

Секція Фізична культура і спорт	
УДК 378:796-057.87:613.9:004	
Дата першого надходження статті до видання	2026-08-30
Дата прийняття статті до друку після рецензування	2026-09-30
Дата публікації/оприлюднення	2026-09-30

Особливості формування здоров'язбережувальної компетентності студентської молоді засобами фізичної культури в умовах цифрової трансформації освіти

Мелега Ксенія Петрівна

кандидат медичних наук, доцент,
завідувач кафедри основ медицини,
ДВНЗ "Ужгородський національний університет", м. Ужгород, Україна
e-mail: xenia.melega@uzhnu.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0002-2205-9236>

Кіш Вікторія Павлівна

старший викладач
ДВНЗ "Ужгородський національний університет", м. Ужгород, Україна
e-mail: Viktorii.kish@uzhnu.edu.ua
<https://orcid.org/0009-0001-3244-7304>

Щерба Василь Валерійович

викладач
Одеський національний економічний університет, м. Одеса, Україна
e-mail: Fitness.trainer.od@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0003-1536-1327>

Анотація. У статті розглянуто особливості формування здоров'язбережувальної компетентності студентської молоді в контексті сучасних цифрових педагогічних технологій підвищення фізкультурно-оздоровчої активності студентів у процесі академічних занять та позанавчальний час, описано педагогічні умови використання цифрових технологій в фізкультурно-оздоровчій діяльності, сформовано методичні рекомендації із застосування цих технологій в освітньому процесі задля підвищення рухової мобільності і формування відповідального ставлення студентської молоді до збереження і зміцнення власного здоров'я. Метою статті стало теоретичне обґрунтування особливостей формування здоров'язбережувальної компетентності студентської спільноти засобами фізичної культури в умовах цифровізації освіти. Новизна полягає в систематизації цифрових інструментів формування здоров'язбережувальної компетентності студентства, аналізі їхнього дидактичного потенціалу, а також в уточненні ролі цифрових технологій та інтеграції традиційних засобів фізичної культури із цифровими інструментами освіти. Дослідження базується на комплексному використанні таких методів, як системно-аналітичний метод, метод контент-аналізу, порівняльний аналіз та описова статистика, метод структурного узагальнення.

Автори статті прийшли до висновку, що цифрові ресурси здатні забезпечувати доступність фізкультурно-оздоровчої інформації, підтримувати індивідуалізацію фізичних навантажень, здійснювати моніторинг рухової активності та сприяти

розвитку навичок самоконтролю, однак їхня педагогічна цінність визначається не самою технологічністю, а здатністю формувати у студентів стійку внутрішню мотивацію до здорового способу життя, готовність самостійно організовувати здоров'язбережувальну діяльність. Цифрове освітнє середовище доцільно розглядати як додатковий педагогічний ресурс, не як самоціль і не як модернізацію інструментарію фізичної культури, а як засіб переходу до більш суб'єктної моделі здоров'язбереження.

Ключові слова: здоров'язбережувальна компетентність, цифровізація освіти, фізична культура, фізична активність, цифрове освітнє середовище, інформаційно-комунікаційні технології, фізичне виховання.

Features of Developing Health-Promoting Competence Among College Students Through Physical Education in the Context of the Digital Transformation of Education

Meleha Kseniia Petrivna

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of Fundamentals of Medicine,
Uzhhorod National University, Uzhhorod, Ukraine
e-mail: xenia.melega@uzhnu.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0002-2205-9236>

Kish Viktoriia Pavlivna

Senior Lecturer,
Uzhhorod National University, Uzhhorod, Ukraine
e-mail: Viktoriia.kish@uzhnu.edu.ua
<https://orcid.org/0009-0001-3244-7304>

Shcherba Vasyl Valeriyovych

Lecturer
Odesa National Economics University, Odesa, Ukraine
e-mail: Fitness.trainer.od@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0003-1536-1327>

Abstract. This article examines the specific features of developing health-promoting competence among students in the context of modern digital pedagogical technologies aimed at increasing students' physical and health-promoting activity during academic classes and outside teaching hours; it describes the pedagogical conditions for the use of digital technologies in physical and health-promoting activities; and sets out methodological recommendations for applying these technologies in the educational process to improve physical mobility and foster a responsible attitude amongst students towards maintaining and strengthening their own health. The aim of the article is to provide a theoretical justification for the specific features of developing health-preserving competence within the student community through physical education in the context of the digitalisation of education. The novelty lies in the systematisation of digital tools for developing health-preserving competence among students, the analysis of their didactic potential, as well as in clarifying the role of digital technologies and the integration of traditional physical education methods with digital educational tools. The research is based on the comprehensive use of methods such as the systems-analytical method, content analysis, comparative analysis and descriptive statistics, and the method of structural generalisation.

The authors of the article concluded that digital resources are capable of ensuring access to physical education and health information, supporting the personalisation of physical exercise, monitoring physical activity and promoting the development of self-control skills, however, their pedagogical value is determined not by the technology itself, but by their ability to foster in students a lasting intrinsic motivation for a healthy lifestyle and a willingness to organise health-promoting activities independently. The digital educational environment should be viewed as an additional pedagogical resource, not as an end in itself or as a modernisation of physical education tools, but as a means of transitioning to a more student-centred model of health promotion.

Keywords: health-promoting literacy, the digitalisation of education, physical education, physical activity, the digital learning environment, information and communication technologies, physical education.

Вступ

Актуальність проблеми. Вища освіта у світі та й в Україні зокрема протягом останніх років зазнає суттєвої трансформації: це поширення дистанційних та змішаних форм навчання, зростання ролі цифрових інструментів тощо. З огляду на це особливої актуальності набуває проблема формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти. Відповідно до статистичних даних ВООЗ за 2022 рік, 31% дорослого населення світу (а це приблизно 1,8 мільярдів осіб) не досягли рекомендованого рівня фізичної активності. При цьому від 2010 року цей показник зріс на 5%, а надалі прогнозується зростання до 35% у 2030 році [9]. Молодь в цьому контексті становить значну вікову групу, адже сучасні умови навчання пов'язані із тривалим перебуванням перед екраном, а отже, зниженням рухової активності. За рекомендаціями ВООЗ, саме фізична активність має ключове значення не тільки для соматичного здоров'я, але й сприяє підтриманню м'язової функціональності, зниженню ризиків цукрового діабету, серцево-судинних захворювань, депресивних станів, позитивно впливаючи на когнітивні функції і загальне самопочуття в цілому [10].

З одного боку, цифровізацію освіти розглядають як чинник посилення гіподинамії, іншого боку – як потенційний ресурс формування здоров'язбережувальної компетентності студентської молоді, що може стимулювати фізичну активність і вносити корекцію в спосіб життя молоді. Метааналіз 22 рандомізованих контрольованих досліджень (охоплено понад 8 тисяч учасників) засвідчив статистично значуще підвищення фізичної активності студентів під впливом електронних health-інтервенцій (загальний стандартизований розмір ефекту становив $SMD = 0,32$ (95 % ДІ 0,19–0,45; $p < 0,001$) [6]. Таким чином, актуальність нашої статті лежить у площині переосмислення ролі цифрового освітнього середовища у формуванні здоров'язбережувальної компетентності студентської молоді, тобто в статті цифрове середовище розглядається як інструмент формування в студентів здатності усвідомлено контролювати власну фізичну активність, використовувати цифрові засоби для моніторингу і самоспостереження, а також самостійно підтримувати здоров'язбережувальну поведінку і критично оцінювати власний спосіб життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема здоров'язбереження в сучасній фізкультурній освіті функціонує на перетині кількох дослідницьких напрямів, співвідношення яких досі не є достатньо концептуалізованим. Дослідник М. Балух розглядає цю проблему крізь призму професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури, зміщуючи акцент із засвоєння майбутнім фахівцем окремих методик на його готовність системно використовувати інноваційні технології в професійній діяльності [12]. При такому підході студент розглядається як майбутній організатор здоров'язбережувального середовища, а не як безпосередній суб'єкт власного здоров'язбереження. Однак такий підхід, на наш погляд, має певні обмеження. Підготовка педагога до застосування здоров'язбережувальних технологій не означає

автоматичного формування відповідної компетентності серед студентської молоді. Таким чином, професійна компетентність майбутнього вчителя фізичної культури і здоров'язбережувальна компетентність студента є взаємопов'язаними, але не тотожними поняттями. Праця М. Балух актуалізує питання перенесення здоров'язбережувального потенціалу інноваційних технологій із площини професійної підготовки педагога у площину повсякденної життєдіяльності самого студента.

Дещо інший рівень нашої проблематики представлено в дослідженні А. Кузмінського, центральна проблема якого – цифрова трансформація професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури в умовах змішаного навчання [15]. На думку вченого, цифровізація постає як системна зміна організації освітнього процесу, що впливає на способи взаємодії, на самостійну роботу і контроль результатів навчання. З цього погляду цифрове середовище змінює сам процес професійної підготовки. Тому науково-продуктивними видається не протиставлення цифровізації і фізичної активності, а пошук способів перетворення цифрового середовища на інструмент стимулювання, мотивації, контролю, персоналізації та індивідуалізації навчання.

Окремої уваги заслуговує праця Т. Христової, в якій запропоновано інформаційно-структурний підхід до фізичного статусу здоров'я [17]. Авторка переводить проблему в інформаційно-аналітичну площину, однак інформаційна модель фізичного статусу, навіть будучи важливою основою для моніторингу, не розв'язує педагогічної проблеми мотивації студента до регулярної фізичної активності. Іншими словами, здатність виміряти та описати фізичний стан ще не тотожна здатності його свідомо підтримувати й покращувати. Саме тому інформаційно-аналітичний підхід потребує доповнення мотиваційним, діяльнісним і рефлексивним компонентами.

Дещо ширший технологічний контекст пропонують вчені С. Modra, М. Domokos та S. Petracovschi, які систематизували наукову літературу із використання цифрових технологій на заняттях фізичної культури, узагальнивши основні напрями технологічного оновлення фізкультурної освіти [5]. Вчені виявили принципову суперечність: цифрові технології розширюють педагогічні можливості фізичного виховання, але їхня наявність не визначає автоматично якість або здоров'язбережувальну спрямованість освітнього процесу, адже важливим є спосіб педагогічного включення. Якщо технології використовувати тільки для демонстрації вправ, передачі інформації чи контролю результату, то потенціал цієї технології залишається винятково дидактичним. Однак якщо цифрова технологія допомагає студентові визначити особисті цілі, відстежувати рухову активність, здійснювати моніторинг фізичного стану, отримувати зворотний зв'язок, відповідно до якого коригувати поведінку, то цифровий інструмент в такий спосіб набуває вже здоров'язбережувальної функції.

Особливо релевантним до нашого дослідження є систематичний огляд S. Peng та співавторів, у якому проаналізовано 22 рандомізовані контрольовані дослідження (за участю 8333 студентів) [6]. Автори встановили, що цифрові health-інтервенції статистично значуще підвищували фізичну активність студентів, проте переконливого ефекту щодо зменшення сидячої поведінки не виявлено. Особливо результативними виявилися смартфонні застосунки та онлайн-інтервенції, що підтверджує перспективність цифрових технологій саме як засобу активізації здоров'язбережувальної поведінки студентської молоді. Ці результати отримали подальший розвиток у метааналізі S. Bi та співавторів [1], присвяченому ефективності цифрових health-інтервенцій. Автори наголошують на необхідності подальшого вивчення того, які саме характеристики цифрових інтервенцій забезпечують стійкі поведінкові зміни.

Найбільш комплексний ракурс представлено в систематичному огляді Q. Zhou, J. Jiang, Z. Yin та R. Fan [11]. На основі 46 досліджень, присвячених цифровим health-

інтервенціям для студентів, автори встановили, що найчастіше студенти використовують мобільні застосунки, вебплатформи та мобільні комунікаційні технології з функціями навчання, консультування, моніторингу й нагадування (позитивні результати зафіксовано у 31 із 46 досліджень).

Автори Sudeck G., Pfeifer K. [8] розробили модель Physical Activity-related Health Competence (РАНСО), яка розглядає здоров'язбережувальну компетентність не як сукупність знань про здоров'я, а як здатність перетворювати знання на практичну поведінку, необхідну для підтримання здоров'я через фізичну активність. Запропонована вченими модель охоплює три взаємопов'язані компоненти: рухову компетентність, компетентність саморегуляції та контрольну компетентність, і саме цю концепцію вважаємо теоретичним каркасом поняття здоров'язбережувальної компетентності у нашому дослідженні. Не менш важливою вважаємо концепцію «health literacy» (здоров'язбережувальної грамотності) Sorensen та співавторів [7], які трактують її як здатність людини отримувати, розуміти, оцінювати та застосовувати інформацію, пов'язану зі здоров'ям, для прийняття відповідних рішень. Український дослідник А. Кметь [14] теоретично обґрунтовує сутність здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти у подібному ключі, визначаючи завдання фізичного виховання у її формуванні. Важливо, вчений розглядає компетентність не ізольовано від освітнього процесу, а як результат організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у ЗВО.

Як бачимо, наукова проблематика полягає не у відсутності цифрових засобів навчання на заняттях з фізичної культури, а в недостатній концептуалізації способів педагогічного використання цих засобів задля формування цілісної здоров'язбережувальної компетентності студента, що і визначає актуальність нашого дослідження. На наш погляд, перспективним є інтегрування трьох рівнів, які у проаналізованих працях переважно розглядаються окремо: педагогічного – формування компетентності; цифрового – забезпечення інструментів і середовища; діяльнісного – реального залучення студента до систематичної фізичної активності. Така інтеграція і становить той напрям, у межах якого бачимо внесок нашого подальшого дослідження.

Виділення невирішеної частини проблеми. Сучасні дослідження репрезентують окремі аспекти формування здоров'язбережувальної компетентності студентської молоді, зокрема роль фізичної культури у зміцненні здоров'я та підвищенні рухової активності студентів, формування цієї компетентності в умовах змішаного навчання, теоретико-методологічні засади здоров'язбереження в освітньому процесі, використання цифрових ресурсів у фізичному вихованні, а також потенціал цифрових ресурсів для створення індивідуальної траєкторії і моніторингу фізичної активності. Разом з тим недостатньо дослідженими залишаються питання системної інтеграції традиційних засобів фізичної культури із цифровими технологіями сучасності в процесі формування вище зазначеної компетентності студентства. Потребують подальшого обґрунтування педагогічні умови, принципи і методи використання цифрових ресурсів, фітнес-трекерів, онлайн-платформ і мобільних застосунків у процесі підвищення мотивації студентів до рухової активності, а також розвитку їхніх навичок самоконтролю, що й визначає напрям нашого дослідження.

Мета статті. Мета статті – теоретично обґрунтувати особливості формування здоров'язбережувальної компетентності студентської спільноти засобами фізичної культури в умовах цифровізації освіти. Задля досягнення мети було окреслено таке коло завдань: описати педагогічні умови використання цифрових технологій в фізкультурно-оздоровчій діяльності, сформувати методичні рекомендації із застосування цих технологій в освітньому процесі задля підвищення рухової активності і формування

відповідального ставлення студентської молоді до збереження і зміцнення власного здоров'я.

Наукова новизна. Новизна статті полягає в систематизації цифрових інструментів формування здоров'язбережувальної компетентності студентства і структурних компонентів цієї компетентності, а також уточненні ролі цифрових технологій та інтеграції традиційних засобів фізичної культури із мобільними застосунками, цифровими платформами, фітнес-трекерами й іншими інформаційно-комунікаційними ресурсами.

Практичне значення. Одержані результати можуть бути використані керівниками та викладачами закладів вищої освіти під час створення чи вдосконалення освітніх програм, навчально-методичних матеріалів, створення цифрових курсів, спрямованих на формування здоров'язбережувальної компетентності студентства. Ці результати також можуть бути використані задля вдосконалення змісту дисциплін фізкультурно-оздоровчого спрямування та створення цифрового освітнього середовища, спрямованого на формування і підтримку здоров'я й фізичної активності здобувачів освіти.

Методологія

Методи дослідження. У статті застосовано комплексний методологічний інструментарій, зокрема:

- на початковому етапі дослідження застосовано системно-аналітичний метод для узагальнення наукових підходів до визначення сутності здоров'язбережувальної компетентності, її структурних компонентів та ролі фізичної культури у її формуванні.
- метод контент-аналізу (використано для опрацювання сучасних наукових публікацій, присвячених цифровізації фізичного виховання);
- порівняльний аналіз та описову статистику (для узагальнення результатів міжнародних емпіричних досліджень); це дозволило визначити основні тенденції впливу цифрових інструментів на фізичну активність, самоконтроль і здоров'язбережувальну поведінку студентської молоді;
- метод структурного узагальнення використано для систематизації функцій цифрових технологій у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності.

Джерела даних. Джерельну базу дослідження становили наукові публікації українських та зарубіжних авторів, присвячені теоретичним засадам здоров'язбережувальної компетентності, аналітичні матеріали Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо сучасного рівня фізичної активності населення та ризиків, пов'язаних із фізичною неактивністю, а також систематичні огляди і метааналіз, у яких узагальнено результати досліджень ефективності e-health та digital health interventions для підвищення фізичної активності студентів.

Інструменти аналізу. Інструментом аналізу була систематизація і критичний аналіз наукових джерел, пов'язаних із формуванням здоров'язбережувальної компетентності студентської молоді засобами фізичної культури, педагогічними умовами її розвитку, а також можливостями цифрових технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Зіставлення та узагальнення результатів попередніх досліджень дало змогу визначити основні компоненти компетентності, ефективні педагогічні підходи й цифрові інструменти, що можуть бути інтегровані в освітній процес закладів вищої освіти з урахуванням потреб і специфіки студентської молоді. Для візуалізації узагальнених результатів застосовано графічне представлення даних.

Обмеження дослідження. Дослідження має теоретико-аналітичний характер, тож ґрунтується на вторинному аналізі публікованих статистичних даних. Отримані висновки потребують подальшої емпіричної перевірки на базі конкретних закладів

вищої освіти, а ефективність цифрових інструментів може залежати від типу технології, рівня цифрової грамотності і студентів, і викладачів, типу технології, а також особливостей організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в конкретному закладі освіти.

Результати

Формування здоров'язбережувальної компетентності студентської молоді є цілісним педагогічним процесом. Він охоплює не лише засвоєння знань про здоровий спосіб життя, а й розвиток мотивації до рухової активності, навичок самоконтролю, відповідального ставлення до власного фізичного стану та готовності застосовувати набуті знання у повсякденному житті. Важливу роль у цьому процесі відіграє фізична культура, потенціал якої в умовах цифровізації освіти може значно посилюватися завдяки використанню мобільних застосунків, фітнес-трекерів, цифрових платформ, засобів моніторингу фізичної активності та інтерактивних форм навчання [3].

Цифровізація освітнього процесу істотно трансформує умови навчальної діяльності студентів, змінюючи не тільки спосіб отримання, опрацювання і передачі інформації, а й характер рухової активності. В освіті суттєво зросла частка дистанційної і змішаної форм навчання. Перевантаження малорухливими видами діяльності актуалізували проблему збереження фізичного і психоемоційного здоров'я студентів. В цих умовах фізична культура розглядається не тільки як засіб фізичного розвитку, але і як архіважливий компонент здоров'язбережувальної освіти. Саме цей компонент повинен сформувати в студентській молоді усвідомлення потреби в руховій активності, здатність самостійно контролювати свій фізичний стан та моніторити власне здоров'я. Відповідно, цифрове освітнє середовище ми схильні розглядати як простір для створення нових механізмів залучення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Безумовно, психологічні фактори є одними з найважливіших чинників, які впливають на участь студентів вищих навчальних закладів у фізичній активності. Ефективні втручання повинні зосереджуватися на ключових психологічних змінних, що впливають на зміну поведінки [4]. Техніки зміни поведінки (ТЗП), такі як постановка цілей, планування, зворотний зв'язок, заохочення та соціальна підтримка, вже давно є основними стратегіями для покращення фізичної активності та зменшення сидячого способу життя завдяки зосередженню на втручаннях, спрямованих на вирішальні психологічні змінні, і саме на етапі впровадження цих технік можемо активно залучати цифрові освітні інструменти.

Український дослідник О. Жижанов [13] виділяє три основні педагогічні умови, що впливають на формування здоров'язбережувальної компетентності засобами фізичної культури: створення мотиваційного середовища, індивідуалізація навчального процесу, освітнього процесу і формування навичок самостійної здоров'язберігальної діяльності. Засобом реалізації останньої умови вчений вважає самомоніторинг фізичного стану і цифрові освітні інструменти. Основними педагогічними умовами формування здоров'язберігальної компетентності, на нашу думку, є такі:

- 1) інтеграція цифрових технологій зі змістом фізичного виховання,
- 2) поєднання цифрового моніторингу з реальними фізичними вправами, консультаціями викладача, індивідуальними та груповими завданнями;
- 3) системний моніторинг рухової активності;
- 4) індивідуалізація фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- 5) доступність цифрових ресурсів та їх регулярне використання;
- 6) педагогічний супровід, адже цифровий інструмент має педагогічний потенціал стати інструментом мотивації, самоконтролю і формування відповідального ставлення до власного здоров'я.

Методологічним орієнтиром для впровадження цифрових інструментів у педагогічний процес є насамперед системний підхід, який передбачає поєднання в єдине ціле засобів, форм та методів застосування оздоровчих технологій, а також побудову моделі зазначеного процесу як методичної системи. Окрім системного підходу, концепція методичної системи в такому випадку повинна ґрунтуватися на положеннях синергетичного, діяльнісного, особистісно-орієнтованого, інтегративно-інноваційного, компетентнісного, технологічного, аксеологічного підходів.

Технології, здатні впливати на формування здоров'язбережувальної компетентності засобами фізичної культури, можемо класифікувати на такі групи:

- технології навчання на основі особистісної орієнтації освітнього процесу (особистісно-орієнтована технологія, технологія індивідуалізації навчання, оздоровчі технології);
- технології навчання на основі активізації та інтенсифікації діяльності студентів (інтерактивне навчання, технологія проектування оздоровчого освітнього середовища вищого навчального закладу);
- технології навчання на основі визначення ефективності організації та управління освітнім процесом (технологія дистанційного навчання, технологія самоосвіти).

Структуру здоров'язбережувальної компетентності засобами фізичної культури представлено на рис.1.

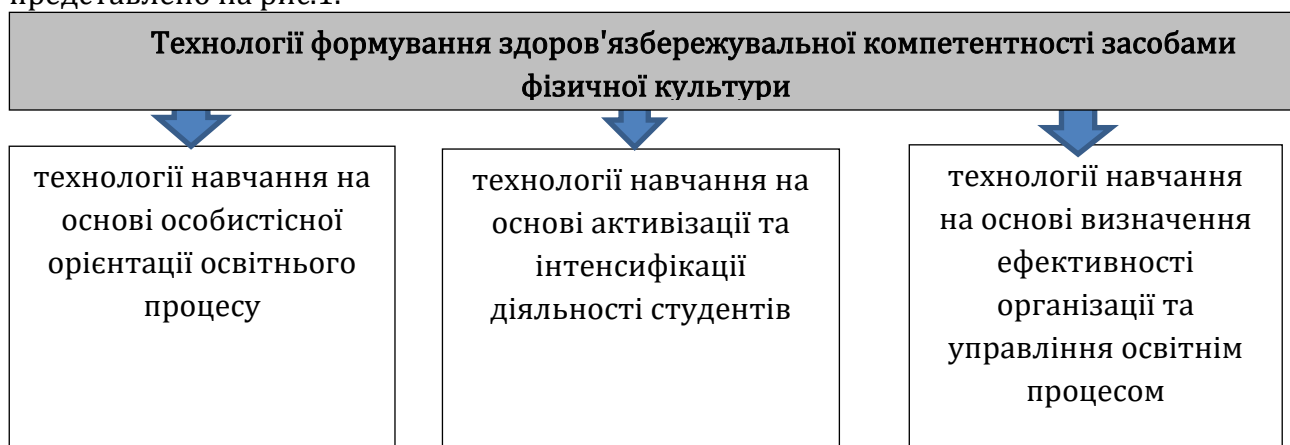


Рисунок. 1. Технології формування здоров'язбережувальної компетентності засобами фізичної культури.

Найбільш перспективними напрямками використання цифрових технологій вважаємо відеотренування, цифрові комплекси фізичних вправ, мультимедійні інструкції, візуалізація техніки виконання рухових дій, інтерактивні матеріали, що створюють умови для самостійного опанування студентами фізичних вправ і формування навичок їх виконання. Цифрові ресурси дозволяють реалізовувати фізичну активність поза межами освітнього закладу і формують в студента індивідуальну освітню траєкторію, в якій студент самостійно обирає вид, інтенсивність, тривалість навантаження відповідно до власного рівня фізичної підготовленості і режиму навчальної діяльності. Таким способом цифрові засоби сприяють переходу від ситуативної участі на заняттях фізичної культури до автономної і систематичної організації студентом власної рухової активності. Не менш важливого значення набувають мобільні застосунки, фітнес-трекери і інші цифрові інструменти моніторингу фізичної активності, що наділені персоналізованим характером збору і аналізу інформації та створюють передумови для самоконтролю і рефлексивного ставлення до власного способу життя. Студент набуває досвіду самоаналізу і критичного мислення у процесі стеження за власним фізичним станом, у процесі аналізу отриманих показників

чи коригування рухового режиму. У цьому контексті цифровий моніторинг варто розглядати як свого роду педагогічний інструмент, який формує діяльнісний та рефлексивний компоненти здоров'язбережувальної компетентності.

Окремо варто розглянути ще один значущий елемент цифровізації освіти – цифрові освітні платформи (онлайн-курси, цифрові щоденники фізичної активності, системи зворотного зв'язку, електронні навчальні матеріали). Саме вони здатні створювати можливості для індивідуалізації здоров'язбережувальної діяльності студентської молоді, адже враховують відмінності у фізичному стані студентів, різні рівні їхньої мотивації і фізичної підготовленості. Використання цифрових освітніх платформ цілком відповідає сучасній тенденції персоналізації освітнього процесу. Це суттєво підсилює суб'єктну позицію студента в сучасній освітній системі координат, перетворюючи його з пасивного споживача рекомендацій на активного учасника власної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Під час розробки методичних рекомендацій ми враховували, що найефективнішою формою підвищення рухової активності в процесі фізичного виховання є оздоровче тренування, розроблене з урахуванням інтересів студентів, їхніх фізичних та психологічних особливостей. Основними видами рухової активності у навчальних програмах були оздоровча ходьба та біг, оздоровче плавання, дихальні вправи та елементи фітнес-йоги, оздоровча аеробіка, рухливі ігри та елементи спортивних ігор; загальнорозвиваючі вправи. Одним із перших кроків використання цифрових ресурсів у процесі здоров'язбережувальної діяльності студентської молоді є створення електронного кабінету з дисципліни «Фізична культура», що дозволяє студентам ефективно навчатися дистанційно чи в змішаному форматі, сприяє забезпеченню внутрішніх та зовнішніх комунікацій, зокрема впродовж навчання може систематично здійснюватися управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю та інформаційна підтримка у вигляді консультацій студентів. Не менш важливим є створення й використання електронного «Щоденника контролю керованої самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізична культура», що дозволить суттєво поліпшити управління процесом та створили найбільш сприятливі умови для самовизначення студентів у виборі видів рухової активності.

Варто наголосити, що електронний кабінет дисципліни дає можливість отримати оперативну інформацію про освітній процес загалом та про дисципліну зокрема; ознайомитися зі змістом усього курсу, систематизованого за розділами; провести тестовий контроль та переглянути відеозаняття оздоровчого спрямування тощо. Наприклад, створення такого кабінету в Moodle сприяє забезпеченню внутрішніх та зовнішніх комунікацій. За його допомогою систематично здійснюється управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю та інформаційна підтримка у вигляді консультацій студентів. Для організації самостійної роботи надаються плани, зміст оздоровчих тренувань, проводиться регулярна консультація студентів за допомогою корпоративної пошти. Такі цифрові інструменти прискорюють процес запам'ятовування матеріалу завдяки зручному інтерфейсу, а також допомагають опанувати практичні прийоми рухових функцій завдяки можливості ділитись чи завантажувати відео.

Обговорення

Інтерпретація результатів. Дослідники J. Carl, G. Sudeck G., K. Pfeifer [2] розробили модель Physical Activity-related Health Competence (PAHCO), тобто компетентності, пов'язаної зі здоров'ям і фізично активним способом життя. Вчені обстоюють трикомпонентну структуру цієї компетентності: рухова компетентність; компетентність контролю/регулювання фізичного навантаження; компетентність саморегуляції. На наш погляд, здоров'язбережувальна компетентність студентської молоді є дещо складнішою за свою сутність і складається принаймні із 5 компонентів:

когнітивно-інформаційного, мотиваційно-ціннісного, діяльнісно-практичного, рефлексивно-регулятивного, поведінково-соціального, які прямо чи опосередковано пов'язані із цифровими технологіями (табл. 1).

Компонент	Роль цифрових технологій
Когнітивно-інформаційний	доступ до достовірної інформації, цифрова грамотність
Мотиваційно-ціннісний	цілі, нагадування, гейміфікація, відстеження прогресу
Діяльнісно-практичний	онлайн-тренування, відеоінструкції, цифрові програми
Рефлексивно-регулятивний	фітнес-трекери, моніторинг і аналіз показників
Поведінково-соціальний	цифрові спільноти, групові активності, підтримка

Таблиця 1. Взаємозв'язок компонентів здоров'язбережувальної компетентності студентської молоді із цифровими технологіями

На основі критичного аналізу наукових джерел, а також на основі педагогічного спостереження можемо сформулювати такі основні методичні рекомендації із застосування цих технологій в освітньому процесі задля підвищення рухової активності і формування відповідального ставлення студентської молоді до збереження і зміцнення власного здоров'я:

1. Ефективність цифровізації у сфері фізичної культури не може визначатися винятково кількісним використанням технологічних засобів. Адже надмірна цифровізація за відсутності певної педагогічної стратегії може, навпаки, посилювати малорухливий спосіб студентського життя. Тому важливо не механічно перенести фізкультурну діяльність у цифрове середовище, а оптимально поєднати цифрові інструменти із безпосередньою руховою активністю. Уважаємо, що цифрові технології доречно використовувати передусім для таких функцій: мотивації, інформування, планування, моніторингу і рефлексії, тоді як фізична активність все ж повинна залишитися центральним компонентом здоров'язбережувальної практики.

2. Цифрові технології створюють додаткові можливості для індивідуалізації фізкультурно-оздоровчої діяльності, оперативного отримання інформації про рівень фізичної активності та формування навичок самопостереження і саморегуляції. Проте ефективність формування здоров'язбережувальної компетентності залежить від педагогічного супроводу, змісту завдань, регулярності використання та готовності студентів застосовувати отриману інформацію для зміни власної поведінки.

3. Уважаємо, що цифровізацію необхідно розглядати не як самоціль і не як модернізацію інструментарію фізичної культури, а як засіб переходу до більш суб'єктної моделі здоров'язбереження. При такій освітній моделі студент матиме перспективи бути більш самостійним при плануванні рухової активності, інтерпретації цифрових даних та коригуванні власної поведінки.

4. Доцільно інтегрувати цифрові технології у процес фізичного виховання студентів через використання фітнес-застосунків, фітнес-трекерів, онлайн-платформ та відеоматеріалів як інструменти організації, супроводу й контролю фізичної активності, що дозволить зробити навчання більш доступним та індивідуалізованим.

5. Забезпечувати індивідуалізацію фізкультурно-оздоровчої діяльності, враховувати рівень фізичної підготовленості, режим навчальної діяльності, сферу спортивних зацікавлень студента та індивідуальні можливості студентів під час визначення цілей і добору фізичних вправ.

6. Необхідно формувати в студентів навички самоконтролю та саморегуляції засобами цифрового моніторингу, наприклад пропонувати студентам самостійно відстежувати показники фізичної активності (кількість кроків, тривалість занять, частоту тренувань тощо), аналізувати отримані результати та коригувати власний

режим рухової активності. Така практика переводить студента з позиції пасивного виконавця у позицію активного суб'єкта власного здоров'язбереження та формує відповідальне ставлення до здоров'я.

7. Вважаємо за доречне поєднувати цифрові інструменти з педагогічним супроводом і рефлексією (використання цифрових ресурсів варто доповнювати консультаціями викладача, обговоренням результатів, рефлексивними завданнями та періодичним оцінюванням сформованості здоров'язбережувальних навичок). Адже сама наявність цифрового інструменту не гарантує зміни поведінки. Його ефективність значною мірою залежить від методично продуманого включення в освітній процес, мотиваційної підтримки та зворотного зв'язку.

Порівняння з іншими дослідженнями. Отримані нами результати в цілому узгоджуються з концептуальними положеннями моделі фізично-активної здоров'язбережувальної компетентності РАНСО, запропонованої J. Carl, G. Sudeck та K. Pfeifer [2], в якій дослідники розглядають компетентність як інтеграцію рухової, контрольної та саморегулятивної складових. Наше дослідження розвиває цю логіку стосовно студентської молоді в умовах цифровізації освіти, розширюючи її педагогічну інтерпретацію чотирма взаємопов'язаними компонентами – мотиваційно-ціннісним, когнітивно-інформаційним, діяльнісно-практичним та рефлексивно-регулятивним. Такий підхід дає змогу врахувати не лише здатність студента здійснювати фізичну активність і регулювати її інтенсивність, а й сформованість мотивації, знань про здоров'я, уміння працювати з інформацією та здатність усвідомлено оцінювати власну поведінку.

Подібну орієнтацію на комплексне формування здоров'язбережувальної компетентності у процесі фізичного виховання студентів простежуємо і в дослідженні З. Сироватко та В. Єфременко [16]. Учені акцентують на необхідності поєднання фізкультурно-оздоровчої діяльності з формуванням готовності здобувачів вищої освіти самостійно вирішувати завдання, пов'язані зі зміцненням і контролем власного здоров'я. Наш результат не заперечує наявні концепції, а конкретизує їх через структурно-компонентний підхід та адаптацію до цифрового освітнього середовища.

Водночас результати аналізу цифрових технологій засвідчують необхідність критичного ставлення до їхнього педагогічного потенціалу. Так, метааналіз S. Ві та співавторів [1], який охопив вісім досліджень за участю 569 студентів, продемонстрував статистично значуще збільшення кількості щоденних кроків під впливом цифрових health-інтервенцій, проте не виявив переконливого впливу на легку, помірну та високоінтенсивну фізичну активність або тривалість сидячої поведінки. Тобто цифровий інструмент сам по собі не формує здоров'язбережувальну компетентність, а його ефективність визначається способом педагогічної інтеграції в освітній процес. Запропонована нами кореляція між компонентами компетентності та цифровими засобами передбачає їх функціональне використання: мобільні застосунки й фітнес-трекери доцільні насамперед для моніторингу діяльнісно-практичної складової, цифрові освітні ресурси – для розвитку когнітивно-інформаційної, а цифрові щоденники, системи самооцінювання та зворотного зв'язку – для підтримки рефлексивно-регулятивної. Отже, на відміну від підходів, зосереджених переважно на вимірюванні окремих показників фізичної активності, результати нашого дослідження дозволяють розглядати цифровізацію як наскрізний педагогічний ресурс формування цілісної здоров'язбережувальної компетентності студента.

Наукова новизна (розгорнуто). Наукова новизна статті полягає в теоретичному узагальненні сучасних підходів до формування здоров'язберігальної компетентності студентської молоді в умовах цифровізації освіти. Уточнено структуру цієї компетентності, виокремлено п'ять основних компонентів: мотиваційно-ціннісний, когнітивно-інформаційний, діяльнісно-практичний, рефлексивно-регулятивний,

поведінково-соціальний і розкрито їхню кореляцію із дидактичним потенціалом цифрових технологій. Подальшого розвитку набули методичні рекомендації щодо впровадження цифрових технологій і цифрових інструментів у фізкультурно-оздоровчу діяльність студента закладу вищої освіти, спрямовану на підвищення мотивації, формування навичок самоконтролю і саморегуляції, індивідуалізацію фізичної активності і формування відповідального ставлення до власного здоров'я.

Практичне значення (розгорнуто). Практичне значення отриманих результатів нашого дослідження полягає у можливості їхньої імплементації в процес організації фізичного виховання і фізкультурно-оздоровчої діяльності студентської молоді. Запропоновані підходи можуть використовуватись в процесі поєднання традиційних форм рухової активності із відповідними цифровими інструментами їх врахуванням їхнього дидактичного потенціалу. Отримані результати варто враховувати при розробці нових програм фізичного виховання, написанні навчально-методичних матеріалів і посібників. Сформульовані практичні рекомендації до використання цифрових технологій можуть вплинути на процес коригування індивідуалізації фізичних навантажень, відстеження показників, динаміки показників, організації самостійної роботи студентам.

Висновки

Отже, формування здоров'язбережувальної компетентності студентської молоді в умовах цифровізації освіти потребує комплексного використання потенціалу цифрових технологій у поєднанні з традиційними засобами фізичної культури. Цифрові ресурси здатні забезпечувати доступність фізкультурно-оздоровчої інформації, підтримувати індивідуалізацію фізичних навантажень, здійснювати моніторинг рухової активності та сприяти розвитку навичок самоконтролю. Разом з тим їхня педагогічна цінність визначається не самою технологічністю, а здатністю формувати у студентів стійку внутрішню мотивацію до здорового способу життя, відповідальність за власне здоров'я та готовність самостійно організовувати здоров'язбережувальну діяльність. Таким чином, цифрове освітнє середовище доцільно розглядати як додатковий педагогічний ресурс, що розширює можливості фізичної культури та створює умови для переходу від епізодичного фізичного виховання до формування сталої культури здоров'я студентської молоді.

Перспективними напрямками подальшим дослідженням нашої проблематики може стати вивчення шляхів інтеграції традиційних засобів фізичної культури з дидактичним потенціалом цифрового освітнього середовища, а також експериментальна перевірка ефективності конкретних цифрових інструментів і педагогічних моделей їх використання у фізичному вихованні студентської молоді.

Список використаних джерел

1. Bi S., Yuan J., Wang Y., Zhang W., Zhang L., Zhang Y., Zhu R., Luo L. (2024). Effectiveness of Digital Health Interventions in Promoting Physical Activity Among College Students: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Medical Internet Research*. Vol. 26. Article e51714. DOI: <https://doi.org/10.2196/51714>
2. Carl J., Sudeck G., Pfeifer K. (2020). Competencies for a Healthy Physically Active Lifestyle: Second-Order Analysis and Multidimensional Scaling. *Frontiers in Psychology*. Vol. 11. Article 558850. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.558850>
3. Didyk N., Bondar V. (2025). Theoretical principles of forming health-preserving competence of students with special educational needs. *Science Rise: Pedagogical Education*. No. 4(65). P. 16–21. DOI: <https://doi.org/10.15587/2519-4984.2025.348059>
4. Hurieieva A. M., Prykhodko V. V., Sheviakov O. V., Chernihivska S. A., Vilianskyi V. M., Cherepok O. O. (2024). Health-preserving physical culture and wellness competences as an important condition for ensuring and spreading a high level of public health (methodological

aspects). *Current Issues in Pharmacy and Medicine: Science and Practice*. Vol. 17. No. 3. P. 273–281. URL: <https://pharmed.zsmu.edu.ua/article/view/312912> (дата звернення: 15.08.2026).

5. Modra C., Domokos M., Petracovschi S. (2022). The use of digital technologies in the physical education lesson: A systematic analysis of scientific literature. *Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal*. Vol. 14. No. 26. P. 33–46. DOI: <https://doi.org/10.2478/tperj-2021-0004>

6. Peng S., Yuan F., Othman A. T., Zhou X., Shen G., Liang J. (2023). The Effectiveness of E-Health Interventions Promoting Physical Activity and Reducing Sedentary Behavior in College Students: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 20. No. 1. Article 318. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph20010318>

7. Sorensen K., Van den Broucke S., Fullam J., Doyle G., Pelikan J., Slonska Z., Brand H. (2012). Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*. Vol. 12. Article 80. DOI: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-80>

8. Sudeck G., Pfeifer K. (2016). Physical activity-related health competence as a basis for health-enhancing physical activity. *European Journal of Sport Science*. Vol. 16. No. 8. P. 1019–1028.

9. World Health Organization (2024). Global levels of physical inactivity in adults: off track for 2030. Geneva: World Health Organization. 14 p. URL: <https://www.who.int/publications/b/74650>

10. World Health Organization (2024). Nearly 1.8 billion adults at risk of disease from not doing enough physical activity. Geneva: World Health Organization. URL: <https://www.who.int/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity>

11. Zhou Q., Jiang J., Yin Z., Fan R. (2026). Effect of Digital Health Interventions on College Students' Lifestyle Behaviors: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*. Vol. 28. Article e82192. DOI: <https://doi.org/10.2196/82192>

12. Балух М. (2024). Формування професійної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури засобами інноваційних технологій здоров'язбереження. *Педагогічний дискурс*. № 35. С. 19–23. DOI: <https://doi.org/10.31475/ped.dys.2024.35.03>

13. Жижанов О. Ю. (2025). Реалізація сучасних педагогічних умов формування здоров'язберезувальної компетентності учнів у закладах загальної середньої освіти на уроках фізичної культури. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. № 2(142). С. 59–70. DOI: <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2025.02/059-070>

14. Кметь А. (2019). Організаційно-методичні аспекти формування здоров'язберігаючої компетентності здобувачів освіти засобами фізичного виховання у ЗВО. *Витоки педагогічної майстерності*. Вип. 24. DOI: <https://doi.org/10.33989/2075-146x.2019.24.194834>

15. Кузмінський А. (2023). Цифрова трансформація професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в умовах змішаного навчання. *Естетика і етика педагогічної дії*. № 28. С. 209–221. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4051.2023.28.293190>

16. Сироватко З. В., Єфременко В. М. (2024). Особливості формування здоров'язберезувальної компетентності здобувачів вищої освіти у процесі фізичного виховання. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. № 3К(176). С. 422–425. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).93](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).93)

17. Христова Т. Є. (2019). Інформаційно-структурна модель фізичного статусу здоров'я. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі*

фізичної культури і спорту: збірник наукових праць. № 3. С. 112–115. URL: <https://journals.urau.itfcs/issue/view/10309>

References

1. Bi, S., Yuan, J., Wang, Y., Zhang, W., Zhang, L., Zhang, Y., Zhu, R., & Luo, L. (2024). Effectiveness of digital health interventions in promoting physical activity among college students: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 26, e51714. <https://doi.org/10.2196/51714> [in English].
2. Carl, J., Sudeck, G., & Pfeifer, K. (2020). Competencies for a healthy physically active lifestyle: Second-order analysis and multidimensional scaling. *Frontiers in Psychology*, 11, 558850. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.558850> [in English].
3. Didyk, N., & Bondar, V. (2025). Teoretychni zasady formuvannia zdoroviazberezhualnoi kompetentnosti studentiv z osoblyvymy osvithnimy potrebamy [Theoretical principles of forming health-preserving competence of students with special educational needs]. *ScienceRise: Pedagogical Education*, 4(65), 16–21. <https://doi.org/10.15587/2519-4984.2025.348059> [in English].
4. Hurieieva, A. M., Prykhodko, V. V., Sheviakov, O. V., Chernihivska, S. A., Vilianskyi, V. M., & Cherepok, O. O. (2024). Health-preserving physical culture and wellness competences as an important condition for ensuring and spreading a high level of public health (methodological aspects). *Current Issues in Pharmacy and Medicine: Science and Practice*, 17(3), 273–281. Retrieved from <https://pharmed.zsmu.edu.ua/article/view/312912> [in English].
5. Modra, C., Domokos, M., & Petracovschi, S. (2022). The use of digital technologies in the physical education lesson: A systematic analysis of scientific literature. *Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal*, 14(26), 33–46. <https://doi.org/10.2478/tperj-2021-0004> [in English].
6. Peng, S., Yuan, F., Othman, A. T., Zhou, X., Shen, G., & Liang, J. (2023). The effectiveness of e-health interventions promoting physical activity and reducing sedentary behavior in college students: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 318. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010318> [in English].
7. Sørensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z., & Brand, H. (2012). Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*, 12, 80. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-80> [in English].
8. Sudeck, G., & Pfeifer, K. (2016). Physical activity-related health competence as a basis for health-enhancing physical activity. *European Journal of Sport Science*, 16(8), 1019–1028. [in English].
9. World Health Organization. (2024). Global levels of physical inactivity in adults: Off track for 2030. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/b/74650> [in English].
10. World Health Organization. (2024). Nearly 1.8 billion adults at risk of disease from not doing enough physical activity. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity> [in English].
11. Zhou, Q., Jiang, J., Yin, Z., & Fan, R. (2026). Effect of digital health interventions on college students' lifestyle behaviors: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 28. <https://doi.org/10.2196/82192> [in English].
12. Balukh, M. (2024). Formuvannia profesiinoi kompetentnosti maibutnikh vchyteliv fizychnoi kultury zasobamy innovatsiinykh tekhnolohii zdoroviazberezhennia [Formation of professional competence of future physical education teachers by means of

innovative health-preserving technologies]. *Pedahohichniy diskurs – Pedagogical Discourse*, 35, 19–23. <https://doi.org/10.31475/ped.dys.2024.35.03> [in Ukrainian].

13. Zhyzhanov, O. Yu. (2025). Realizatsiia suchasnykh pedahohichnykh umov formuvannia zdoroviazberezhualnoi kompetentnosti uchniv u zakladakh zahalnoi serednoi osvity na urokakh fizychnoi kultury [Implementation of modern pedagogical conditions for the formation of students' health-preserving competence in general secondary education institutions during physical education lessons]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii – Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies*, 2(142), 59–70. <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2025.02/059-070> [in Ukrainian].

14. Kmet, A. (2019). Orhanizatsiino-metodychni aspekty formuvannia zdoroviazberihaiuchoi kompetentnosti здобувачів освіти засобами фізичного виховання у ЗВО [Organizational and methodological aspects of forming health-preserving competence of students by means of physical education in higher education institutions]. *Vytoky pedahohichnoi maisternosti – The Sources of Pedagogical Skills*, 24. <https://doi.org/10.33989/2075-146x.2019.24.194834> [in Ukrainian].

15. Kuzminskyi, A. (2023). Tsyfrova transformatsiia profesiinoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury v umovakh zmishanoho navchannia [Digital transformation of professional training of future physical education teachers in blended learning]. *Estetyka i etyka pedahohichnoi dii – Aesthetics and Ethics of Pedagogical Action*, 28, 209–221. <https://doi.org/10.33989/2226-4051.2023.28.293190> [in Ukrainian].

16. Syrovatko, Z. V., & Yefremenko, V. M. (2024). Osoblyvosti formuvannia zdoroviazberezhualnoi kompetentnosti здобувачів вищої освіти у процесі фізичного виховання [Features of the formation of health-preserving competence of higher education students in the process of physical education]. *Naukovyi chasopys UDU imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15 – Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15*, 3K(176), 422–425. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).93](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).93) [in Ukrainian].

17. Khrystova, T. Ye. (2019). Informatsiino-strukturna model fizychnoho statusu zdorovia [Information-structural model of physical health status]. *Naukovo-metodychni osnovy vykorystannia informatsiinykh tekhnolohii v haluzi fizychnoi kultury i sportu – Scientific and Methodological Foundations of the Use of Information Technologies in the Field of Physical Culture and Sports*, 3, 112–115. Retrieved from <https://journals.uran.ua/itfcs/issue/view/10309> [in Ukrainian].