

УДК 796.011.3-057.875:613.97

**Грибан Григорій Петрович,**

доктор педагогічних наук, професор,  
професор кафедри фізичної культури  
та базової загальної підготовки,  
Житомирський державний університет  
імені Івана Франка, м. Житомир, Україна.

**Пилипчук Павло Борисович,**

старший викладач кафедри фізичної  
та загальної підготовки,  
Поліський національний університет,  
м. Житомир, Україна.

## **ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** У роботі обґрунтовано необхідність впровадження здоров'язбережувальних технологій у систему фізичного виховання закладів вищої освіти в умовах сучасних викликів: наслідків пандемії COVID-19 та повномасштабної війни. Визначено, що традиційна система фізичного виховання потребує трансформації через невідповідність біологічним потребам здобувачів у руховій активності та низький рівень їхньої фізкультурно-оздоровчої компетентності. Розкрито зміст здоров'язбережувального середовища як цілісної системи, що забезпечує умови для фізичного, психічного та соціального розвитку особистості. Автором виокремлено методичні рівні формування компетенцій майбутніх фахівців, що включають володіння понятійно-термінологічним апаратом, методикою організації спортивних заходів та досвідом творчого використання оздоровчої діяльності для професійних цілей. Наголошено на важливості оновлення освітніх програм та посилення ролі самостійної роботи у процесі оволодіння новітніми технологіями збереження здоров'я.

*Ключові слова:* здоров'язбережувальні технології, фізичне виховання, здобувачі вищої освіти, здоров'язбережувальне середовище, фізкультурно-оздоровча компетентність, рухова активність.

Сучасний стан фізичного розвитку, фізичної підготовленості та здоров'я здобувачів закладів вищої освіти суттєво знизився у зв'язку з відсутністю необхідної кількості годин відведених на фізичне виховання, наслідками пандемії COVID-19 та широкомасштабною війною рф проти України. Відповідно, соціально-економічна ситуація в Україні та імміграційні процеси суттєво вплинули на життєдіяльність широких верств населення. При цьому система фізичного виховання не може задовольнити природну біологічну

потребу здобувачів в руховій активності, не забезпечує її необхідним рівнем здоров'я, фізичної підготовленості, працездатності, науково обґрунтованими освітніми і здоров'язбережувальними технологіями, які могли б сформувати у здобувачів фізкультурно-оздоровчу компетентність, конче потрібну в подальшій життєдіяльності (Грибан, 2013, с. 30-31). Важливим чинником створення здоров'язбережувального середовища в системі фізичного виховання у закладах вищої освіти являється спрямованість на підготовку випускника нового типу, професійно компетентнісного у здійсненні здоров'язабезпечуючих заходів упродовж усього життя, а це, у свою чергу, передбачає зміну як змісту, так і цілей усього фізкультурно-освітнього процесу (Завидівська, 2013, с. 114).

Наведемо ряд компетенцій, що характеризують специфічні методичні рівні навчання у фізичному вихованні майбутніх фахівців, які належать до сфери методичної компетенції, тобто оволодіння здобувачем: понятійно-термінологічним апаратом методики навчання фізичних вправ; організацією, проведенням і суддівством спортивних змагань; особистісно орієнтованим вибором специфіки фізкультурно-оздоровчої діяльності; системою методичного інструментарію фізичного виховання (форми, методи, засоби, зміст, принципи) з метою доцільного і специфічного використання в забезпеченні дозвілля та проведенні фізкультурно-спортивних заходів серед працівників виробничого колективу; досвідом творчого використання здоров'язбережувальної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей (Грибан, 2013, с. 79).

Підготовка здобувачів у процесі фізичного виховання до життєдіяльності та оволодіння здоров'язбережувальними технологіями розглядається нами як результат цілісної професійної підготовки, який виражається в здатності випускника формувати особисту рухову активність, здійснювати роль координатора здоров'язбережувального середовища в колективі.

Здоров'язбережувальне середовище закладу вищої освіти – це цілеспрямована система здоров'язбережувальної діяльності, яка підтримує здоров'я майбутніх фахівців; забезпечує умови для фізичного, психічного, соціального і духовного розвитку особистості здобувача. Здоров'язбережувальні технології представляють собою сукупність педагогічних та дидактичних прийомів, форм, засобів, спрямованих на побудову комфортного освітнього середовища, що сприяє формуванню здоров'язбережувального середовища в колективі.

Наразі назріла потреба впровадження здоров'язбережувальних технологій на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти. При цьому оцінка здобувачів показала низький культурно-оздоровчий рівень їх підготовленості, відсутність певних знань і умінь дотримання здорового способу життя (Грибан, 2024, с. 193). Тому важливою умовою освітнього процесу в закладах вищої освіти є оновлення змісту освітніх програм з фізичного виховання, посилення самостійної роботи по оволодінню новими здоров'язбережувальними технологіями.

**Висновки.** Синергія негативних наслідків пандемії COVID-19 та воєнних дій в Україні призвела до суттєвого зниження рівня фізичної підготовленості та рухової активності студентської молоді, що потребує негайного перегляду наявних підходів у вищій школі. Традиційна система фізичного виховання наразі не здатна повною мірою компенсувати дефіцит рухової активності. Виходом є перехід до суб'єкт-центрованого навчання, де метою є не лише виконання нормативів, а формування фізкультурно-оздоровчої компетентності випускника.

Здоров'язбережувальне середовище ЗВО має функціонувати як цілісна система, що охоплює фізичний, психологічний та соціальний розвиток студента, забезпечуючи йому комфортні та безпечні умови для навчання.

Оволодіння методичним інструментарієм (організація змагань, самостійний вибір видів активності, координація оздоровчих заходів у колективі) є невід'ємною частиною професійної підготовки майбутнього фахівця, здатної забезпечити його високу працездатність упродовж усього життя.

#### **Список використаних джерел**

1. Грибан Г. П. Критерії та рівні фізкультурно-оздоровчих компетентностей випускників вищих навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журн.* Харків: ХДАФК, 2013. № 5 (38). С. 78-81.
2. Грибан Г. П. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої діяльності в загальноосвітній школі. *Наук. часопис УДУ ім. М. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць.* За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ ім. М. Драгоманова, 2024. Вип. 3К (176) 24. С. 190-194. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).41](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).41)
3. Грибан Г. П., Тимошенко О.В. Формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання в сучасній школі: науково-методичний журнал.* № 6 (88), 2013. С. 30-34.
4. Завидівська Н. Н. Концептуалізація компетентісно-орієнтованого підходу в умовах фундаменталізації вищої фізкультурної освіти. *Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теор. журн.* Харків: ХДАФК. 2010. № 4. С. 114-117.

