі орієнтири.

## Додаток Д

### Шкала фізичної активності та мотивації до дозвілля (Physical Activity and Leisure Motivation Scale, PALMS)

#### Шкали та запитання

#### 1. Змагання, самоствердження (Competition / Ego).

1. Тому що хочу показати кращий результат, ніж інші.
2. Щоб бути найкращим у групі.
3. Щоб працювати старанніше за інших.
4. Щоб змагатися з іншими.
5. Щоб бути фізично кращим за інших.

#### 2. Зовнішній вигляд (Appearance).

6. Щоб увиразнити м'язи, покращити вигляд.
7. Щоб покращити форму тіла.
8. Щоб мати кращий вигляд.
9. Щоб схуднути та мати кращий вигляд.
10. Щоб підтримувати струнку, підтягнуту фігуру.

#### 3. Очікування інших (Others' Expectations).

11. Тому що це приносить дохід.
12. Тому що мені за це платять.
13. Щоб керувати медичним станом.
14. Тому що люди кажуть, що треба.
15. Тому що це було призначене лікарем або фізіотерапевтом.

#### 4. Соціальні мотиви, спільність (Affiliation).

16. Тому що мені подобається проводити час з іншими.
17. Щоб займатися разом з іншими.
18. Щоб робити щось спільне з друзями.

19. Щоб спілкуватися з друзями під час активності.
20. Щоб бути з друзями.

#### **5. Фізичний стан, здоров'я (Physical Condition).**

21. Тому що допомагає підтримувати здорове тіло.
22. Щоб бути фізично підготовленим.
23. Щоб підтримувати фізичне здоров'я.
24. Тому що це допомагає залишатися здоровим.
25. Щоб покращити серцево-судинну форму.

#### **6. Психічний стан (Psychological Condition).**

26. Тому що це допомагає розслабитися.
27. Щоб краще справлятися зі стресом.
28. Щоб відійти від проблем.
29. Тому що це знімає напруження.
30. Щоб відволіктися від інших справ.

#### **7. Майстерність, розвиток умінь (Mastery).**

31. Щоб ставати кращим у діяльності.
32. Щоб удосконалювати наявні навички.
33. Щоб робити все на свій максимум.
34. Щоб опанувати нові навички або види діяльності.
35. Щоб підтримувати поточний рівень умінь.

#### **8. Задоволення (Enjoyment).**

36. Тому що це цікаво.
37. Тому що це робить мене щасливим.
38. Тому що це весело.
39. Тому що мені подобається це робити.
40. Тому що я добре проводжу час.

## Оцінювання результатів

Після заповнення опитувальника всі відповіді за кожним пунктом оцінюють за шкалою від 1 до 5, де 1 означає «зовсім не погоджуюся», а 5 – «повністю погоджуюся».

Після цього бали підсумовують для кожної з **восьми підшкал**.

1. **Competition / Ego** – мотивація через змагання або самоствердження.
2. **Appearance** – мотивація через прагнення покращити зовнішній вигляд.
3. **Others' Expectations** – мотивація через очікування інших людей.
4. **Affiliation** – соціальні мотиви та спільність.
5. **Physical Condition** – підтримка фізичного здоров'я та форми.
6. **Psychological Condition** – покращення психологічного стану, зняття стресу.
7. **Mastery** – прагнення вдосконалювати свої навички.
8. **Enjoyment** – участь для задоволення та радості.

Вищі суми балів у підшкалі свідчують про домінуючий мотив. Наприклад, якщо в підшкалі *Enjoyment* високий бал, це означає, що людина займається фізичною активністю переважно через задоволення. Якщо високо оцінена *Physical Condition*, мотивація пов'язана зі здоров'ям та фізичною підготовкою.

Для більш точного аналізу можна порівнювати результати між підшкалами. Це допомагає з'ясувати, які мотиви для людини найбільш важливі, а які менш значущі. Також результати можна використовувати для планування втручань або програм фізичної активності, посилення мотивів, які підтримують автономну участь і задоволення.

## Додаток Е

## Спостереження за практичними навичками /

## Інструменти для викладання навичок

## (Observation of Practical Skills / Teaching Skills Instruments, OPTIn)

## Шаблон OPTIn – спостережна форма

Домен	Критерії / на що звертати увагу	Оцінка (1–5)	Коментарі
<b>1. Активні інструктивні підходи</b>	Організація класу, що підтримує рухову активність. Використання активних пауз. Використання активних уроків (рух у навчанні).		
<b>2. Фази уроку</b>	Вступ: залучення уваги, пояснення цілей. Основна частина: логічність подання матеріалу. Заключна частина: підсумок, рефлексія, зворотний зв'язок.		
<b>3. Практики на основі доказів</b>	Окреслення чітких цілей уроку. Застосування ефективних стратегій (зворотний зв'язок, співпраця, метакогніція).		
<b>4. Компетентність учителя</b>	Знання предмета та методики викладання. Педагогічні навички та ставлення. Управління класом. Адаптація уроку до учнів.		
<b>5. Залучення учнів</b>	Активна участь учнів. Зацікавленість та увага. Емоційна та когнітивна включеність.		
<b>6. Стандарти ефективного викладання</b>	Планування та організація уроку. Використання сучасних педагогічних підходів.		

	Створення підтримувального середовища.		
<b>7. Фізично активні стратегії уроку</b>	Вибір конкретної активної стратегії (активне середовище, енергізери, активні завдання). Фаза уроку, де застосована стратегія. Зв'язок із доказовими практиками.		

### Оцінювання результатів.

Після спостереження за уроком за допомогою ОРТІп усі критерії оцінюють за шкалою від 1 до 5, де 1 означає «зовсім не реалізовано», а 5 – «відмінно реалізовано».

Кожен із семи доменів (активні інструктивні підходи, фази уроку, практики на основі доказів, компетентність учителя, залучення учнів, стандарти ефективного викладання, фізично активні стратегії) отримує **середній бал**, який демонструє, наскільки ефективно викладач реалізував ці аспекти уроку.

Високі оцінки маркують сильні сторони викладача, тобто те, що він добре використовує активні стратегії та педагогічні практики. Низькі оцінки засвідчують, що є сфери для розвитку та вдосконалення.

На основі підсумкових оцінок можна:

- окреслити домінуючі сильні сторони та проблемні моменти;
- скласти структурований зворотний зв'язок викладачу;
- розробити план професійного розвитку або рекомендації щодо активного навчання.

Також можна порівнювати результати різних уроків або викладачів, щоб побачити прогрес у використанні фізично активних методів і загальної педагогічної майстерності.

## Додаток Ж

## Оцінювальні чек-листи (Checklists) та рейтингові шкали (Ratingscales)

## Дослідження чек-листів і рейтингових шкал

Крок	Що робити	Приклади / Коментарі
<b>1. Формулювання мети дослідження</b>	З'ясувати, що саме хочете оцінити: надійність, достовірність, об'єктивність, чутливість до змін	Наприклад, перевірити, чи рейтингові шкали точно відображають рівень клінічної компетентності студентів
<b>2. Підготовка інструменту</b>	Вибрати або створити чек-лист/рейтингову шкалу; описати кожен критерій; визначити шкалу оцінки	Для рейтингової шкали: 1–5, де 1 – низький рівень, 5 – відмінний; для чек-листу: так/ні
<b>3. Спостереження за студентами</b>	Студенти виконують завдання; спостерігачі оцінюють їх за інструментами	Наприклад, симуляція медичної процедури або клінічний кейс
<b>4. Збір даних</b>	Підрахувати бали за кожним інструментом; записати оцінки спостерігачів	Рейтингові шкали: середнє, стандартне відхилення; чек-листи: % виконаних кроків
<b>5. Аналіз надійності та узгодженості</b>	Перевірити, наскільки оцінки повторювані та погоджені між спостерігачами	Використати: $\alpha$ Кронбаха для рейтингових шкал, Cohen's Kappa для чек-листів
<b>6. Інтерпретація результатів</b>	Визначити сильні сторони та сфери для покращення інструменту	Наприклад, де критерії нечіткі або оцінки відрізняються між спостерігачами
<b>7. Практичне застосування</b>	Використовувати вдосконалені інструменти для	Дає змогу відстежувати прогрес, надавати зворотний зв'язок та

	формативного або сумативного оцінювання студентів	стандартизувати оцінювання
--	---	----------------------------

### Оцінювання результатів

Критерій / Пункт	Тип оцінки	Бал / Так – Ні	Коментарі
1. Виконання конкретного кроку/дії	Чек-лист	<input type="checkbox"/> Так <input type="checkbox"/> Ні	Наприклад: дотримано етапів процедури
2. Якість виконання дії	Рейтингова шкала	1–5	1 – низький, 5 – відмінний
3. Дотримання безпеки	Рейтингова шкала	1–5	Наприклад: правильне використання обладнання
4. Залучення пацієнта / комунікація	Рейтингова шкала	1–5	Увідповіднення зі стандартами професійної поведінки
5. Логічність та послідовність дій	Рейтингова шкала	1–5	Чітке виконання всіх кроків процедури
6. Використання знань та навичок	Рейтингова шкала	1–5	Інтеграція теорії і практики
7. Самостійність та впевненість	Рейтингова шкала	1–5	Оцінювання рівня самостійності під час виконання завдання

Під час оцінювання студентів або учасників дослідження використовують два типи інструментів: чек-листи та рейтингові шкали. Кожен пункт чек-листу фіксує, чи студент правильно виконав конкретну дію. Оцінювання відбувається за принципом «так» або «ні». Рейтингові шкали дають змогу оцінити якість виконання навички або дії за шкалою від 1 до 5, де 1 означає низький рівень, а 5 – відмінний.

Під час спостереження кожен пункт заповнюють: для чек-листу позначають факт виконання, а для рейтингової шкали – числовий бал. Крім того, рекомендовано додавати коментарі, щоб зафіксувати приклади правильної або неправильно поведінки, а також зазначити сильні сторони й моменти, які потребують удосконалення.

Після завершення спостереження підраховують загальний відсоток виконаних пунктів для чек-листів та середній бал для рейтингових шкал. Також можна обчислити середній бал усіх оцінювачів, щоб перевірити узгодженість оцінок і надійність інструментів.

На основі підсумкових даних **інтерпретують результати**: високий відсоток у чек-листах або високий середній бал за рейтинговими шкалами засвідчує добре засвоєння навичок, середній – потребу в додатковому тренуванні, низький – наявність серйозних прогалин.

Ці результати використовують для формативної сумативного зворотного зв'язку, планування додаткових занять і контролю прогресу студентів у розвитку практичних компетенцій.

**Додаток И**  
**Метод критичних випадків (інцидентів)**  
**(CriticalIncidentTechnique, CIT)**

**Дослідження методом критичних випадків (CIT)**

Крок	Що робити	Приклади / Коментарі
<b>1. Формулювання мети дослідження</b>	Чітко сформулювати, що ви хочете дізнатися	Виявити, які конкретні дії студентів сприяють або перешкоджають ефективному впровадженню здоров'язбережувальних технологій під час навчальної та практичної діяльності
<b>2. Вибір сфери та контексту</b>	Вибрати конкретну професійну діяльність або ситуацію	Педагогічні та спортивні практики у ЗВО, проведення занять із фізичної культури та тренувальних сесій, організація рухової активності для різних груп
<b>3. Збирання критичних інцидентів</b>	Інтерв'ю, опитування або спостереження учасників; опис конкретних випадків, що суттєво вплинули на результат	Наприклад: «Студент упровадив вправи на профілактику травм, що покращило мотивацію учнів до рухової активності»
<b>4. Класифікація та кодування</b>	Організувати інциденти в категорії або теми	Теми: організаційні навички, використання здоров'язбережувальних технологій, педагогічна комунікація, мотивація учнів



Під час спостереження за фахівцями з фізичної культури і спорту потрібно записувати кожен випадок або інцидент, який суттєво вплинув на їхню здатність упроваджувати здоров'язберезувальні технології в професійну діяльність.

У колонці «Опис інциденту» детально фіксують, що саме відбулося, хто брав участь і які дії були виконані. У колонці «Категорія / Тема» визначають тип поведінки або аспект діяльності, наприклад: педагогічні дії, організація заняття, комунікація з учнями чи використання здоров'язберезувальних технологій.

У колонці «Наслідок» записують, чи інцидент призвів до успіху або до невдачі у формуванні професійних навичок студента. У колонці «Коментарі / рекомендації» нотують свої спостереження, дають поради щодо покращення методики навчання та підвищення ефективності застосування здоров'язберезувальних технологій.

Після збирання всіх інцидентів проводять класифікацію та тематичний аналіз, підраховують частотність різних типів інцидентів, з'ясовують, які дії або практики найбільш ефективно сприяють формуванню готовності студентів. На основі цих даних роблять висновки про сильні сторони та проблемні моменти в навчальній і практичній діяльності, що допомагає розробляти рекомендації для подальшого підвищення компетентності фахівців.

### **Оцінювання результатів.**

#### **1. Чек-пункт успіху / невдачі.**

Кожен інцидент оцінюють як 1 – успіх або 0 – невдача.

Наприклад, якщо студент успішно застосував здоров'язберезувальні технології під час заняття – ставимо 1, якщо ні – 0.

#### **2. Підрахунок частотності інцидентів за категоріями.**

Підсумовуємо кількість успішних випадків у кожній темі:

– педагогічні дії – 8 успішних / 10 спостережених → 80%;

- організація заняття – 6 успішних / 10 → 60%;
- комунікація з учнями – 7 успішних / 10 → 70%.

### 3. Середній бал успішності.

Можна для кожного студента підрахувати середній результат:

$$\text{Середній бал} = \frac{\text{Загальна кількість інцидентів}}{\text{Сума успішних інцидентів}} \times 100 \%$$

Наприклад, студент за 10 інцидентів мав 7 успішних → 70 % готовності.

### 4. Оцінювання категорій через балову шкалу.

Якщо є потреба деталізувати, замість 0/1 можна застосувати рейтингову шкалу від 1 до 5: 5 – повністю успішно, 4 – майже успішно, 3 – середньо, 2 – частково невдало, 1 – невдало. Потім розраховують середній бал за категорією або загальний середній бал.

### 5. Візуалізація.

Результати можна подати у відсотках, середніх балах або стовпчикових діаграмах для порівняння студентів чи категорій інцидентів.

## Додаток К

### Шкала саморефлексії та розуміння (Self-Reflection and Insight Scale, SRIS)

#### Підшкала 1. Саморефлексія (Self-Reflection).

1. Я часто замислююся над своїми думками та почуттями.
2. Я регулярно аналізую, чому я поведжуся певним чином.
3. Мені цікаво розуміти, що відбувається в моєму внутрішньому світі.
4. Я схильний замислюватися над тим, що я відчуваю.
5. Я часто обдумую свої реакції на різні ситуації.
6. Я прагну краще зрозуміти себе через аналіз власних думок.
7. Мені подобається розмірковувати над своїм досвідом.
8. Я часто переглядаю власні рішення та дії, щоб зрозуміти їхні причини.
9. Я звертаю увагу на власні мотиви в різних ситуаціях.
10. Я зацікавлений у вивченні того, чому я відчуваю і роблю те, що роблю.

#### Підшкала 2. Усвідомлення (Insight).

11. Я чітко розумію, чому думаю і відчуваю те, що відчуваю.
12. Я добре усвідомлюю свої внутрішні стани.
13. Я здатний зрозуміти власні мотиви.
14. Мені легко з'ясувати причини моїх емоцій.
15. Я усвідомлюю, як мої думки впливають на мою поведінку.
16. Я можу пояснити, чому я роблю певні дії.
17. Я добре розумію свої сильні й слабкі сторони.
18. Я знаю, які фактори впливають на мої рішення та дії.
19. Я можу об'єктивно оцінити, чому я відчуваю певні емоції.
20. Я здатний самостійно робити висновки про себе та свої дії.

### **Оцінювання результатів.**

Розрахунок підшкал:

- підшкаласаморефлексія = сума балів за пунктами 1–10;
- підшкалаусвідомлення = сума балів за пунктами 11–20.

Середні бали:

- високий бал за саморефлексією засвідчує часте замислення над власними думками та поведінкою;
- високий бал за усвідомленням доводить чітке розуміння власних мотивів, емоцій і дій.

Інтерпретація.

Високі бали за обома підшкалами → сильна здатність до саморефлексії та глибоке розуміння себе.

Високий бал тільки за саморефлексією → активне замислення, але можливо слабе усвідомлення причин власних дій.

Високий бал тільки за усвідомленням → людина добре розуміє себе, але рідко аналізує свої почуття та досвід.

Низькі бали за обома підшкалами → обмежена саморефлексія і низьке усвідомлення внутрішніх процесів.

## Додаток Л

### Опитувальник

#### «Рівень сформованості готовності студентів до використання здоров'язберезувальних технологій»

Опитувальник призначений для діагностики рівня сформованості готовності студентів до використання здоров'язберезувальних технологій у повсякденному житті та майбутній професійній діяльності. Методика дає змогу оцінити когнітивний, мотиваційний, поведінковий, емоційно-вольовий та професійноорієнтований аспекти готовності особистості до збереження і зміцнення здоров'я.

Опитувальник складається з 40 тверджень, об'єднаних у 7 змістових блоків.

1. Обізнаність (1–6) – рівень знань про сутність, види та способи застосування здоров'язберезувальних технологій.
2. Мотиваційний компонент (7 – 12) – ціннісне ставлення до здоров'я, внутрішня мотивація до здорового способу життя.
3. Практична діяльність (13 – 18) – реальна поведінка студента щодо збереження здоров'я.
4. Психоемоційне здоров'я (19 – 24) – уміння саморегуляції, стресостійкість, психологічний комфорт.
5. Освітнє середовище (25 – 30) – оцінювання здоров'язберезувального потенціалу закладу освіти.
6. Шкідливі звички (31 – 35) – наявність деструктивних форм поведінки (зворотні питання).
7. Готовність до впровадження (36 – 40) – готовність застосовувати здоров'язберезувальні технології в професійній діяльності.

**Інструкція:** виберіть один варіант відповіді або оцініть твердження за шкалою (так/ні):

1 – зовсім не згоден;

- 2 – імовірноше, що не згоден;
- 3 – важко відповісти;
- 4 – імовірноше, що згоден;
- 5 – повністю згоден.

### **Блок 1. Обізнаність.**

- Я розумію сутність поняття «здоров'язбережувальні технології».
- Я знаю основні види здоров'язбережувальних технологій.
- Я отримую достатньо знань про здоров'я під час навчання.
- Я знаю, як застосовувати ці технології в повсякденному житті.
- Я ознайомлений(а) з принципами здорового способу життя.
- Я розумію роль фізичної активності в збереженні здоров'я.

### **Блок 2. Мотиваційний компонент.**

- 7. Для мене важливо дбати про власне здоров'я.
- 8. Я прагну вести здоровий спосіб життя.
- 9. Я мотивований(а) займатися фізичною активністю.
- 10. Я вважаю здоров'я однією з головних життєвих цінностей.
- 11. Я готовий(а) змінювати свої звички заради здоров'я.
- 12. Я відчуваю відповідальність за власне здоров'я.

### **Блок 3. Практична діяльність.**

- 13. Я регулярно займаюся фізичними вправами.
- 14. Я дотримуюся режиму дня.
- 15. Я контролюю своє харчування.
- 16. Я використовую методи профілактики захворювань.
- 17. Я уникаю перевантаження та вмю відпочивати.
- 18. Я застосовую знання про здоров'я на практиці.

**Блок 4. Психоемоційне здоров'я.**

19. Я вмію контролювати свої емоції.
20. Я використовую методи зниження стресу.
21. Я швидко відновлююся після емоційного напруження.
22. Я підтримую позитивне мислення.
23. Я вмію справлятися з навчальним навантаженням.
24. Я відчуваю психологічний комфорт у навчанні.

**Блок 5. Освітнє середовище.**

25. У моєму закладі освіти створені умови для збереження здоров'я.
26. Викладачі сприяють формуванню здорового способу життя.
27. Навчальні заняття охоплюють здоров'язбережувальні підходи.
28. Я беру участь у заходах, спрямованих на збереження здоров'я.
29. У закладі достатньо інформації про здоров'я.
30. Освітнє середовище позитивно впливає на моє здоров'я.

**Блок 6. Шкідливі звички (зворотні питання).**

31. Я часто нехтую режимом сну.
32. Я вживаю шкідливу їжу.
33. Я маю шкідливі звички.
34. Я не приділяю уваги фізичній активності.
35. Я ігнорую сигнали втоми організму.

**Блок 7. Готовність до впровадження.**

36. Я готовий(а) застосовувати здоров'язбережувальні технології в майбутній професії.
37. Я вважаю це значущим для своєї спеціальності.
38. Я хочу поглиблювати знання в цій сфері.
39. Я готовий(а) навчати інших здорового способу життя.
40. Я прагну вдосконалювати власний рівень здоров'я.

### Оцінювання результатів.

Для узгодження опитувальника «Рівень сформованості готовності студентів до використання здоров'язбережувальних технологій» із наведеною 10-бальною шкалою потрібно перевести результати із сумарного показника в рівневу оцінку.

Система відповідей: на кожне твердження респондент відповідає **Так** = 1 бал, **Ні** = 0 балів. Зворотні питання: 31, 32, 33, 34, 35, для них передбачене оцінювання навпаки: **Так** = 0 балів, **Ні** = 1 бал.

#### Переведення в 10-бальну шкалу

Первинний бал	Оцінка
37–40	10
34 – 36	9
30–33	8
26–29	7
22–25	6