of Great Britain]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15, 6 (166). S.125–131. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).27. [in Ukrainian].

6. Suspo, V. V., & Mykhailov, V. V. (2024). Otsiniuvannia fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtsiv z obmezhenymy funktsionalnymy mozhlyvostiamy u zbroinykh sylakh zarubizhnykh krain [Assessment of the physical fitness of servicemen with limited functional capabilities in the armed forces of foreign countries]. Fizychne vykhovannia ta sport, (2), 57-67. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-2-09 [in Ukrainian].

7. Chepurnyi, V. A., Suspo, V. V., Bondar, D. O. (2024). Otsiniuvannia fizychnoi hotovnosti viiskovosluzhbovtsiv zarubizhnykh krain [Assessment of physical readiness of military personnel of foreign countries.]. Olympicus. 2024. No 2. S. 10-21. https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-2.28 [in Ukrainian].

8. Iarmak, O. M., Suspo, V. V., & Mykhailov, V. V. (2025). Kharakterystyka fizychnoho rozvytku i kompozytsiinoho skladu tila ofitseriv iz ryzykom rozvytku sertsevo-sudynnykh zakhvoriuvan [Characteristics of physical development and body composition of officers at risk of developing cardiovascular diseases]. Rehabilitation and Recreation, 19 (2), 295–312. https://doi.org/10.32782/2522-1795.2025.19.2.27 [in Ukrainian].

9. Heinrich Katie M., Streetman Aspen E., Kukić Filip, Fong Chunki, Hollerbach Brittany S., Goodman Blake D., Haddock Christopher K., Poston Walker S. C. (2022). Baseline Physical Activity Behaviors and Relationships with Fitness in the Army Training at High Intensity Study. J Funct Morphol Kinesiol. 2022. 7 (1). https:// doi.org/10.3390/jfmk7010027 [in English].

10. The Army Combat Fitness Test. Military OneSource's (2022). Retrieved from. URL:https://www.militaryonesource.mil/military-basics/new-to-the-military/the-army-combat-fitness-test/ [in English].

Стаття надійшла до редакції / Received 08.04.2026
Прийнята до друку / Accepted 17.05.2026
Опубліковано / Published 29.05.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.05(205).18

Мосіяш С.І.
аспірант Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, м. Київ
https://orcid.org/0009-0004-9910-3495

СТРУКТУРА ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті обґрунтовано структуру здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи та визначено критерії й показники її сформованості у процесі фізичного виховання. На основі аналізу сучасних наукових підходів визначено, що здоров'язбережувальна компетентність є інтегративним особистісним утворенням, яке поєднує когнітивні, ціннісні, поведінкові та рефлексивні аспекти діяльності, спрямованої на збереження і зміцнення здоров'я. Обґрунтовано чотирикомпонентну структуру здоров'язбережувальної компетентності, що включає мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний (поведінковий) та особистісно-рефлексивний компоненти. Визначено відповідні критерії оцінювання (мотиваційний, когнітивний, діяльнісний, рефлексивний) та охарактеризовано три рівні сформованості здоров'язбережувальної компетентності (високий, середній, низький). Доведено, що старший шкільний вік є сенситивним періодом для формування здоров'язбережувальної компетентності, що зумовлює необхідність розроблення адекватного інструментарію її оцінювання із застосуванням інфокомунікаційних технологій у процесі фізичного виховання.

Ключові слова: *здоров'язбережувальна компетентність, учні старшої школи, фізичне виховання, структура компетентності, критерії оцінювання, рівні сформованості, інфокомунікаційні технології.*

Mosiïash Serhii. Structure and assessment criteria of health-preserving competence of senior school students in the process of physical education. *The article substantiates the structure of health-preserving competence of senior school students and defines the criteria and indicators of its formation in the process of physical education. Based on the analysis of modern scientific approaches, it is determined that health-preserving competence is an integrative personal formation combining cognitive, value-based, behavioural, and reflexive aspects of activities aimed at maintaining and strengthening health. A four-component structure of health-preserving competence is substantiated, including motivational-value, cognitive, activity-based (behavioural), and personal-reflexive components. The corresponding assessment criteria (motivational, cognitive, activity-based, reflexive) are defined, and three levels of health-preserving competence formation (high, medium, low) are characterised. It is proved that senior school age is a sensitive period for the formation of health-preserving competence, which necessitates the development of an adequate assessment toolkit using information and communication technologies in the process of physical education.*

Keywords: *health-preserving competence, senior school students, physical education, competence structure, assessment criteria, formation levels, information and communication technologies.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах трансформації освітньої системи України особливої актуальності набуває проблема формування ключових компетентностей учнів, що забезпечують їхню готовність до повноцінної життєдіяльності. Упровадження положень Концепції Нової української школи зумовило переорієнтацію освітнього

процесу на розвиток особистості, здатної ефективно діяти в різних життєвих ситуаціях. У цьому контексті здоров'язбережувальна компетентність (ЗК) розглядається як одна з провідних, оскільки безпосередньо пов'язана з якістю життя, соціальною адаптацією та професійною реалізацією особистості. Водночас результати міжнародних досліджень свідчать про низький рівень сформованості здоров'язбережувальної поведінки серед підлітків: лише близько чверті з них демонструють комплексно здорову поведінку [9], що вказує на необхідність посилення ролі освітнього середовища у формуванні відповідних компетентностей.

Особливої значущості проблема набуває у старшому шкільному віці, який є сенситивним періодом для формування ціннісного ставлення до здоров'я та закріплення поведінкових моделей, що визначають стиль життя в дорослому віці [10]. Ефективність формування ЗК значною мірою залежить від організації освітнього процесу, зокрема від змісту та якості фізичного виховання як провідного засобу її формування.

Разом із тим, аналіз наукових джерел свідчить про відсутність єдиного підходу до розуміння структури здоров'язбережувальної компетентності та критеріїв її оцінювання. Дослідники наголошують на необхідності інтеграції знань, умінь, цінностей і поведінкових установок, що потребує чіткого структурного моделювання [1], розроблення критеріїв діагностики з урахуванням психофізіологічних особливостей учнів [4] та інтеграції когнітивних, поведінкових і психофізіологічних компонентів у єдину систему оцінювання [6]. Ситуація додатково ускладнюється впливом сучасних соціальних факторів — зниження рухової активності та підвищення рівня стресу серед учнівської молоді.

Отже, наявність зазначених суперечностей зумовлює необхідність теоретичного обґрунтування структури ЗК учнів старшої школи та визначення об'єктивних критеріїв і показників її оцінювання у процесі фізичного виховання, що й визначає актуальність даного дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема формування ЗК учнів є предметом активних наукових досліджень у педагогіці, психології та суміжних галузях. У сучасній науковій літературі вона розглядається як інтегральна динамічна якість особистості, що проявляється у здатності свідомо організовувати власну життєдіяльність відповідно до принципів здорового способу життя. Зокрема, А. Афанасьєв визначає ЗК як результат освітнього процесу з фізичного виховання, що забезпечує готовність до ведення здорового способу життя [1], тоді як Н. Гук та Г. Пурій акцентують на її динамічному характері та здатності особистості самостійно вирішувати ситуації, пов'язані зі збереженням здоров'я [2]. М. Цуркан та співавтори розширюють це розуміння, розглядаючи ЗК як цілісну систему, що охоплює фізичний, психоемоційний і соціальний виміри здоров'я [8].

Аналіз наукових праць свідчить про різноманітність підходів до структури ЗК. А. Афанасьєв обґрунтовує чотирикомпонентну модель (мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний і поведінковий компоненти) [1]. Водночас сучасні дослідження демонструють тенденцію до розширення структури: С. Дудіцька пропонує багатовимірну модель із восьми взаємопов'язаних компонентів, що інтегрують мотиваційні, когнітивні, діяльнісні та соціокультурні аспекти [3]; Л. Рибалко та співавтори розглядають структуру здоров'язбереження через шість компонентів, які забезпечують формування культури здоров'я особистості [7]. О. Мойзріст доповнює ці підходи психологічним виміром, пов'язуючи формування ЗК із розвитком саморегуляції, емоційної стійкості та стресостійкості [5].

Питання критеріїв і показників сформованості ЗК також активно досліджується. Н. Коцур підкреслює необхідність розроблення чітких критеріїв оцінювання з урахуванням психофізіологічних особливостей учнів [4], а М. Піддячий наголошує на складності інтеграції когнітивних, поведінкових і психофізіологічних компонентів у єдину систему оцінювання [6].

У зарубіжних дослідженнях акцент робиться на взаємозв'язку фізичного виховання із формуванням здоров'язбережувальної поведінки. J. Martins та співавтори доводять, що регулярна участь учнів у заняттях фізичного виховання позитивно пов'язана з рівнем фізичної активності, харчовими звичками та загальним індексом здорового способу життя [9]. N. Palenzuela-Luis та співавтори наголошують на значній ролі психологічних чинників – самосприйняття та мотивації у формуванні здорової поведінки підлітків [10].

Попри значну кількість досліджень, проблема визначення цілісної структури ЗК та розроблення уніфікованих критеріїв її оцінювання у процесі фізичного виховання залишається недостатньо вирішеною, що зумовлює необхідність подальших наукових пошуків у цьому напрямі.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування структури, критеріїв та показників сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи як основи для розроблення системи її оцінювання у процесі фізичного виховання із застосуванням інфокомунікаційних технологій.

Виклад основного матеріалу дослідження. Здоров'язбережувальна компетентність розглядається як інтегративне особистісне утворення, що поєднує когнітивні, ціннісні, поведінкові та рефлексивні аспекти діяльності людини, спрямованої на збереження і зміцнення здоров'я. Вона формується в процесі взаємодії знань, мотиваційних установок і практичного досвіду здоров'язбережувальної діяльності [7].

З урахуванням специфіки старшого шкільного віку, який характеризується розвитком самосвідомості, критичного мислення та здатності до саморефлексії, ЗК доцільно визначати як інтегрований результат навчання, що проявляється у здатності та готовності учня самостійно приймати обґрунтовані рішення щодо збереження і зміцнення власного здоров'я, організовувати здоровий спосіб життя та нести відповідальність за власне фізичне, психічне і соціальне благополуччя.

На основі узагальнення наукових підходів (А. Афанасьєв [1], С. Дудіцька [3], О. Мойзріст [5], Л. Рибалко [7]) структуру ЗК доцільно розглядати як цілісну систему взаємопов'язаних компонентів:

Мотиваційно-ціннісний компонент відображає сформованість у старшокласників усвідомлення здоров'я як базової життєвої цінності, наявність внутрішньої мотивації до ведення здорового способу життя та прагнення до самовдосконалення. Саме цей компонент визначає спрямованість поведінки учня та виступає рушійною силою

здоров'язбережувальної діяльності.

Когнітивний компонент охоплює систему знань про закономірності функціонування організму людини, чинники ризику, принципи здорового способу життя, а також способи профілактики захворювань. Як підкреслює С. Дудіцька, інформаційно-когнітивна складова є основою усвідомленого вибору поведінки та ефективного застосування здоров'язбережувальних технологій [3].

Діяльнісний (поведінковий) компонент проявляється у сформованості практичних умінь і навичок, необхідних для реалізації здоров'язбережувальної поведінки: здатності планувати режим дня, регулювати фізичні навантаження, дотримуватися гігієнічних норм та використовувати засоби фізичного виховання для зміцнення здоров'я.

Особистісно-рефлексивний компонент передбачає здатність до самооцінювання власного фізичного та психоемоційного стану, усвідомлення наслідків власної поведінки, розвиток відповідальності та здатності до саморегуляції. Як зазначає О. Мойзріст, розвиток саморегуляції, емоційної стійкості та відповідальності є ключовими умовами формування ефективної здоров'язбережувальної поведінки [5]. Цей компонент є особливо важливим у старшому шкільному віці, коли формується здатність до рефлексії та самостійного прийняття рішень.

Таким чином, структура здоров'язбережувальної компетентності має системний характер і базується на взаємодії мотиваційних, когнітивних, діяльнісних і рефлексивних складових, що забезпечують цілісність її формування.

Ефективне оцінювання рівня сформованості ЗК потребує визначення чітких критеріїв і показників, які дозволяють здійснювати комплексну діагностику її складових. До основних критеріїв доцільно віднести: мотиваційний критерій, що характеризує рівень сформованості ціннісного ставлення до здоров'я, стійкість мотивації до здорового способу життя, усвідомлення здоров'я як пріоритетної цінності; когнітивний критерій, що відображає обсяг, системність і глибину знань учнів про здоров'я, закономірності функціонування організму та способи його збереження; діяльнісний критерій, що визначає рівень сформованості практичних умінь і навичок здоров'язбережувальної поведінки, а також реальний стан фізичного здоров'я та рухової підготовленості; та рефлексивний критерій, що відображає здатність учня до самооцінювання, аналізу власної поведінки та її коригування відповідно до здоров'язбережувальних цілей.

Відповідно до визначених критеріїв, можна виокремити три рівні сформованості ЗК: високий рівень характеризується стійкою внутрішньою мотивацією, системними знаннями, сформованими практичними навичками та розвиненою здатністю до саморегуляції і позитивною динамікою показників здоров'я; середній (достатній) рівень відображає усвідомлення значущості здоров'я, наявність базових знань і вмінь за умов недостатньої системності практичних дій та епізодичності рефлексії; низький рівень проявляється у фрагментарності знань, відсутності стійких ціннісних орієнтацій, несформованості навичок здоров'язбережувальної поведінки та негативній динаміці фізичного і психоемоційного стану.

Подальша розробка інструментарію оцінювання на основі визначених критеріїв і рівнів має бути спрямована на забезпечення об'єктивності та доступності процедури безпосередньо в умовах уроків фізичного виховання, у тому числі шляхом залучення засобів інфокомунікаційних технологій.

Висновки. У результаті проведеного дослідження обґрунтовано структуру здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи, яка включає чотири взаємопов'язані компоненти: мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний (поведінковий) та особистісно-рефлексивний. Визначено, що кожен із компонентів відіграє специфічну роль у забезпеченні цілісності здоров'язбережувальної поведінки старшокласників і потребує відповідного критерію оцінювання. На основі запропонованої структури визначено чотири критерії (мотиваційний, когнітивний, діяльнісний, рефлексивний) та три рівні сформованості ЗК (високий, середній, низький), що створює передумови для розроблення цілісної системи оцінювання у процесі фізичного виховання.

Обґрунтовано, що старший шкільний вік є сенситивним періодом для формування ЗК, оскільки характеризується розвитком самосвідомості, рефлексії та здатності до відповідального вибору поведінки. Водночас сучасні соціальні виклики зумовлюють необхідність удосконалення підходів до її формування та оцінювання.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробленні та експериментальній перевірці методики оцінювання рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи з використанням інфокомунікаційних технологій.

Література

1.Афанасьєв А.В. Моделювання процесу формування здоров'язбережувальної компетентності школярів на основі інтерактивного навчання фізичної культури. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2023. Вип. 9 (169). С. 19–22. URL: http://dx.doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2023.9(169).03

2.Гук Н., Пурій Г. Розвиток здоров'язбережувальної компетентності учнів основної школи. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2024. Вип. 73, т. 2. С. 262–269. URL: https://doi.org/10.24919/2308-4863/73-2-40

3.Дудіцька С., Муртазієв Е. Структура та значення компонентів здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури. Zenodo, Jan. 2026. URL: https://doi.org/10.5281/zenodo.19431904

4.Коцур Н.І. Методологічні підходи до формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів у сучасній школі. In: *International scientific conference*. Lublin, 2021. С. 140–143. URL: https://doi.org/10.30525/978-9934-26-182-4-38

5.Мойзріст О.М. Психологічні особливості формування здоров'язбережувальної компетентності у школярів в умовах невизначеності освітнього простору. *Психологічна підтримка освітніх стратегій особистості в умовах невизначеності: збірник наукових праць/ колектив авторів, за науковою редакцією академіка НАПН України С.Д. Максименка.* Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. С. 73–93.

6.Піддячий М.І. Формування здоров'язберігаючої компетентності старшокласників: теоретичні аспекти. *Матеріали третього міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. праць в 2-х частинах. ред. Страшка С.В. Вип. 3. Ч. 1. К.: Алатон, 2021.* С. 16–22.

7.Рибалко Л.М. (заг. ред.). Технології здоров'язбереження: теорія і практика: колективна монографія. Полтава : НУПП, 2022. С. 6–24.

8.Цуркан М., Лясковська А., Харовська І. Здоров'язбережувальна компетентність педагога як основа компетентнісного підходу в сучасному освітньому процесі. Zenodo, Jan. 2025. URL: https://doi.org/10.5281/zenodo.14834426

9.Martins, J., Marques, A., Gouveia, É.R. et al. Participation in Physical Education Classes and Health-Related Behaviours among Adolescents from 67 Countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, no. 2. P. 955. URL: https://doi.org/10.3390/ijerph19020955

10. Palenzuela-Luis N., Duarte-Clíments G., Gómez-Salgado J. et al. International Comparison of Self-Concept, Self-Perception and Lifestyle in Adolescents: A Systematic Review. *International Journal of Public Health*. 2022. Vol. 67. URL: https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604954

References:

1.Afanasiev, A.V. (2023). Modeliuvannia protsesu formuvannia zdoroviazberezhuvalnoii kompetentnosti shkoliariv na osnovi interaktyvnoho navchannia fizychnoii kultury [Modeling the process of forming health-preserving competence of schoolchildren based on interactive physical education teaching]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15*, 9(169), 19–22. http://dx.doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2023.9(169).03 [in Ukrainian].

2.Huk, N., & Purii, H. (2024). Rozvytok zdoroviazberezhuvalnoii kompetentnosti uchniv osnovnoii shkoly [Development of health-preserving competence of secondary school students]. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk*, 73(2), 262–269. https://doi.org/10.24919/2308-4863/73-2-40 [in Ukrainian].

3.Duditska, S., & Murtaziiev, E. (2026). Struktura ta znachennia komponentiv zdoroviazberezhuvalnoii kompetentnosti maibutnikh fakhivtsiv fizychnoii kultury [Structure and significance of components of health-preserving competence of future physical culture specialists]. *Zenodo*. https://doi.org/10.5281/zenodo.19431904 [in Ukrainian].

4.Kotsur, N.I. (2021). Metodolohichni pidkhody do formuvannia zdoroviazberezhuvalnoii kompetentnosti v uchniv u suchasnii shkoli [Methodological approaches to forming health-preserving competence in students in modern school]. In *International scientific conference* (pp. 140–143). Lublin. https://doi.org/10.30525/978-9934-26-182-4-38 [in Ukrainian].

5.Moizrist, O.M. (2025). Psykholohichni osoblyvosti formuvannia zdoroviazberezhuvalnoii kompetentnosti u shkoliariv v umovakh nevyznachenosti osvitnoho prostoru [Psychological features of forming health-preserving competence in schoolchildren under conditions of educational space uncertainty]. In S.D. Maksymenko (Ed.), *Psykholohichna pidtrymka osvitnikh stratehii osobystosti v umovakh nevyznachenosti* (pp. 73–93). Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy [in Ukrainian].

6.Piddyachyi, M.I. (2021). Formuvannia zdoroviazberihaiuchoii kompetentnosti starshoklasnykiv: teoretychni aspekty [Formation of health-preserving competence of senior students: theoretical aspects]. In S.V. Strashko (Ed.), *Materialy tretoho mizhnarodnoho sympoziumu «Osvita i zdorovia pidrostaiuchoho pokolinnia»* (Vol. 3, Part 1, pp. 16–22). Kyiv: Alaton [in Ukrainian].

7.Rybalko, L.M. (Ed.). (2022). *Tekhnolohii zdoroviazberezhennia: teoriia i praktyka* [Health preservation technologies: theory and practice] (pp. 6–24). Poltava: NUPP [in Ukrainian].

8.Tsurkan, M., Liaskovska, A-Kh., & Iryna, Kh. (2025). Zdoroviazberezuvalna kompetentnist pedahoha yak osnova kompetentnisnoho pidkhodu v suchasnomu osvitnomu protsesi [Health-preserving competence of a teacher as a basis of the competence approach in the modern educational process]. *Zenodo*. https://doi.org/10.5281/zenodo.14834426 [in Ukrainian].

9.Martins, J., Marques, A., Gouveia, É.R. et al. (2022). Participation in Physical Education Classes and Health-Related Behaviours among Adolescents from 67 Countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), 955. https://doi.org/10.3390/ijerph19020955

10. Palenzuela-Luis, N., Duarte-Clíments, G., Gómez-Salgado, J. et al. (2022). International Comparison of Self-Concept, Self-Perception and Lifestyle in Adolescents: A Systematic Review. *International Journal of Public Health*, 67. https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604954

Стаття надійшла до редакції / Received 13.04.2026
Прийнята до друку / Accepted 09.05.2026
Опубліковано / Published 29.05.2026