

Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів фізичного виховання в сучасних кризових умовах

Сергій Борисович Беляєв¹, Катерина Корсікова²,
Олексій Анатолійович Суровов³

Опубліковано	Секція	УДК
30.10.2025	Освіта	378.091.33:796:613

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18102067>

Анотація: У статті здійснено комплексне теоретичне дослідження проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності (ЗЗК) майбутніх учителів фізичної культури в умовах безпрецедентних викликів, зумовлених військовою агресією та глобальними кризами. Актуальність роботи зумовлена необхідністю збереження людського капіталу України, де вчитель фізичного виховання трансформується з організатора спортивної роботи у ключового агента психофізичної реабілітації молоді.

У ході дослідження систематизовано структурні компоненти ЗЗК, що інтегрують філософський, медико-біологічний та психолого-педагогічний аспекти.

Виявлено, що в умовах воєнного стану ЗЗК набуває ознак «навички виживання» (survival skill), що включає готовність до роботи в екстремальних умовах, володіння техніками тактичної медицини та алгоритмами безпеки. Особливу увагу приділено впливу дистанційного навчання на рівень рухової активності студентів та ризику гіподинамії. Обґрунтовано ефективність впровадження інноваційних інструментів: VR/AR-технологій для візуалізації рухових дій, мобільних додатків (My Jump Lab, S-Mas) для біомеханічного аналізу та фітнес-трекерів для моніторингу функціонального стану. Доведено доцільність інтеграції методик ментального фітнесу (йоги, пілатесу, дихальних практик) як засобу профілактики стресових розладів. Запропоновано порівняльну характеристику форматів навчання (синхронного, асинхронного та змішаного), що дозволяє забезпечити безперервність та якість освітнього процесу в кризових умовах.

¹ доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки, психології, початкової освіти та освітнього менеджменту, ORCID 0000-0003-1272-2038, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, м.Харків, пров. Шота Руставелі, 7, Belaev_12@ukr.net, +380506121592.

² кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології, початкової освіти та освітнього менеджменту Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, ORCID 0000-0002-9690-8405, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, м.Харків, пров. Шота Руставелі, 7, ekaterina38@ukr.net, +380662963191.

³ кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, ORCID 0000-0002-7521-9854, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, м.Харків, пров. Шота Руставелі, 7, alexsur007@gmail.com, +380506925871

Ключові слова: здоров'язбережувальна компетентність, професійна підготовка, фізичне виховання, цифровізація освіти, ментальний фітнес, воєнний стан, психоемоційна стійкість, інноваційні технології.

Formation of Health-Preserving Competence of Future Physical Education Teachers in Modern Crisis Conditions

Abstract: The article presents a comprehensive theoretical study on the formation of health-preserving competence (HPC) in future physical education teachers amidst the unprecedented challenges of military aggression and global crises. The relevance of the study stems from the urgent need to preserve Ukraine's human capital, where physical education teachers evolve from sports organizers into key agents of youth psychophysical rehabilitation.

The study systematizes the structural components of HPC, integrating philosophical, medical-biological, and psychological-pedagogical aspects.

It was found that under martial law, HPC acquires the characteristics of a "survival skill," including readiness to operate in extreme conditions, proficiency in tactical medicine, and safety protocols. Special attention is paid to the impact of distance learning on students' physical activity levels and the risks of physical inactivity (hypovitaminosis). The effectiveness of implementing innovative tools is substantiated: VR/AR technologies for visualizing motor actions, mobile applications (My Jump Lab, S-Mas) for biomechanical analysis, and fitness trackers for monitoring functional status. The expediency of integrating mental fitness techniques (yoga, pilates, breathing practices) as a means of preventing stress disorders is proven. A comparative characterization of learning formats (synchronous, asynchronous, and blended) is proposed, which ensures the continuity and quality of the educational process in crisis conditions.

Keywords: health-preserving competence, professional training, physical education, digitalization of education, mental fitness, martial law, psycho-emotional resilience, innovative technologies.

Вступ

Актуальність проблеми в умовах глобальних викликів. Сучасний етап розвитку української держави та системи вищої освіти характеризується безпрецедентними викликами, зумовленими конвергенцією глобальних криз та специфічних національних загроз. В умовах повномасштабної військової агресії, яка триває в Україні, питання збереження людського капіталу набуває статусу пріоритетного завдання національної безпеки. Фізичне та психічне здоров'я населення, особливо молоді, стає не лише медико-біологічним показником, а й стратегічним ресурсом, що визначає здатність нації до опору, відновлення та подальшого розвитку. У цьому контексті кардинально змінюється роль вчителя фізичної культури. З традиційного організатора спортивно-масової роботи він трансформується у ключового агента здоров'язбереження, фасилітатора психофізичної реабілітації та носія вітальних цінностей для підростаючого покоління.

Проте готовність майбутніх фахівців до виконання цієї місії в умовах невизначеності, постійних стресових навантажень, загроз життю та вимушеного дистанціювання освітнього процесу залишається недостатньою. Статистичні дані свідчать про загрозливу динаміку: якість життя та тривалість життя українців знижується, а рівень психічного виснаження серед молоді сягає критичних позначок [7].

Це вимагає докорінного переосмислення парадигми професійної підготовки педагогів фізичного виховання, зміщення акцентів зі спортивної результативності на формування інтегральної якості особистості – здоров'язбережувальної компетентності (ЗЗК).

Метою роботи є систематизація теоретичних підходів, виявлення впливу кризових факторів (війни, пандемії) на освітній процес, обґрунтування педагогічних умов ефективного формування ЗЗК з використанням інноваційних цифрових технологій та методик ментального фітнесу, а також розробка практичних рекомендацій для закладів вищої освіти.

Результати

У сучасній педагогічній науці поняття «здоров'язбережувальна компетентність» трактується як складна, багатовимірна категорія, що інтегрує в собі знання, вміння, навички, ціннісні орієнтації та особистісні якості, необхідні для ефективного вирішення завдань збереження і зміцнення здоров'я суб'єктів освітнього процесу. Аналіз наукових джерел дозволяє виокремити декілька підходів до розуміння цього феномену, які взаємодоповнюють один одного і створюють цілісну картину професійної готовності фахівця.

Л. Малишева, досліджуючи компетентнісний підхід, пропонує розглядати здоров'язбережувальну компетентність через призму трьох фундаментальних аспектів: філософського, медико-біологічного та психолого-педагогічного.

Філософський аспект позиціонує здоров'я як вищу цінність буття, інтегральний показник загальної культури вчителя та відображення соціальної політики держави. Медико-біологічний аспект акцентує увагу на розумінні фізіологічних процесів, дотриманні санітарно-гігієнічних норм та гігієнічній поведінці. Психолого-педагогічний аспект охоплює систему мотивів, цінностей та поведінкових патернів, що регулюють професійну діяльність вчителя в процесі взаємодії з учнями [10].

Інші дослідники, зокрема В. Омеляненко, наголошують, що ефективність роботи з фізичного виховання населення безпосередньо залежить від обґрунтованості параметрів фізичного навантаження, методик розвитку фізичних якостей та навчання рухових дій. У цьому контексті ЗЗК розглядається як здатність вчителя не нашкодити, а навпаки, забезпечити гармонійний розвиток особистості через оптимальне дозування навантажень [11]. Тетяна Осадченко додає, що це інтегральна якість, яка визначає результат підготовки майбутнього вчителя до діяльності, спрямованої на здоров'язбереження в умовах шкільної освітньої взаємодії [12].

Узагальнюючи наявні дефініції, можна визначити здоров'язбережувальну компетентність майбутнього педагога фізичного виховання як динамічну комбінацію знань, умінь, навичок, цінностей та мотивацій, що забезпечує здатність фахівця проектувати та реалізовувати безпечно, розвивальне освітнє середовище, застосовувати оздоровчі технології, здійснювати моніторинг стану здоров'я учнів та власного організму, а також демонструвати стійку модель здорового способу життя в умовах сучасних викликів [6].

Введення воєнного стану в Україні 24 лютого 2022 року кардинально змінило ландшафт освітньої діяльності. Закон України «Про освіту» визначає поняття «безпечного освітнього середовища» як сукупність умов, що виключають заподіяння учасникам освітнього процесу фізичної, матеріальної або моральної шкоди. Проте реалізація цієї норми на практиці зіштовхується з величезними труднощами. Постійні повітряні тривоги, загроза ракетних обстрілів, руйнування спортивної інфраструктури змушують заклади освіти переходити на дистанційні або змішані форми навчання, що є критичним викликом для такої практико-орієнтованої дисципліни, як фізичне виховання [6].

Окрім прямої фізичної загрози, війна створила потужний психотравмуючий фон. За даними міжнародних опитувань та МОЗ України, молодь віком 18–24 роки найнижче оцінює свій психічний стан серед усіх вікових груп. Близько 56% молодих людей

відчувають постійний стрес, 53% – пригніченість та сум, 45% скаржаться на виснаження [7]. Така статистика свідчить про глибоку кризу ментального здоров'я, яка безпосередньо впливає на фізичний стан: знижується імунітет, погіршується сон, розвиваються психосоматичні розлади.

Кризовий стан поглиблюється негативними демографічними тенденціями. Ще до початку повномасштабного вторгнення Україна демонструвала зниження індексу якості життя. Війна лише прискорила ці процеси, додавши фактор масової міграції. Велика кількість студентів та викладачів опинилися за кордом або стали внутрішньо переміщеними особами, що порушило сталі освітні та тренувальні процеси, призвело до втрати контингенту та розриву соціальних зв'язків.

Вимушений перехід на дистанційне навчання висвітлив низку проблем, специфічних для фізичного виховання. По-перше, це технічні обмеження: відсутність стабільного інтернет-зв'язку, перебої з електропостачанням, брак простору в домашніх умовах для повноцінних тренувань. По-друге, зниження рухової активності (гіподинамія): студенти проводять багато часу перед екранами комп'ютерів, що негативно впливає на зір, поставу та серцево-судинну систему [1]. По-третє, складність методичного контролю: викладач не може тактильно скоригувати техніку виконання вправ, що підвищує ризик травматизму та знижує ефективність занять. Втім, цей виклик став і каталізатором інновацій. Заклади вищої освіти почали активно розробляти та впроваджувати цифрові інструменти, відеоконтент, онлайн-челенджі, що сприяло формуванню нових цифрових компетентностей у майбутніх педагогів [8].

Для ефективного формування здоров'язбережувальної компетентності в описаних вище складних умовах необхідна реалізація комплексу педагогічних умов, які б враховували як обмеження, так і нові можливості цифрової ери. Вважаємо, що цифровізація фізичного виховання – це не просто перехід в онлайн, а використання широкого спектру технологічних рішень для моніторингу, навчання та мотивації.

Адже дослідження 2020–2024 років підтверджують високу ефективність використання VR/AR технологій у фізичному вихованні. Вони дозволяють створити ефект присутності, візуалізувати складні рухові дії та підвищити мотивацію студентів через гейміфікацію. Експериментальні дані свідчать про покращення рухових навичок та координації на 20–40% у групах, що використовували VR-технології [8]. Це відкриває можливості для відпрацювання тактичних дій в ігрових видах спорту або технічних елементів без необхідності великих спортивних споруд.

Варто звернути увагу на те, що смартфон стає потужним інструментом у руках майбутнього вчителя. Використання додатків типу Mu Jump Lab або технології S-Mas дозволяє проводити біомеханічний аналіз рухів (наприклад, фази бігу, висоту стрибка) в польових умовах. Це замінює дороговартісне лабораторне обладнання і дозволяє студентам глибоко зрозуміти кінематику рухів [9]. Фітнес-трекери та додатки для моніторингу активності допомагають об'єктивізувати дані про фізичне навантаження, витрату калорій та якість сну, формуючи навички самоконтролю [5].

Наголошуємо, що традиційні засоби фізичного виховання мають бути доповнені сучасними фітнес-технологіями, які є більш адаптивними до умов обмеженого простору та стресового навантаження. Особливої актуальності набувають методики, що поєднують фізичну роботу з ментальною концентрацією: пілатес, йога, цигун, каланетика. Ці системи дозволяють не лише розвивати гнучкість і силу, але й гармонізувати психоемоційний стан, знижувати рівень тривожності та покращувати когнітивні функції [14]. В умовах війни, коли доступ до тренажерних залів обмежений, ці методики є ідеальними для самостійних занять вдома або в укритті.

Навчання майбутніх педагогів технікам свідомого дихання та медитації є критично важливим. Дихальні вправи сприяють вирівнюванню процесів збудження і гальмування

в корі головного мозку, що є необхідним для подолання гострих стресових реакцій [14]. Дослідження показують, що регулярне використання цих методик розвиває дисциплінованість, цілеспрямованість та зміцнює нервову систему.

Формування дослідницької компетентності є невід'ємною складовою підготовки сучасного фахівця. Інтенсифікація наукової роботи студентів з проблем здоров'язбереження дозволяє їм не лише засвоювати готові знання, а й продукувати нові. Студенти можуть досліджувати вплив різних режимів рухової активності на власний організм (автоексперименти), аналізувати ефективність фітнес-програм або розробляти методичні рекомендації для занять в умовах воєнного стану [6]. Це сприяє розвитку критичного мислення та здатності до інновацій.

Зростання кількості людей з інвалідністю внаслідок бойових дій актуалізує питання інклюзивної підготовки вчителів фізичної культури. Майбутні педагоги повинні володіти методиками адаптивної фізичної культури та бути готовими до роботи з дітьми, які мають особливі освітні потреби. Це вимагає включення до навчальних планів спеціальних дисциплін та проведення практичних занять з моделюванням ситуацій інклюзивного навчання [4].

Досвід провідних українських ЗВО (Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, Харківська державна академія фізичної культури, НУФВСУ та ін.) демонструє ефективність використання платформ дистанційного навчання (Moodle, Zoom, Google Workspace) для забезпечення безперервності освітнього процесу [15].

Таблиця 1.

Порівняльна характеристика форматів навчання у фізичному вихованні

Формат	Методи та інструменти	Переваги	Недоліки та ризики
Синхронний (Онлайн)	Відеоконференції (Zoom, Meet) в реальному часі. Спільне виконання вправ під наглядом викладача.	Можливість корекції техніки виконання вправ "тут і зараз". Підтримка соціального контакту. Дисциплінуючий фактор.	Залежність від якості інтернету та наявності світла. Обмежений кут огляду камери. Складність контролю функціонального стану.
Асинхронний (Офлайн)	Відеоуроки на YouTube/Moodle. Завдання на платформі. Надсилання відеозвітів студентами.	Гнучкість графіку (можна займатися в зручний час). Можливість багаторазового перегляду техніки. Незалежність від тривоги.	Відсутність миттєвого зворотного зв'язку. Ризик виконання вправ з помилками. Зниження мотивації без контролю.
Змішаний (Blended)	Поєднання очних занять (коли безпечно) з онлайн-курсами. "Перевернутий клас" (теорія вдома, практика в залі).	Оптимальний баланс між безпекою та якістю навчання. Ефективне використання часу в спортивному залі.	Складність адміністрування розкладу в умовах нестабільності. Потреба в подвійному методичному забезпеченні.

Також, на нашу думку, важливим елементом підготовки є оволодіння методами саморегуляції психоемоційного стану. До найбільш дієвих прийомів, які повинні опанувати студенти, належать:

М'язова релаксація: техніка прогресивної релаксації за Джекобсоном (напруження та розслаблення м'язів) дозволяє зняти фізичні затиски, викликані стресом [14].

Вербальне навіювання та аутотренінг: використання формул самонавіювання для стабілізації емоційного фону.

Дихальні вправи: техніки «квадратного дихання», глибокого діафрагмального дихання, які швидко активують парасимпатичну нервову систему і заспокоюють серцебиття [14].

Наголосимо, що майбутній педагог має бути інструктором з безпеки. Навчальні програми повинні включати алгоритми дій під час повітряної тривоги: організована евакуація, психологічна підтримка дітей в укритті, проведення рухових активностей низької інтенсивності в замкненому просторі для відволікання уваги та зниження рівня кортизолу [6]. Важливо розуміти, що після стресової ситуації фізичне навантаження має бути дозованим, орієнтованим на відновлення, а не на рекорди.

Висновки

Підсумовуючи проведені дослідження, можна зробити наступні висновки:

Здоров'язбережувальна компетентність майбутнього педагога фізичного виховання в умовах війни та кризи перестає бути лише педагогічною категорією і набуває ознак життєво необхідної навички (survival skill). Вона є фундаментом для збереження генофонду нації та відновлення людського капіталу України.

Кризові умови суттєво трансформують структуру компетентності. Пріоритетними стають компоненти, пов'язані з психологічною стійкістю, навичками тактичної медицини, безпеки життєдіяльності та цифрової грамотності. Сучасний вчитель – це фахівець з фізичного та ментального здоров'я, здатний працювати в гібридних форматах.

Інтеграція цифрових технологій (VR/AR, мобільні додатки, хмарні сервіси) є безальтернативним шляхом розвитку галузі. Вони дозволяють подолати обмеження дистанційного навчання, забезпечити об'єктивний моніторинг та підвищити мотивацію здобувачів освіти.

Впровадження методик ментального фітнесу (йога, пілатес), дихальних практик та технік саморегуляції є високоефективним засобом профілактики стресових розладів та підтримки психофізичного благополуччя як самих студентів, так і їхніх майбутніх учнів.

Формування ЗЗК потребує системного підходу, що включає оновлення навчальних планів, модернізацію матеріально-технічної бази ЗВО, підвищення кваліфікації викладачів та створення безпечного, інклюзивного освітнього середовища. Лише за таких умов можна підготувати фахівця, здатного відповідати на виклики сучасного світу.

Список використаних джерел

1. **Changes in physical activity indicators of Ukrainian students** in the conditions of distance education / O. Andrieieva [et al.]. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*. 2023. Vol. 8, no. 2. P. 75–81. DOI: [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(2\).04](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).04).

2. **Dependence of students' health** on the organization of their motor activity in higher educational institutions / G. Griban [et al.]. *Acta Balneologica*. 2022. Vol. 5, no. 171. P. 445–450. DOI: <https://doi.org/10.36740/ABAL202205114>.
3. **The core competencies of a health education teacher** / O. Paakkari [et al.]. *Health Promotion International*. 2024. Vol. 39, no. 4. URL: <https://doi.org/10.1093/heapro/daae078>.
4. **Training Future Physical Education Teachers** for Professional Activities under the Conditions of Inclusive Education / T. Baryshok [et al.]. *Journal of Research in Medical and Dental Science*. 2021. Vol. 9, no. 7. P. 110–116.
5. **Аналіз особливостей використання цифрових технологій** у фізичному вихованні студентів: програма «КІВЗОШ». *Студентська база знань КУБГ*. 2023. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/>
6. **Білоножко О. В.** Здоров'язбережувальна компетентність як складова професійної культури педагога: особливості формування в умовах воєнного стану. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Педагогічні науки»*. 2024. Вип. 29 (58). С. 40–52. DOI: [https://doi.org/10.32405/2218-7650-2024-29\(58\)-40-52](https://doi.org/10.32405/2218-7650-2024-29(58)-40-52).
7. **Вплив війни на ментальне здоров'я молоді:** результати міжнародного опитування / МОЗ України. 2025. URL: <https://moz.gov.ua>
8. **Гвоздецька С. В., Савченко В. В., Турчанінов Р. Д.** Ефективність використання віртуальної реальності в навчальних програмах із фізичної культури. *Академічні візії*. 2024. Вип. 38. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1045>.
9. **Квасенко О., Хрипко І.** Використання мобільних додатків у фізичному вихованні: аналіз Mu Jump Lab та технології S-Mas. *Вісник ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2023. Вип. 174. С. 82–87.
10. **Малишева Л. С.** Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів. *Новий колегіум*. 2019. № 2. С. 53–57.
11. **Омельяненко В. Г.** Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 12. С. 136–139.
12. **Осадченко Т. М.** Структурні компоненти здоров'язбережувальної компетенції майбутнього вчителя початкової школи. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. 2015. Вип. 1. С. 263–271.
13. **Студенти-психологи університету запускають проєкт** психологічної підтримки / Національний університет «Львівська політехніка». URL: <https://lpnu.ua>
14. **Сундукова І.** Методи саморегуляції психоемоційного стану спортсменів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 3 (161). С. 154–158.
15. **Тимчасове положення про організацію освітнього процесу** в Харківській державній академії фізичної культури / ХДАФК. 2023. URL: <https://khdafk.com.ua>