

UDC УДК 378.147:796:004

ІННОВАЦІЙНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СУЧАСНОГО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Оксана Бородіна,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури та базової загальновійськової підготовки,
Житомирський державний університет імені Івана Франка,
м. Житомир, Україна,
ORCID ID 0000-0002-2777-2508,
borodina0202@gmail.com

Анотація. Розглянуто теоретичні та практичні аспекти впровадження інноваційних здоров'язберезувальних технологій у фізичне виховання здобувачів вищої освіти. Показано, що актуальність проблеми зумовлена трансформаційними процесами у сфері вищої освіти, поширенням малорухливого способу життя та зростанням психоемоційних навантажень студентської молоді. Виокремлено класифікацію здоров'язберезувальних технологій за змістом, формами реалізації та спрямованістю, охарактеризовано їхні профілактичні, відновлювальні та розвивальні функції. Зроблено висновок, що поєднання валеологічного та інноваційного підходів є необхідною умовою формування здоров'язберезувальної компетентності здобувачів вищої освіти та створення безпечного, інклюзивного й мотивуючого освітнього середовища.

Ключові слова: здоров'язберезувальні технології; інноваційні технології; фізичне виховання; фізична активність; валеологічний підхід; інклюзивність; заклад вищої освіти.

INNOVATIVE HEALTH-PRESERVING TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF MODERN UNIVERSITY

Oksana Borodina,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Physical Culture and Basic Military
Training,
Zhytomyr Ivan Franko State University,
Zhytomyr, Ukraine,
ORCID ID 0000-0002-2777-2508,
borodina0202@gmail.com

Abstract. The article examines the theoretical and practical aspects of implementing innovative health-preserving technologies in the physical education of higher education students. It is shown that the relevance of this issue is determined by the transformational processes in higher education, the spread of a sedentary lifestyle, and the increasing psycho-emotional stress among student youth. A classification of health-preserving technologies is outlined according to their content, forms of implementation, and focus; their preventive, restorative, and developmental functions are characterized. It is concluded that the combination of the valeological and innovative approaches is a necessary condition for the formation of students' health-preserving competence and for the creation of a safe, inclusive, and motivating educational environment.

Keywords: *health-preserving technologies; innovative technologies; physical education; physical activity; valeological approach; inclusiveness; university.*

Актуальність дослідження зумовлюється тим, що сучасна система вищої освіти перебуває в умовах трансформаційних змін, пов'язаних із процесами глобалізації, цифровізації та зростанням інформаційного навантаження. Одним із найгостріших викликів для студентської молоді стає поширення сидячого способу життя, обмеження рухової активності та підвищення рівня психоемоційного стресу, що негативно позначається на загальному стані здоров'я. Традиційні підходи до організації фізичного виховання не завжди відповідають вимогам сучасності, адже вони переважно зорієнтовані на уніфіковані програми і не враховують індивідуальних особливостей, рівня фізичної підготовленості та потреб студентів.

У таких умовах постає об'єктивна потреба у пошуку нових стратегій, які дозволили б гармонійно поєднувати освітні завдання з пріоритетом збереження і зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти. Важливим напрямом виступає інтеграція інноваційних здоров'язбережувальних технологій, які забезпечують персоналізацію фізичних навантажень, сприяють підвищенню мотивації до регулярних занять і водночас враховують принципи безпеки та інклюзивності. Використання цифрових платформ, мобільних застосунків, інтелектуальних тренажерів, VR/AR-систем та засобів моніторингу стану здоров'я відкриває можливості для індивідуального підходу, дає змогу відстежувати динаміку результатів і формувати вміння самоконтролю.

Особливої уваги заслуговує й аспект інклюзивності. Сучасні цифрові інструменти створюють умови для залучення студентів із різними потребами та можливостями, що відповідає концепції безбар'єрного освітнього простору. Водночас технології гейміфікації підсилюють інтерес і залученість молоді, трансформуючи фізичну активність у більш привабливу та інтерактивну форму. Це дозволяє не лише розширити спектр можливостей фізичного виховання, а й підвищити його роль у формуванні психоемоційної стійкості, соціальної активності та загальної якості життя здобувачів вищої освіти.

Отже, дослідження інноваційних здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні закладів вищої освіти є вкрай актуальним. Воно спрямоване на вирішення важливих освітніх і соціальних завдань: збереження здоров'я студентської молоді, підвищення ефективності навчального процесу, розвиток мотиваційної сфери та формування конкурентоспроможного фахівця, здатного реалізовувати професійні функції без шкоди для власного здоров'я та із дотриманням принципів здорового способу життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних наукових дослідженнях інноваційні технології у вищій освіті розглядаються як ключовий чинник модернізації та підвищення якості освітнього процесу. Так, О. Дубасенюк (Дубасенюк, 2004) акцентує увагу на педагогічних інноваціях як основі оновлення університетської освіти, тоді як С. Стрілець (Стрілець, 2011) підкреслює значення інтерактивних методів та інтернет-технологій у поєднанні теорії й практики. Подальші дослідження Р. Гуревича, М. Кадемії та В. Уманця

(Гуревич та ін., 2018) визначають провідну роль ІКТ, дистанційного навчання та смарт-середовища у забезпеченні інтелектуалізації навчального процесу. У новітніх працях В. Терещука, А. Ільченка та І. Семенишиної (Терещук та ін., 2023) акцентується увага на людиноорієнтованому й техноорієнтованому вимірах інновацій та формуванні тріади компетенцій (hard, soft і digital skills), а Т. Рейс і О. Максютова (Рейс та Максютова, 2024) підкреслюють роль ІКТ, штучного інтелекту й VR у створенні сучасного освітнього середовища.

Сучасна система вищої освіти потребує впровадження інноваційних здоров'язбережувальних технологій, оскільки вони виступають ключовим чинником формування у студентської молоді здоров'язбережувальної компетентності. Дослідники В. Єфімова, Г. Смольникова, Л. Рибалко підкреслюють, що поняття «здоров'язбережувальні технології» набуло міждисциплінарного значення та вийшло за межі медико-реабілітаційного контексту, утвердившись як важлива складова педагогічної науки. Вони розглядаються не лише як засіб профілактики чи корекції здоров'я, а й як організаційно-педагогічна модель освітнього процесу, яка забезпечує ефективність навчання, гармонійний розвиток і збереження життєвих ресурсів здобувачів вищої освіти (Єфімова, 2010; Смольникова, 2013; Рибалко, 2019).

Проблематика здоров'язбережувальних технологій у системі освіти розглядається науковцями як одна з пріоритетних у підготовці сучасного здобувача вищої освіти. Так, С. Гуменюк (Гуменюк, 2013) аналізує сутність поняття «здоров'язбережувальні технології» та педагогічні аспекти їх впровадження як якісної характеристики освітнього процесу. О. Митчик (Митчик, 2012) наголошує на створенні цілісного здоров'язбережувального середовища у закладу вищої освіти, що включає умови навчальної діяльності, сприятливу психологічну атмосферу та формування ціннісного ставлення здобувачів вищої освіти до власного здоров'я. Т. Бойко (Бойко, 2013) підкреслює необхідність реалізації завдань здоров'язбереження як на мінімальному рівні (запобігання шкоді здоров'ю), так і на оптимальному (розвиток і зміцнення здоров'я), що передбачає використання як педагогічних, так і медико-профілактичних технологій. У більш сучасних дослідженнях О. Переворської та І. Кобзевої (Переворська та Кобзева, 2018) акцентується на важливості виховання у студентської молоді культури здорового способу життя шляхом інтеграції інноваційних підходів і навчально-виховних програм у освітній процес.

Дослідження сучасних науковців підтверджують важливість інтеграції інноваційних здоров'язбережувальних технологій у систему фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Зокрема, О. Мороз, В. Мороз і Л. Духнова (Мороз та ін., 2022) підкреслюють доцільність використання нетрадиційних форм занять і методик, що підвищують пізнавальну активність і мотивацію студентів до здорового способу життя. В. Мисів (Мисів, 2024) акцентує увагу на здоров'язбережувальних педагогічних технологіях у фізичному вихованні та спорті, які забезпечують гармонійний розвиток особистості здобувачів вищої освіти. У більш ґрунтовному аспекті Н. Завидівська (Завидівська, 2012) розглядає фундаменталізацію фізкультурно-оздоровчої освіти як базову умову

формування здоров'язбережувального освітнього середовища, а А. Магльований (*Магльований, 2010*) досліджує інформаційне поле здоров'я особистості як основу валеологічного розвитку студентської молоді. Водночас І. Муравов та Е. Булич (*Муравов та Булич, 2007*) наголошують на оздоровчих ефектах фізичної культури, які розглядаються як важливий інструмент формування цінностей здоров'я та перспективного розвитку валеологічної освіти в Україні.

Аналіз наукових джерел свідчить про те, що вищій освіті сьогодні належить провідна роль у впровадженні інновацій, які модернізують освітній процес і формують новий рівень підготовки здобувачів вищої освіти. Дослідники підкреслюють як значення цифрових та інтерактивних технологій для інтелектуалізації навчання, так і пріоритетність створення цілісного здоров'язбережувального освітнього середовища, здатного забезпечити гармонійний розвиток сучасної студентської молоді. Поєднання інноваційних освітніх рішень із технологіями здоров'язбереження розглядається науковцями як одна з ключових умов підвищення ефективності навчального процесу, формування мотивації до фізичної активності та виховання культури здорового способу життя.

Таким чином, наявні дослідження підтверджують важливість інтеграції інноваційних підходів у систему фізичного виховання, однак потребують подальшого поглиблення у контексті комплексного використання здоров'язбережувальних технологій у закладі вищої освіти. Саме тому виникає необхідність вивчення **інноваційних здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні сучасного** закладу вищої освіти, що дозволить не лише осмислити вже наявні наукові здобутки, а й визначити нові напрями удосконалення освітньої практики в умовах цифровізації та зростання суспільного запиту на збереження здоров'я студентської молоді.

Формулювання мети статті. Метою статті є теоретичне обґрунтування та аналіз практичних аспектів впровадження інноваційних здоров'язбережувальних технологій у фізичне виховання здобувачів вищої освіти, а також визначення ефективних методів поєднання валеологічного, інноваційного та інклюзивного підходів для формування комплексної здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти.

Результати дослідження. Інноваційні здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні розглядаються як комплекс педагогічних (методи навчання та організації занять), валеологічних (засоби формування знань і навичок щодо здорового способу життя) та інноваційних засобів (сучасні цифрові та інтерактивні технології), спрямованих на формування, підтримання та зміцнення фізичного і психоемоційного здоров'я здобувачів вищої освіти. Їх суть полягає не лише у забезпеченні необхідного рівня фізичної активності, а й у створенні сприятливого освітнього середовища, яке мінімізує ризики перевантаження, враховує індивідуальні особливості здобувачів вищої освіти та стимулює розвиток мотивації до здорового способу життя.

Інноваційні здоров'язбережувальні технології є багатовимірним явищем, що поєднує педагогічні, медико-біологічні, психологічні та інноваційні

підходи. Їх систематизація дає змогу не лише краще зрозуміти сутність цього феномену, а й ефективніше впроваджувати у практику фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Класифікація може здійснюватися за кількома основними критеріями, а саме: **змістом, формами реалізації, спрямованістю** (Бойко, 2013; Бородіна, 2021; Гуменюк, 2013; Єременко, 2015; Мисів, 2024; Мороз, 2022).

За змістом інноваційні здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні можна поділити на кілька основних напрямів (валеологічні, рекреаційні, адаптивні, інноваційні цифрові технології), кожен з яких має специфічні цілі та методи реалізації. Валеологічні технології спрямовані на формування у здобувачів вищої освіти системи знань про здоровий спосіб життя, розвиток усвідомленого і відповідального ставлення до власного здоров'я, а також на профілактику шкідливих звичок, таких як паління, надмірне вживання алкоголю, малорухливий спосіб життя тощо. Основна мета валеологічних технологій полягає у формуванні знань та умінь щодо здорового способу життя. Відповідно методами реалізації валеологічних технологій є: **лекції (наприклад: «Основи здорового способу життя», «Профілактика хронічних захворювань», «Рациональне харчування», «Фізіологія та анатомія людини», «Психологія стресу та емоційна регуляція»)**, **практичні тренінги** (тренінги з управління стресом, заняття з основ харчування, релаксаційні та дихальні практики, практикуми з планування особистої фізичної активності); **воркшопи та інтегровані заняття** (формування здорових поведінкових стратегій, профілактика шкідливих звичок (паління, надмірне вживання алкоголю, малорухливий спосіб життя)).

Рекреаційні технології зосереджені на використанні активного відпочинку та різних форм рухової активності, що сприяють зняттю психофізіологічної втоми та відновленню працездатності здобувачів вищої освіти. До методів реалізації рекреаційних технологій належать організація рухливих ігор, командних спортивних змагань, квести на природі, еко-походи, туристично-краєзнавчих маршрути, екскурсій на природі, а також комплексів активної рекреації в умовах закладу вищої освіти, а саме – **йога на відкритому повітрі**, медитативні прогулянки, аквааеробіка на свіжому повітрі. В тому числі і **командні спортивні естафети** та рухливі ігри (волейбол, футбол, бадмінтон, естафети). Крім фізичного ефекту, ці технології забезпечують формування соціальних навичок, командної взаємодії та позитивного психологічного настрою здобувачів вищої освіти.

Адаптивні технології орієнтовані на роботу з різними категоріями здобувачів вищої освіти, які відрізняються рівнем фізичної підготовки, фізіологічними особливостями або мають специфічні освітні потреби. Метою адаптивних технологій є забезпечення доступності фізичної активності для здобувачів вищої освіти з різним рівнем підготовки та особливими освітніми потребами. Адаптивні технології передбачають індивідуальне планування занять, створення різнорівневих програм тренувань та використання спеціального обладнання, що забезпечує доступність фізичної активності для всіх учасників. Наприклад, для студентів з **порушенням опорно-рухового**

апарату передбачено: вправи з опорою, заняття на адаптованих тренажерах, терапевтична фізкультура, поступове збільшення навантажень, мотиваційні програми. Методами реалізації адаптивних технологій для **студентів з порушенням зору є:** тактильні та аудіо-інструкції, супровід асистентів. Різномірні програми тренувань із урахуванням фізичних можливостей та віку, індивідуальні плани занять.

Інноваційні цифрові технології відкривають нові перспективи для персоналізації та моніторингу фізичної активності. Сюди входить використання смарт-гаджетів, фітнес-трекерів, мобільних застосунків для обліку рухової активності та контролю за показниками здоров'я, а також VR/AR-технологій для створення інтерактивних віртуальних тренувань, велотренажери та бігові доріжки з системами зворотного зв'язку, інтегровані з онлайн-платформами. Такі технології дозволяють здійснювати точний контроль пульсу, рівня кисню в крові, витрат калорій, інтенсивності навантажень, а також мотивують здобувачів вищої освіти до регулярної фізичної активності через гейміфікацію та індивідуальні плани тренувань.

За формами реалізації інноваційні здоров'язбережувальні технології поділяються на традиційні та інтерактивні. **Традиційні методи** передбачають проведення занять фізичною культурою у класичному форматі. До них належать навчальні заняття, спортивні секції, факультативи та гуртки, що проводяться безпосередньо в спортивних залах, на майданчиках або на відкритому повітрі. Такі заняття забезпечують базову фізичну підготовку здобувачів вищої освіти, розвиток координації, сили, витривалості та швидко-силових якостей. Крім того, традиційні методи формують спортивну культуру, дисципліну, навички командної взаємодії та відповідального ставлення до власного здоров'я.

У рамках традиційних технологій застосовуються різноманітні види діяльності: лекційно-практичні заняття з техніки виконання вправ, цикли тренувань для розвитку витривалості та сили, комплексні спортивні естафети, ігрові форми активності та фізкультурно-оздоровчі програми. Особлива увага приділяється поступовому нарощуванню фізичного навантаження з урахуванням віку, рівня підготовленості та фізичних особливостей здобувачів вищої освіти, що дозволяє знизити ризик травматизму та перевантаження. Хоча традиційні технології характеризуються меншою інноваційністю, саме вони є підґрунтям для розвитку інтерактивних технологій.

Інтерактивні технології, навпаки, базуються на використанні сучасних цифрових платформ та мобільних додатків, що дозволяють проводити дистанційні заняття, віртуальні тренування та інтегрувати елементи гейміфікації у процес фізичного виховання. Онлайн-платформи дають змогу здобувачам вищої освіти брати участь у тренуваннях незалежно від місця знаходження, обирати індивідуальні програми занять та відстежувати власний прогрес у режимі реального часу.

До інтерактивних методів належить застосування фітнес-додатків, VR/AR-тренажерів, відеоінструкцій, інтерактивних тестів і віртуальних змагань. Наприклад, студенти можуть виконувати комплекси вправ у

віртуальному середовищі, контролювати техніку виконання рухів, пульс та інші фізіологічні показники за допомогою фітнес-трекерів. Такий підхід підвищує мотивацію до регулярної фізичної активності, дозволяє персоналізувати навчання та адаптувати його до фізичного стану та потреб кожного студента.

Використання інтерактивних технологій також сприяє гнучкості в організації навчального процесу. Наприклад, викладач може одночасно контролювати заняття очно та дистанційно, адаптувати програму тренувань для груп з різним рівнем фізичної підготовки, інтегрувати відеоматеріали, онлайн-тести та ігрові завдання. Такий комплексний підхід забезпечує поєднання традиційної фізичної активності з цифровими інструментами, роблячи процес навчання більш ефективним, цікавим та безпечним.

За спрямованістю **інноваційні** здоров'язбережувальні **технології** умовно можна поділити на **профілактичні, відновлювальні та розвивальні**, кожна з яких виконує специфічну роль у процесі фізичного виховання та зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти.

Профілактичні технології спрямовані на запобігання захворюванням, травмам та негативним наслідкам гіподинамії. Вони включають регулярний контроль фізичного стану студентів, проведення профілактичних медико-педагогічних занять, лекцій і тренінгів із валеології, а також формування навичок безпечної фізичної активності. До практичних заходів належать інструктажі з правильної техніки виконання вправ, підготовчі розминки, планування оптимального навантаження під час тренувань, контроль темпу виконання вправ та використання спеціального обладнання для зниження ризику травм. Профілактичні технології допомагають студентам усвідомити важливість регулярної фізичної активності для підтримки здоров'я і формують стійкі звички до безпечного способу життя.

Відновлювальні технології орієнтовані на відновлення фізичних і психоемоційних ресурсів після інтенсивних навантажень або стресових ситуацій. Сюди входять реабілітаційні програми, комплекси лікувальної фізкультури, дихальні та релаксаційні вправи, вправи на розтягування та м'язову релаксацію. Такі технології забезпечують не лише фізичне відновлення, а й психологічне розвантаження, зменшення рівня стресу, нормалізацію серцево-судинної та дихальної системи. Вони застосовуються після спортивних змагань, інтенсивних тренувань, під час періодів підвищеної навчальної навантаженості або у випадках перевтоми студентів. Особливе значення відновлювальні технології мають для здобувачів вищої освіти з порушеннями опорно-рухового апарату, малорухливих студентів або тих, хто має хронічні стани, що потребують поступового і безпечного повернення до фізичної активності.

Розвивальні технології спрямовані на вдосконалення фізичних і рухових навичок, розвиток сили, витривалості, гнучкості, координації та швидкісних якостей. Вони передбачають систематичне навчання складним руховим навичкам, виконання спеціалізованих вправ для розвитку окремих груп м'язів, комбіновані тренування для покращення загальної фізичної підготовки та формування психофізіологічної стійкості. Розвивальні технології не лише

покращують фізичні характеристики студентів, а й сприяють підвищенню самовпевненості, концентрації уваги, здатності долати труднощі та адаптуватися до стресових ситуацій. Вони забезпечують гармонійний розвиток особистості та готують студентів до активного, здорового і збалансованого способу життя.

Комплексне використання профілактичних, відновлювальних та розвивальних технологій дозволяє створити цілісну систему фізичного виховання, яка враховує індивідуальні потреби та особливості студентів, забезпечує безпеку, ефективність та мотивацію до регулярної фізичної активності. Завдяки цьому здобувачі вищої освіти отримують можливість не лише підтримувати фізичне здоров'я, а й формувати усвідомлене ставлення до свого психоемоційного та соціального благополуччя.

Таким чином, інноваційні здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні є системним інструментом формування гармонійного розвитку особистості здобувача вищої освіти, адже вони охоплюють як фізичні, так і психоемоційні, соціальні та когнітивні аспекти. Інноваційні здоров'язбережувальні технології виступають інтегративним елементом освітнього процесу, спрямованим на досягнення гармонійного розвитку особистості здобувача вищої освіти.

Класифікація інноваційних здоров'язбережувальних технологій демонструє їх багатогранність та широкий спектр можливостей для впровадження у практику фізичного виховання. Водночас ефективність цих технологій безпосередньо залежить від методологічних підходів, що лежать в основі освітнього процесу. Особливого значення в цьому контексті набувають **валеологічний та інноваційний підходи**, які забезпечують цілісне поєднання традиційних знань про здоров'я з сучасними технологічними рішеннями та відповідають актуальним викликам системи вищої освіти.

Сучасна система вищої освіти дедалі більше орієнтується на формування компетентностей, що забезпечують не лише професійну підготовку майбутніх фахівців, а й їхню здатність підтримувати високий рівень фізичного та психічного здоров'я. У цьому контексті важливу роль відіграють валеологічний та інноваційний підходи, які є взаємодоповнюючими складовими цілісного процесу фізичного виховання студентської молоді.

Валеологічний підхід ґрунтується на розумінні здоров'я як базової цінності особистості та визначального ресурсу її життєдіяльності. Він акцентує увагу на формуванні у студентів відповідального ставлення до власного фізичного, психічного та соціального благополуччя, розуміння важливості систематичної фізичної активності, здорового харчування, раціонального режиму відпочинку та психоемоційної саморегуляції. Реалізація цього підходу у фізичному вихованні передбачає **інтеграцію знань з анатомії, фізіології, психології, валеології та гігієни**, що дозволяє студентам усвідомлювати вплив різних чинників на здоров'я та оптимізувати власну поведінку для підтримки життєвого потенціалу (Бородіна, 2025).

Валеологічний підхід включає **профілактичні та оздоровчі технології**, які застосовуються на практиці через різні форми занять. Наприклад, це можуть

бути лекційні та практичні заняття з валеології, тематичні семінари і тренінги з управління стресом, розвиток навичок психологічної стійкості, заняття з основ харчування та раціональної організації денного режиму, а також інтегровані практичні тренінги з фізичної активності. Особливу увагу приділяють формуванню в студентів **самостійності у підтримці свого здоров'я**, умінню оцінювати власний фізичний стан, визначати рівень втоми та планувати навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей.

Інноваційний підхід, у свою чергу, орієнтується на використання сучасних технологій і методик, які відповідають потребам цифрового суспільства та вимогам сучасної освіти. Його ключовим завданням є підвищення ефективності навчального процесу шляхом застосування інтерактивних засобів навчання, **мобільних додатків для фітнесу, онлайн-платформ для дистанційного контролю фізичної активності, VR/AR-технологій для моделювання тренувань**, смарт-гаджетів та інших цифрових інструментів, що дозволяють відстежувати стан здоров'я студентів у реальному часі.

Інноваційний підхід також дозволяє **персоналізувати навчання**, враховуючи рівень фізичної підготовки, індивідуальні можливості та особливості психоемоційного стану кожного студента. Завдяки цьому студенти отримують можливість обирати власну траєкторію фізичного розвитку, регулювати інтенсивність тренувань і брати участь у гібридних або дистанційних формах занять, що значно підвищує їхню мотивацію та залученість. Крім того, інтеграція інноваційних технологій сприяє **впровадженню принципів інклюзивності**, забезпечуючи доступність фізичної культури для студентів з особливими освітніми потребами, малорухливих або тих, хто має фізіологічні порушення (Дубасенюк, 2004; Стрілець, 2011).

Синергія валеологічного та інноваційного підходів створює передумови для формування у студентів стійкої мотивації до здорового способу життя, розвитку життєстійкості та підвищення рівня соціальної адаптації. Саме поєднання традиційних валеологічних принципів із сучасними освітніми технологіями забезпечує комплексність та результативність підготовки здобувачів вищої освіти у сфері фізичного виховання.

Поєднання валеологічного та інноваційного підходів у фізичному вихованні створює цілісну основу для формування здоров'язбережувальної компетентності студентів. **Інноваційні здоров'язбережувальні технології відіграють ключову роль у формуванні здоров'язбережувальної компетентності студентів закладу вищої освіти**, оскільки вони не лише забезпечують зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я молоді, а й сприяють виробленню стійкої мотивації до ведення здорового способу життя.

Сучасні дослідження засвідчують, що формування **здоров'язбережувальної компетентності** є пріоритетним завданням освітнього процесу, оскільки вона визначає здатність особистості до усвідомленого збереження і зміцнення власного здоров'я та відповідального ставлення до здоров'я інших. Так, Ю. Бойчук і А. Турчинов (Бойчук та Турчинов, 2015)

трактують її як динамічний стереотип мислення, поведінки та діяльності, що охоплює як фізичний, так і психоемоційний рівень функціонування людини, вимагаючи інтегрованого підходу у вихованні. О. Антонова і Н. Поліщук (*Антонова та Поліщук, 2011*) аналізують здоров'язбережувальну компетентність у контексті наукового визначення, підкреслюючи складність і багатогранність цього феномену. Ю. Танасійчук (*Танасійчук, 2017*) розкриває здоров'язбережувальну компетентність як інтегративну особистісну характеристику, що формується у процесі педагогічної діяльності у закладі вищої освіти і включає комплекс чинників, які впливають на якість підготовки майбутніх фахівців. І. Помещикова, Ю. Чуча та С. Ломан (*Помещикова та ін., 2020*) наголошують на багатокomпонентності цього новоутворення, яке інтегрує особистісні якості та взаємопов'язане з іншими базовими характеристиками розвитку студентської молоді.

Особливої уваги набувають здоров'язбережувальні компетентності (*Тевкун, 2014; Отравенко, 2019*), що визначаються як багатofакторна інтегративна характеристика особистості, яка поєднує знання, навички, цінності й установки, спрямовані на усвідомлення важливості здоров'я для професійної та особистісної самореалізації. Впровадження інноваційних технологій – від використання інтерактивних методів, рекреаційних та арт-терапевтичних практик до системного моніторингу індивідуального розвитку студентів – створює передумови для формування когнітивного, аксіологічного та діяльнісного компонентів компетентності, що у перспективі забезпечує стійку мотивацію до здорового стилю життя та професійної ефективності майбутніх фахівців. Таким чином, інноваційні здоров'язбережувальні технології слід розглядати не лише як педагогічний інструмент, а й як стратегічний ресурс сталого розвитку особистості та суспільства.

У сучасному освітньому середовищі актуалізується потреба у використанні інноваційних підходів до формування **здоров'язбережувальної** компетентності студентів, що обумовлено як глобальними викликами, так і національними пріоритетами розвитку вищої освіти. Становлення інформаційного суспільства, інтенсифікація освітнього процесу, зростання рівня психоемоційного напруження та зниження фізичної активності молоді підсилюють необхідність інтеграції сучасних **здоров'язбережувальних** технологій у практику закладу вищої освіти. Під такими технологіями доцільно розуміти комплекс інноваційних методів, прийомів і засобів педагогічного впливу, спрямованих на збереження, підтримку та розвиток фізичного, психічного й соціального здоров'я здобувачів вищої освіти.

Інноваційні **здоров'язбережувальні** технології не лише забезпечують фізичну активність, а й формують у здобувачів вищої освіти систему внутрішніх навичок і стратегій збереження здоров'я, включаючи усвідомленість, адаптивність, аналітичне мислення, емоційну стабільність і мотивацію до регулярної активності. Таким чином, вони інтегрують фізичний, когнітивний і психоемоційний аспекти здоров'язбереження у цілісну компетентність здобувачів вищої освіти.

Таким чином, інноваційні **здоров'язбережувальні** технології є не лише засобом оптимізації освітнього процесу, а й потужним фактором формування здоров'язбережувальної компетентності, що визначає конкурентоспроможність майбутніх фахівців і забезпечує їх готовність до професійної та соціальної самореалізації в умовах сучасних викликів.

Водночас ключовим інструментом їх реалізації виступає саме фізична активність, яка забезпечує не лише розвиток рухових умінь і фізичних якостей, а й виконує важливу функцію збереження та зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти.

Фізична активність є ключовим чинником збереження і зміцнення здоров'я молоді у період навчання у закладі вищої освіти. Фізична активність забезпечує розвиток функціональних можливостей організму, підвищує рівень працездатності, сприяє профілактиці захворювань серцево-судинної та опорно-рухової систем, знижує ризики гіподинамії. Крім того, рухова активність має виражений психоемоційний ефект – допомагає долати стресові ситуації, формує позитивний настрій, підвищує рівень соціальної інтегрованості здобувачів вищої освіти.

Регулярне залучення здобувачів вищої освіти до фізичних вправ у форматі навчальних занять, спортивних секцій чи оздоровчих програм створює підґрунтя для формування стійкої мотивації до здорового способу життя. Це особливо важливо у сучасних умовах, коли навантаження навчального процесу часто супроводжується сидячим способом життя та високим рівнем психоемоційного напруження.

В умовах сучасної освіти роль фізичної активності як ключового чинника збереження та зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти невіддільна від пошуку нових форм і методів її реалізації. Традиційні підходи залишаються важливими, однак дедалі більшої актуальності набуває впровадження інноваційних технологій, що дозволяють підвищити ефективність занять, зробити їх інтерактивними та максимально адаптованими до індивідуальних потреб здобувачів вищої освіти. Саме тому значну увагу у сучасних закладах вищої освіти приділяють використанню цифрових і технологічних рішень у сфері фізичного виховання.

Сучасний розвиток суспільства характеризується активною цифровізацією та інтеграцією новітніх технологій у всі сфери життєдіяльності, зокрема й в освітній простір. Заклади вищої освіти орієнтовані на підготовку конкурентоспроможних фахівців, не можуть залишатися осторонь цих процесів. Тому впровадження інноваційних технологій у фізичне виховання студентської молоді розглядається не лише як інструмент підвищення ефективності занять, але й як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності, розвитку мотивації до систематичної рухової активності та забезпечення гармонійного розвитку особистості.

Потреба у застосуванні інноваційних рішень у сфері фізичного виховання зумовлена низкою чинників. По-перше, здобувачі вищої освіти сучасного покоління зростають у цифровому середовищі, що впливає на їхні пізнавальні інтереси та способи засвоєння інформації. Традиційні методи фізичного

виховання нерідко здаються їм одноманітними та недостатньо мотивуючими, тоді як інтерактивні технології здатні підвищити рівень залученості та інтересу. По-друге, зростає потреба у персоналізації навчального процесу – врахуванні індивідуальних можливостей, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості студентів. По-третє, на фоні глобальних змін актуалізувалася дистанційна форма організації занять, що неможлива без використання цифрових платформ та мобільних застосунків.

Одним із найбільш інноваційних напрямів є застосування технологій віртуальної (VR) та доповненої реальності (AR) у фізичному вихованні. Вони дають можливість моделювати реальні рухові ситуації, створювати симуляційні тренування та навіть відтворювати умови спортивних змагань. Наприклад, VR-тренажери дозволяють здобувачам вищої освіти виконувати комплекси вправ у віртуальному середовищі, контролюючи точність рухів, координацію та витривалість. Доповнена реальність, у свою чергу, забезпечує інтерактивний супровід занять: на екрані смартфона чи спеціальних окулярах студент бачить підказки, інструкції, візуальні схеми виконання вправ. Такі технології не лише підвищують інтерес, а й створюють безпечні умови для відпрацювання складних елементів, що особливо важливо у процесі профілактики травматизму.

Значного поширення набуває використання мобільних додатків та гаджетів, які дозволяють контролювати параметри фізичної активності. Сучасні фітнес-трекери вимірюють частоту серцевих скорочень, рівень кисню в крові, кількість кроків, тривалість та якість сну. У поєднанні з мобільними додатками вони формують персоналізовані програми тренувань, адаптовані до стану здоров'я й рівня підготовки студента. Використання таких технологій у закладі вищої освіти відкриває можливість для організації гібридного навчального процесу: викладач отримує доступ до аналітики та може коригувати програму занять у режимі реального часу. Крім того, цифрові платформи дозволяють проводити дистанційні заняття, інтегрувати відеоінструкції, онлайн-тести та інтерактивні завдання. Це особливо актуально для студентів, які з об'єктивних причин не можуть відвідувати заняття очно.

Ще одним важливим сегментом є інтелектуальні тренажери, оснащені датчиками та системами біологічного зворотного зв'язку. Вони не лише відтворюють стандартні вправи, але й фіксують показники функціонального стану організму, рівень навантаження та техніку виконання рухів. Наприклад, сучасні велотренажери інтегруються з онлайн-платформами, дозволяючи здобувачам вищої освіти змагатися між собою у віртуальному просторі, що створює додатковий мотиваційний ефект. Таке обладнання сприяє розвитку координації, витривалості, швидкості реакції та інших психофізіологічних якостей, забезпечуючи одночасно високий рівень безпеки й індивідуалізацію процесу навчання.

На відміну від традиційних форм організації занять (групові тренування, спортивні секції), інноваційні технології створюють умови для більш гнучкого та персоналізованого навчання. Якщо класичні методики переважно орієнтовані на колективні заняття за єдиною програмою, то цифрові рішення

дозволяють кожному студентові обирати власну траєкторію фізичного розвитку. Це важливо з огляду на різний рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я та індивідуальні потреби студентів. Таким чином, інноваційні технології не замінюють традиційних форм, а ефективно їх доповнюють, створюючи комплексну систему фізичного виховання.

Попри очевидні переваги, впровадження інноваційних технологій у фізичне виховання закладу вищої освіти супроводжується низкою викликів. Серед них – висока вартість обладнання, потреба у підготовці викладачів до роботи з новими технологіями, необхідність технічної підтримки та постійного оновлення програмного забезпечення. Окрім того, надмірна цифровізація може призвести до зниження рівня живого міжособистісного спілкування та класичної фізичної активності. Тому важливо зберігати баланс між використанням технологій та традиційними методами фізичного виховання.

Перспективи розвитку полягають у створенні інтегрованих освітніх платформ, які поєднуюватимуть інноваційні тренажери, мобільні додатки, дистанційні курси та аналітичні системи. Така комплексна модель дозволить не лише підвищити ефективність фізичного виховання, але й сприятиме формуванню у студентів компетентності в сфері здоров'язбереження, цифрової грамотності та відповідального ставлення до власного благополуччя.

Упровадження інноваційних технологій у практику фізичного виховання закладів вищої освіти є необхідною умовою модернізації освітнього процесу. Використання VR/AR-технологій, цифрових платформ, мобільних додатків, фітнес-трекерів та інтелектуальних тренажерів відкриває нові можливості для персоналізації навчання, підвищення мотивації студентів і формування здорового способу життя. Такий підхід забезпечує не лише збереження й зміцнення здоров'я молоді, а й формує нову культуру фізичної активності в умовах цифрового суспільства.

Водночас, ефективне впровадження інноваційних здоров'язбережувальних технологій у фізичне виховання не обмежується лише цифровими рішеннями та інтерактивними тренажерами. Не менш важливим є забезпечення доступності освітнього процесу для всіх категорій здобувачів вищої освіти, зокрема тих, хто має особливі освітні потреби. Це зумовлює необхідність впровадження **інклюзивних та адаптивних практик**, які дозволяють персоналізувати навчальні програми, враховувати рівень фізичної підготовки кожного студента та забезпечувати розвиток фізичних і психологічних компетенцій у безпечному та підтримуючому середовищі.

Сучасна система фізичного виховання у закладах вищої освіти дедалі більше орієнтується на забезпечення доступності та рівних можливостей для всіх студентів. У цьому контексті впровадження **інклюзивних та адаптивних практик** є ключовим аспектом організації занять, що дозволяє враховувати індивідуальні потреби, фізичні можливості та психоемоційний стан кожного здобувача вищої освіти.

Серед напрямів інноваційних здоров'язбережувальних технологій є застосування **технологій підтримки студентів з особливими освітніми потребами**. Це включає використання спеціального обладнання, адаптованих

тренажерів, мобільних додатків та цифрових платформ, які дозволяють відстежувати фізичну активність та коригувати індивідуальні програми занять. Такі технології забезпечують безпечне та ефективне виконання вправ, дозволяючи студентам із різними фізичними або сенсорними обмеженнями бути включеними в повноцінний освітній процес та брати участь у навчальному процесі на рівних засадах з рештою студентської групи.

Іншим важливим аспектом є **адаптація програм фізичного виховання для різних рівнів фізичної підготовки**. У межах адаптивного підходу комплекс занять розробляється з урахуванням індивідуальних можливостей студентів, їхньої фізичної витривалості, стану здоров'я та вікових особливостей. Це дозволяє максимально ефективно розвивати рухові якості, запобігати перевантаженню та травматизму, а також формувати стійку мотивацію до систематичної фізичної активності.

Окрему увагу приділяють **інклюзивним методикам розвитку фізичних та психологічних компетенцій**, які спрямовані на комплексний розвиток особистості. Це включає групові та індивідуальні заняття, ігрові практики, координаційні та дихальні вправи, а також психологічні тренінги для розвитку уваги, концентрації, самоконтролю та стресостійкості. Такі методики створюють безпечне і підтримуюче середовище, що сприяє соціальній інтеграції здобувачів вищої освіти та формує у них позитивне ставлення до здорового способу життя.

Впровадження інклюзивних та адаптивних практик у фізичне виховання закладу вищої освіти забезпечує реалізацію принципів універсального дизайну освіти, підвищує ефективність навчального процесу та сприяє формуванню у студентів комплексної компетентності у сфері здоров'язбереження. Такий підхід дозволяє поєднувати сучасні технології, валеологічні засади та принципи інклюзивності, створюючи цілісну систему фізичного виховання, доступну для всіх категорій здобувачів освіти.

Збереження та зміцнення здоров'я студентів є однією з ключових цілей сучасного фізичного виховання у закладах вищої освіти. У цьому контексті особливого значення набувають здоров'язбережувальні **підходи**, що поєднують превентивні, валеологічні та контрольні стратегії, спрямовані на формування у студентів усвідомленого ставлення до власного здоров'я та систематичної фізичної активності.

Одним із головних напрямів інноваційних здоров'язбережувальних технологій є впровадження **превентивних заходів для профілактики травм та перевантажень**. Це передбачає раціональне планування фізичних навантажень, використання індивідуалізованих комплексів вправ та обов'язкове дотримання техніки безпеки під час занять. Особлива увага приділяється підготовчим вправам та вправам для розминки, контрольованому темпу навантаження, відновлювальним елементам у кінці тренувальних сесій. Завдяки системному впровадженню таких заходів знижується ризик травматизму, зберігається функціональна здатність організму та підтримується загальний рівень фізичного здоров'я студентів.

Іншим важливим аспектом є застосування **валеологічних стратегій формування здорового способу життя**. Валеологічний підхід передбачає комплексне виховання у студентів знань, умінь і мотивації щодо здорового способу життя, включаючи рухову активність, раціональне харчування, психоемоційну рівновагу та соціальні навички. У практичному аспекті це реалізується через інтеграцію валеологічних знань у навчальні програми, проведення лекцій та тренінгів із валеології, організацію тематичних спортивно-оздоровчих заходів, групових та індивідуальних занять, спрямованих на розвиток фізичних та психофізіологічних якостей. Такий підхід дозволяє студентам усвідомлено брати участь у процесі зміцнення свого здоров'я та формує відповідальне ставлення до власного життєвого потенціалу.

Не менш важливим елементом фізичного виховання є методика оцінки та систематичного моніторингу стану здоров'я та фізичної готовності студентів. Ця складова дозволяє забезпечити науково обґрунтований підхід до планування фізичних навантажень і своєчасно коригувати програму занять залежно від індивідуальних особливостей здобувачів вищої освіти. Систематичний контроль включає комплексне тестування фізичних якостей, зокрема сили, витривалості, гнучкості, координації та швидко-силових показників. Крім того, проводиться оцінка функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, вимірювання артеріального тиску, частоти серцевих скорочень у стані спокою та після навантаження, а також контроль показників, що характеризують енергетичний потенціал організму. Не менш важливим є психоемоційний аспект, який включає оцінку рівня стресу, емоційної стабільності, загального самопочуття та мотивації до фізичної активності, оскільки психофізіологічний стан безпосередньо впливає на ефективність тренувального процесу.

Сучасні цифрові технології значно полегшують збір, обробку та аналіз даних про стан здоров'я студентів. Використання фітнес-трекерів, портативних датчиків фізіологічних показників, мобільних застосунків та інтегрованих навчально-тренувальних платформ дозволяє відстежувати прогрес у реальному часі, вести історію змін фізичних показників та отримувати детальні аналітичні звіти. Завдяки цьому викладачі можуть коригувати програму фізичних навантажень відповідно до індивідуальних потреб кожного студента, з урахуванням рівня його підготовки, стану здоров'я та мотивації. Крім того, цифрові системи забезпечують можливість дистанційного контролю та зворотного зв'язку, що особливо важливо для організації гнучких і адаптивних форм занять у сучасному університетському середовищі.

Комплексне застосування превентивних, валеологічних та моніторингових підходів створює ефективну систему **здоров'язбережувального фізичного виховання**, що забезпечує безпечне, раціональне та адаптивне навчання для всіх категорій студентів. Поєднання таких стратегій із інноваційними технологіями та інклюзивними методиками дозволяє не лише підтримувати фізичне здоров'я, але й формувати у студентів усвідомлене ставлення до власного благополуччя, що є важливим аспектом компетентнісного підходу в сучасній освіті.

Висновки з дослідження і перспективи подальших розвідок у цьому напрямі. Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що інноваційні здоров'язбережувальні технології є дієвим засобом підвищення ефективності фізичного виховання у закладах вищої освіти. Вони сприяють розвитку у здобувачів вищої освіти не лише рухових якостей, але й психоемоційної стійкості, вміння організовувати власний режим праці та відпочинку, а також навичок раціонального використання ресурсів здоров'я. Такий підхід відповідає сучасним вимогам до підготовки майбутніх фахівців, орієнтованих на комплексне збереження життєвого потенціалу.

Таким чином, комплексне впровадження валеологічних засад, інноваційних технологій, інклюзивних практик та здоров'язбережувальних стратегій формує цілісну систему фізичного виховання у закладі вищої освіти, яка сприяє розвитку здоров'язбережувальної компетентності. Застосування інноваційних технологій у поєднанні з інклюзивними та валеологічними принципами формує у здобувачів вищої освіти системне бачення здоров'я як особистісної та соціальної цінності. Це дозволяє забезпечити стійке формування здоров'язбережувальної компетентності, яка виходить за межі навчального процесу та стає невід'ємною складовою професійного становлення, соціальної адаптації та розвитку активної життєвої позиції сучасної молоді.

Також, важливими є рекомендації для викладачів і тренерів щодо ефективного впровадження інноваційних здоров'язбережувальних технологій. Зокрема, необхідно:

1. Планувати навчальні програми з урахуванням індивідуальних потреб, фізичних можливостей та рівня підготовленості студентів.
2. Використовувати цифрові та інтерактивні технології, зокрема мобільні додатки, VR/AR-системи та онлайн-платформи, для підвищення мотивації, контролю прогресу та аналізу фізичних показників.
3. Поєднувати традиційні методи фізичного виховання з інноваційними рішеннями, забезпечуючи безпечне, ефективне та різноманітне навчання.
4. Забезпечувати адаптацію занять для студентів з особливими освітніми потребами та створювати інклюзивне середовище, що враховує фізичні, сенсорні та психологічні особливості учасників.
5. Проводити регулярний моніторинг фізичної підготовленості та стану здоров'я студентів, використовуючи комплексні тести та сучасні цифрові інструменти, для своєчасної корекції навчально-тренувальних програм.
6. Включати у програми вправи різного рівня інтенсивності, що сприяють розвитку сили, витривалості, гнучкості та координації рухів, з поступовим збільшенням навантаження.
7. Використовувати рекреаційні та розвивальні технології, зокрема активні ігри, туризм, дихальні та релаксаційні вправи, для зняття стресу та відновлення психофізіологічних ресурсів студентів.

8. Забезпечувати формування навичок самоконтролю та самостійного планування фізичної активності, що сприяє розвитку відповідальності за власне здоров'я.

9. Організовувати групові та індивідуальні консультації щодо оптимізації фізичного навантаження, харчування, режиму відпочинку та профілактики шкідливих звичок.

10. Створювати умови для системного аналізу ефективності застосованих технологій, документувати результати та використовувати їх для постійного вдосконалення навчально-тренувального процесу.

11. Інтегрувати валеологічні та екологічні практики (екопросвіта, дні здоров'я, оздоровчі походи), що сприяють гармонійному поєднанню фізичного та духовного розвитку.

12. Використовувати методики психолого-педагогічної підтримки (коучинг, менторинг, арт-терапевтичні техніки), які формують позитивний емоційний клімат і знижують рівень стресу.

13. Формувати у студентів культуру здорового харчування та основи нутриціологічної грамотності шляхом інтерактивних занять, майстер-класів і практичних тренінгів.

14. Розвивати комунікативні та соціальні компетентності через групові заняття, командні ігри, колективні оздоровчі проєкти, що зміцнюють навички співпраці та взаємопідтримки.

15. Забезпечувати безперервність здоров'язбережувального навчання, поєднуючи аудиторну роботу з позааудиторною активністю (онлайн-курси, спортивні челенджі, студентські клуби здорового способу життя).

Комплексне застосування цих рекомендацій дозволить реалізувати концепцію сучасного фізичного виховання у закладі вищої освіти, що поєднує валеологічні, інноваційні та інклюзивні підходи, забезпечуючи гармонійний розвиток фізичних, психофізіологічних та соціальних компетентностей здобувачів вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова О.Є., Поліщук Н.М. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття). *Вища освіта у медсестринстві: проблеми і перспективи: зб. статей всеукраїнської науково-практичної конференції*. 2011. С. 27-31.

2. Бойко Т.В. Здоров'язберігаючі технології і сучасна система освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки*. 2013. Вип. 108.1. С. 56-62.

3. Бойчук Ю.Д., Турчинов А.В. Сутність здоров'язбережувальної компетентності в контексті валеологічної парадигми. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2015. № 48-49. С. 180-186.

4. Бородіна О.С. Інклюзивні стратегії розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти через валеологічні та екологічні практики. *Трансформація економіки, освіти та права в умовах викликів та обмежень* : монографія : у 2-х томах. / Завгородній А.В. та ін. Ополе: Academy of Applied Sciences – Higher School of Management and Administration in Opole, 2025. Т. 2. С. 345-370.

5. Бородіна О.С., Гусаревич О.В. Здоров'язберігальні технології в освітньому процесі закладу вищої освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 76. Т. 1. С. 84-88.
6. Бородіна О.С. Здоров'язберігаючі педагогічні технології. *Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини* : збірник наукових праць. Харків, 2021. Випуск 2. С. 95-97.
7. Гуменюк С. Здоров'язберігаючі технології в системі освіти. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2013. № 26. С. 55-57.
8. Гуревич Р.С., Кадемія М.Ю., Уманець В.О. Інноваційні технології у закладах вищої освіти. *Modern information technologies and innovation methodologies of education in professional training methodology theory experience problems*. 2018. № 51. С. 11-15.
9. Дубасенюк О.А. Інноваційні навчальні технології – основа модернізації університетської освіти. *Освітні інноваційні технології у процесі викладання навчальних дисциплін* : зб. наук.-метод. праць. Житомир : Вид-во ЖДУ, 2004. С. 3-14.
10. Єременко О.Є. Використання здоров'язберігаючих технологій на уроках фізичної культури та в позаурочний час: педагогічний досвід. Фастів. 2015. 64 с.
11. Єфімова В.М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 1. С. 57-60.
12. Завидівська Н.Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія. Київ: УБС НБУ, 2012. 402 с.
13. Магльований А.В. Основи інформаційного поля здоров'я особистості. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка / гол. ред. М.О. Носко. Чернігів: ЧДПУ, 2010. Вип. 81. С. 285-289.
14. Мисів В. Здоров'язберігаючі педагогічні технології у фізичному вихованні та спорті здобувачів вищої освіти. *Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2024. С. 834-835.
15. Митчик О.П. Здоров'язберігальне середовище та здоров'язберігаючі технології у вищому навчальному закладі. *Physical education, sport and health culture in modern society*, 2012. №4 (20). С. 156-160.
16. Мороз О., Мороз В., Духнова Л. Особливості використання інноваційних здоров'язберігаючих технологій у процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 4. С. 50-55.
17. Муравов І., Булич Е. Оздоровчі ефекти як інструмент фізичної культури. *Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспектива розвитку* : зб. наук. праць XIII Всеукр. наук.-практ. конф. Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Кіровоград, 2007. С. 3-15.
18. Отравенко О.В. Здоров'язбережувальна компетентність як складова якісної професійної підготовки здобувачів вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : педагогічні науки*. 2019. №4 (327). Ч. 1. С. 100-107.
19. Переворська О.І., Кобзева І.М.. Здоров'язберігаючі технології в освітньому процесі вищого навчального закладу. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія*. № 2. 2018. С. 85-90.
20. Помещикова І.П., Чуча Ю.І., Ломан С.Л. Здоров'язбережувальні компетентності учнівської та студентської молоді. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2020. С. 124-128.
21. Рейс Т.Т., Максютова О.В. Інноваційні технології в освіті: впровадження інформаційно-комунікаційних технологій в освітній процес. *Освіта і наука*. 2024. Вип. 1(36). С.160-171.
22. Рибалко Л.М., Дяченко-Богун М.М. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі закладу освіти. *Методика навчання природничих дисциплін у середній*

та вищій школі : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (XXVI Каришинських читань, присвяч. 100-річ. природнич. ф-ту). Полтава : Астрія, 2019. С. 387-389.

23. Смольникова Г.В. Здоров'язбережувальні та здоров'яформувальні технології. *Дошкільне виховання*. 2013. № 7. С. 23-26.

24. Стрілець С.І. Інноваційні технології і методи навчання у вищій освіті: проблеми та перспективи. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. Чернігів : ЧДПУ, 2011. Вип. 90. С. 204-209.

25. Танасійчук Ю.М. Сутність категорії «здоров'язберігаюча компетентність» в умовах педагогічного процесу ВНЗ. 2017. URL : <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/7197/1/SUTNIST%20KATEHORII%20%C2%ABZDO ROV%E2%80%99IaZBERIHAIuChA%20KOMPETENTNIST%C2%BB%20V%20UMOVAKh%20PEDAHONICHNOHO%20PROTsESU%20VNZ.PDF> (дата звернення: 03.10.2025 р.).

26. Тевкун В.В. Здоров'язбережувальні компетенції – основа професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер.: Педагогічні науки. 2014. № 115. С. 227-230.

27. Терещук В.І., Ільченко А.М., Семенишина І.В. Інноваційні технології навчання у закладах вищої освіти. *Академічні візії*. 2023. № 16.

REFERENCES

1. Antonova O.Ye., Polishchuk N.M. (2011). Zdoroviazberihaiucha kompetentnist osobystosti yak naukova problema (analiz poniattia). *Vyshcha osvita u medsestrynstvi: problemy i perspektyvy: zb. statei vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii*. S. 27-31. [in Ukrainian].

2. Boiko T.V. (2013). Zdorov'iazberihaiuchi tekhnolohii i suchasna systema osvity. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Pedahohichni nauky*. Vyp. 108.1. S. 56-62. [in Ukrainian].

3. Boichuk Yu.D., Turchynov A.V. (2015) Sutnist zdorov'iazberezhualnoi kompetentnosti v konteksti valeolohichnoi paradyhmy. *Problemy inzhenerno-pedahohichnoi osvity*. № 48-49. S. 180-186. [in Ukrainian].

4. Borodina O.S. (2025). Inkliuzyvni stratehii rozvytku stresostiikosti zdobuvachiv vyshchoi osvity cherez valeolohichni ta ekolohichni praktyky. *Transformatsiia ekonomiky, osvity ta prava v umovakh vyklykiv ta obmezhen : monohrafiia : u 2-kh tomakh. / Zavhorodnii A.V. ta in. Opole: Academy of Applied Sciences – Higher School of Management and Administration in Opole*. T. 2. S. 345-370. [in Ukrainian].

5. Borodina O.S., Husarevych O.V. (2021). Zdorov'iazberihalni tekhnolohii v osvitnomu protsesi zakladu vyshchoi osvity. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh*. № 76. T. 1. S. 84-88. [in Ukrainian].

6. Borodina O.S. (2021). Zdorov'iazberihaiuchi pedahohichni tekhnolohii. *Suchasni tendentsii spriamovani na zberezhenia zdorov'ia liudyny : zbirnyk naukovykh prats*. Kharkiv. Vypusk 2. S. 95-97. [in Ukrainian].

7. Humeniuk S. (2013). Zdorov'iazberihaiuchi tekhnolohii v systemi osvity. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu*. Serii: Pedahohika. Sotsialna robota. № 26. S. 55-57. [in Ukrainian].

8. Hurevych R.S., Kademiiia M.Yu., Umanets V.O. (2018). Innovatsiini tekhnolohii u zakladakh vyshchoi osvity. *Modern information technologies and innovation methodologies of education in professional training methodology theory experience problems*. № 51. S. 11-15. [in Ukrainian].

9. Dubaseniuk O.A. (2004). Innovatsiini navchalni tekhnolohii – osnova modernizatsii universytetskoï osvity. *Osvitni innovatsiini tekhnolohii u protsesi vykladannia navchalnykh dystsyplin : zb. nauk.-metod prats*. Zhytomyr : Vyd-vo ZhDU. S. 3-14. [in Ukrainian].

10. Yeremenko O.Ye. (2015). Vykorystannia zdorov'iazberihaiuchykh tekhnolohii na urokakh fizychnoi kultury ta v pozaurochnyi chas: pedahohichniy dosvid. Fastiv. 64 s. [in Ukrainian].

11. Yefimova V.M. (2010). Zdorov'iazberezhuvalni tekhnologii u konteksti pedahohichnykh doslidzhen. *Pedahohika, psykhologhiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. № 1. S. 57-60. [in Ukrainian].
12. Zavydivska N.N. (2012). Fundamentalizatsiia fizkulturno-ozdorovchoi osvity: aspekt zdorov'iazberezhuvalnoho navchannia studentiv : monohrafiia. Kyiv: UBS NBU. 402 s. [in Ukrainian].
13. Mahlovanyi A.V. (2010). Osnovy informatsiinoho polia zdorov'ia osobystosti. *Visnyk Chernihivskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu im. T.H. Shevchenka* / hol. red. M.O. Nosko. Chernihiv: ChDPU. Vyp. 81. S. 285-289. [in Ukrainian].
14. Mysiv V. (2024). Zdorov'iazberihaiuchi pedahohichni tekhnologii u fizychnomu vykhovanni ta sporti здобувачів вищої освіти. *Naukovi pratsi Kam'ianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka*. S. 834-835. [in Ukrainian].
15. Mytchyk O.P. (2012). Zdorov'iazberihalne seredovyshche ta zdorov'iazberihaiuchi tekhnologii u vyshchomu navchalnomu zakladi. *Physical education, sport and health culture in modern society*. №4 (20). S. 156-160. [in Ukrainian].
16. Moroz O., Moroz V., Dukhnova L. (2022). Osoblyvosti vykorystannia innovatsiinykh zdorov'iazberihaiuchykh tekhnologii u protsesi fizychnoho vykhovannia здобувачів вищої освіти. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. № 4. S. 50-55. [in Ukrainian].
17. Muravov I., Bulych E. (2007). Ozdorovchi efekty yak instrument fizychnoi kultury. *Valeolohichna osvita v navchalnykh zakladakh Ukrainy: stan, napriamky y perspektyva rozvytku* : zb. nauk. prats KhIII Vseukr. nauk.-prakt. konf. Kirovohradskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Volodymyra Vynnychenka. Kirovohrad. S. 3-15. [in Ukrainian].
18. Otravenko O.V. (2019). Zdorov'iazberezhuvalna kompetentnist yak skladova yakisnoi profesiinoi pidhotovky здобувачів вищої освіти. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka* : pedahohichni nauky. №4 (327). Ch. 1. S. 100-107. [in Ukrainian].
19. Perevorska O.I., Kobzieva I.M. (2018). Zdorov'iazberihaiuchi tekhnologii v osvitnomu protsesi vyshchoho navchalnoho zakladu. *Visnyk Universytetu imeni Alfreda Nobelia*. Seriia: Pedahohika i psykhologhiia. № 2. S. 85-90. [in Ukrainian].
20. Pomeshchikova I.P., Chucha Yu.I., Loman S.L. (2020). Zdorov'iazberezhuvalni kompetentnosti uchnivskoi ta studentskoi molodi. *Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnoborstv u zakladakh vyshchoi osvity*. S. 124-128. [in Ukrainian].
21. Reis T.T., Maksutova O.V. (2024). Innovatsiini tekhnologii v osviti: vprovadzhennia informatsiino-komunikatsiinykh tekhnologii v osvitnii protses. *Osvita i nauka*. Vyp. 1(36). S.160-171. [in Ukrainian].
22. Rybalko L.M., Diachenko-Bohun M.M. (2019). Zdoroviazberezhuvalni tekhnologii v osvitnomu seredovyshchi zakladu osvity. *Metodyka navchannia pryrodnychykh dystsyplin u serednii ta vyshchii shkoli* : materialy Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (KhKhVI Karyshynskykh chytan, prysviach. 100-rich. pryrodnykh. f-tu). Poltava : Astraia. S. 387-389. [in Ukrainian].
23. Smolnykova H.V. (2013). Zdorov'iazberezhuvalni ta zdorov'iaformuvalni tekhnologii. *Doshkilne vykhovannia*. № 7. S. 23-26. [in Ukrainian].
24. Strilets S.I. (2011) Innovatsiini tekhnologii i metody navchannia u vyshchii osviti: problemy ta perspektyvy. *Visnyk Chernihivskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu*. Chernihiv : ChDPU. Vyp. 90. S. 204-209. [in Ukrainian].
25. Tanasiichuk Yu.M. (2017). Sutnist katehorii «zdorov'iazberihaiucha kompetentnist» v umovakh pedahohichnoho protsesu VNZ. URL : <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/7197/1/SUTNIST%20KATEHORII%20%20C%20ABZDO%20ROV%20%20%99IaZBERIHAIuChA%20KOMPETENTNIST%20%20BB%20V%20UMOVAKh%20PEDAHOHICHNOHO%20PROTsESU%20VNZ.PDF> (data zvernennia: 03.10.2025 r.). [in Ukrainian].

26. Tevkun V.V. (2014). Zdorov'iazberezhuvalni kompetentsii – osnova profesiinoi pidhotovky maibutnikh vchyteliv fizychnoi kultury. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu*. Ser.: Pedahohichni nauky. № 115. S. 227-230. [in Ukrainian].

27. Tereshchuk V.I., Ilchenko A.M., Semenyshyna I.V. (2023). Innovatsiini tekhnolohii navchannia u zakladakh vyshchoi osvity. *Akademichni vizii*. № 16. s. [in Ukrainian].