13. Panhelova N.Ye., Krasova I.O. (2020). Methodology for the comprehensive development of physical abilities of students in grades 3-4 in the process of teaching the elements of mini-basketball. *Wschodnioeuropejskie Crasopismo Naukowe* (East European Scientific Journal). №2 (54). S. 26-33. (in Ukrainian).
14. Platonov V.M. (2020). Modern sports training system. Pidruchnyk. K.: Persha drukarnia. 704 s. (in Ukrainian).
15. Savchenko V., Akopov O., Mykytchyk O. (2022). Substantiation of the structure and content of physical training of boxers 10-11 years old in online training conditions. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia.* № 3. S. 189-198 https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-3-189 (in Ukrainian).
16. Serebriakov O.Yu. (2020). Application of individual technical and tactical actions in competitive activities by a defensive player in ice hockey.*Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu.* № 4 . S. 41-46. (in Ukrainian).
17. Serebriakov O.Yu. (2021). Improving the competitive activity of highly qualified hockey players based on modeling technical and tactical actions. Dysertatsiia. K. 229 s. (in Ukrainian).
18. Skrypets D.O., Mitova O.O. (2024). Forms of organizing technical training in ice hockey at the stage of initial training in the conditions of a distance learning and training process. *Fizychne vykhovannia, sport ta zdorovia liudyny: dosvid, problemy, perspektyvy :* materialy XI Vseukr. nauk.-prakt. onlain-konf., m. Kyiv, 12 hrudnia 2024 r. Kyiv : Kyivskyi stolychnyi un-t im. B.Hrinchenka. S. 115-117. DOI:10.28925/2024.1211235conf (in Ukrainian).
19. Khokei z shaiboiu. (2021). *Navchalna prohrama dlia subiektiv dytiacho-yunatskoho ta rezervnoho sportu (DIuSSh, SDIuSShOR, ZSOSP iz spetsyfichnymy umovamy navchannia, ShVSM).* FKhU. Kyiv. 150 s. (in Ukrainian).
20. Shapovalov M., Sushko R. (2021). Features of organizing distance learning as a form of conducting physical education lessons. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk.* №1(81). S. 42-46. http://journals.uran.ua/index.php/1991-0177/article/view/228187/227353 (in Ukrainian).
21. Yuzkovets I. (2020). Comprehensive development of physical abilities of primary school students using mini-basketball. Dysertatsiia. Pereiaslav. 278 s. (in Ukrainian).
22. Bulatova M., Kucheriavyi O., Ermolova V., Yarmoliuk O. (2019), «Distance-pedagogical technologies in Olympic education for schoolchildren». *Journal of Physical Education and Sport.* Vol.19 (4), Art 378, pp. 2497-2503.
23. Gretz A. Corsi PDO and Fenwick: 3 hockey stats you need to know. *About Sports* [Electronic resource]. Mode of access: http://proicehockey.about.com/od/scoresandstatl/fl/Corsi-PDO-and-Fenwick-3-hockey-stats-you-needto-know.htm
24. Jeff Duke. (2014). 3-D Coach: Capturing the Heart Behind the Jersey. *Fellow of Cristian Athletes and Jeff Duke.* USA. 214 p.
25. Martens Rainer. (2012). Successful coaching. USA. 440 p.
26. Mitova O., Griban G., Oleniev D., Yakovenko A., Onyshchenko V., Mozolev O., Semeniv B., Lytvynenko A., Khurtenko O., Zamrozevuch-Shadrina S., Kozibroda L. Hres M. (2022). The impact of mini-basketball training sessions on the 6-7-year-old boys' physical fitness and physical development. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. №10(4). P. 754-767. doi: 10.13189/saj.2022.100416.
27. Regina Celia A. Silva, Vera Lucia de F. F. e Silva, André Pontes Silva (2019), «Distance learning for teaching in physical education. Universidade Federal do Maranhão. Motriz», *Revista de Educação Física.* № 25(1). DOI:10.1590/s1980-6574201900010002

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).28

Мордвінова Д.М.
ORCID iD: https://orcid.org/0009-0007-3311-9082
аспірантка кафедри теорії та методики фізичного виховання
факультету фізичної культури і спорту
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ, Україна

КРИТЕРІАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПРИРОДНОМУ СЕРЕДОВИЩІ: РЕФЛЕКСИВНИЙ КРИТЕРІЙ

У статті представлено аналіз критеріїв сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів 5-9 класів. Особливу увагу приділено сутності та значущості рефлексивного критерію як провідного в усвідомленому ставленні учнів основної школи до власного здоров'я.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та розкриття ролі рефлексивного критерію в оцінюванні та формуванні здоров'язбережувальної компетентності учнів основної школи у процесі фізичного виховання у природному середовищі, яке створює сприятливі умови для розвитку саморефлексії, усвідомлення фізичного стану та формування відповідальної поведінки щодо власного здоров'я. У логічній послідовності представлено теоретичні підходи до тлумачення понять «критерій» і «показник», що дозволило уточнити їх змістове наповнення у структурі здоров'язбережувальної компетентності учнів основної школи. Розкрито ключові характеристики рефлексивного критерію та показано, як його реалізація проявляється у процесі фізичного виховання в умовах природного середовища, яке стимулює природний інтерес, емоційну включеність та усвідомленість учнів 5-9 класів.

З метою досягнення поставленої мети було застосовано комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження. Теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація) забезпечили ґрунтовне

опрацювання наукових джерел і уточнення понятійно-категоріального апарату. Емпірична частина дослідження включала методи педагогічного діагностування, такі як картка самооцінки фізичного стану та здоров'я (спрямована на виявлення саморефлексії та усвідомленості учня) та експертна оцінка фізичного стану та здоров'я учня 5-9 класів (шляхом спостереження педагогів та батьків, що забезпечує зовнішню об'єктивну характеристику поведінкових проявів). Для кількісної та якісної обробки отриманих даних застосовувалися методи математичної статистики.

Отримані результати підкреслюють доцільність системного впровадження рефлексивних методик у практику фізичного виховання учнів у природному середовищі. Це підсилює ефективність формування здоров'язбережувальної компетентності та сприяє розвитку відповідального ставлення учнів 5-9 класів до власного фізичного та психічного здоров'я.

***Ключові слова**: фізичне виховання; природне середовище; учні основної школи; учні 5-9 класів; здоров'язбережувальна компетентність; критерії; рефлексивний критерій.*

Mordvinova Darya. A criterial approach to the formation of health-preserving competence of middle school students in outdoor physical education: the reflective criterion.

The article analyzes a criterial approach for assessing the development of health-preserving competence among 5th–9th grade students. Particular attention is given to the essence and significance of the reflective criterion, which plays a key role in fostering conscious attitudes of middle school students toward their own health. The purpose of the study is to theoretically substantiate and reveal the role of the reflective criterion in evaluating and developing health-preserving competence of middle school students within the process of outdoor physical education, which provides favourable conditions for the development of self-reflection, awareness of physical condition, and responsible health-related behaviour. Theoretical approaches to interpreting the concepts of "criterion" and "indicator" are presented in logical sequence, enabling clarification of their content within the structure of health-preserving competence. The key characteristics of the reflective criterion are outlined, demonstrating how its practical implementation manifests in physical education conducted in a natural environment, which stimulates intrinsic interest, emotional engagement, and awareness among students in grades 5th-9th.

A set of theoretical and empirical research methods was applied to achieve the aim of the study. Theoretical methods (analysis, synthesis, generalisation, systematisation) ensured comprehensive examination of scientific sources and refinement of the conceptual framework. The empirical component included pedagogical diagnostic tools such as a self-assessment card of physical condition and health (aimed at identifying student self-reflection and awareness) and an expert assessment of the physical condition and health of 5th–9th grade students (based on teacher and parent observations providing an external, objective description of behavioural manifestations). Methods of mathematical statistics were used for quantitative and qualitative data processing.

The findings emphasise the relevance of systematically integrating reflective methods into outdoor physical education practice. This strengthens the effectiveness of developing health-preserving competence and promotes responsible attitudes of 5th–9th grade students toward their physical and mental health.

***Key words:** physical education; natural environment; middle school students; students in 5-9th grades; health-preserving competence; criteria; reflective criterion; criterial approach.*

Постановка проблеми, її зв'язок з важливими завданнями. Сучасні виклики у сфері освіти, зумовлені погіршенням стану здоров'я дітей та підлітків, низьким рівнем їхньої фізичної активності та зростаючою потребою у формуванні відповідального ставлення до власного здоров'я, актуалізують необхідність удосконалення підходів до фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. Особливої значущості набуває процес фізичного виховання у природному середовищі, який створює унікальні умови для розвитку саморегуляції, емоційної стійкості, усвідомленості та саморефлексії учнів. У цьому контексті постає проблема обґрунтування критеріїв оцінювання здоров'язбережувальної компетентності учнів 5–9 класів та визначення ролі рефлексивного критерію як того, що забезпечує формування усвідомленого ставлення школярів до фізичного й психічного здоров'я. Недостатня розробленість теоретичних засад критерійного підходу, а також потреба у валідних інструментах оцінювання рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності в умовах природного середовища визначають наукову проблему дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми, виокремлення невирішених її частин. Останні дослідження в галузі педагогіки, фізичного виховання та валеології підтверджують зростаючий інтерес до проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності школярів. У фокусі сучасних публікацій – багатовимірність здоров'язбережувальної компетентності (пізнавальна, мотиваційно-ціннісна, поведінкова та рефлексивна складові), вплив освітніх практик на формування здорового способу життя учнів. Наприклад, у дисертаційному дослідженні А. Афанасьєва (2023) «Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури» розроблено та апробовано методику навчання, яка включає інтерактивні методи і сприяє розвитку здоров'язбережувальної компетентності старшокласників [1]. Н. Гук та Г. Пурій (2024) у статті «Розвиток здоров'язбережувальної компетентності учнів основної школи» представили структурно-функціональну модель, яка «демонструє цілісний підхід до формування цієї компетентності через педагогічні методи, ціннісні орієнтири й умови освітнього середовища» [3, с. 266].

Щодо вивчення впливу фізичного виховання у природному середовищі на формування здоров'язбережувальної компетентності важливим дослідження українських науковців О. Тимошенка, Ж. Дьоміної та інших (2025): вони «експериментально дослідили вплив орієнтування в природному середовищі на фізичне здоров'я

старшокласників, показавши значне покращення таких показників, як вітальний індекс, індекси Робінсона та Руф'є» [16, с. 1458] Це дослідження безпосередньо підтверджує переваги фізичної активності в умовах природного середовища для зміцнення здоров'я школярів [15; 16].

У міжнародній літературі останні дослідження також підсилюють науковий інтерес до вивчення проблематики outdoor education та «green exercise» (цей термін відображає фізичну активність у природному середовищі й корисний вплив на здоров'я): так A. Dania і співавт. (2025) у статті «Integrating outdoor and adventure education in school» досліджують, як освітні моделі на відкритому повітрі (Outdoor Adventure Education) сприяють не лише фізичному, але й соціально-емоційному розвитку учнів, підсилюючи їхню відповідальність за здоров'я й активність. Результати цього дослідження підкреслюють «узгодженість освітніх моделей на свіжому повітрі з Цілями сталого розвитку, зокрема у сприянні добробуту учнівської молоді, змістовній освіті та екологічній обізнаності» [13]. Також N. Taylor і співавт. (2024) у системному огляді «Characteristics of the Outdoor Environment Affording Physical Activity, Motor Competence, and Social Interactions in Children Aged 3-7 Years» досліджують «властивості зовнішнього середовища закладів освіти, такі як портативне ігрове обладнання, відкритий трав'янистий простір, іграшки на колесах, доріжки з фізичною активністю та природні особливості середовища, що сприяють збільшенню фізичної активності дітей, їхній соціальній взаємодії» [14], тобто фізичному та соціальному розвитку, що є основою для формування здоров'язбережувальної компетентності.

У той же час, існує недостатня кількість як українських, так і міжнародних емпіричних робіт, які безпосередньо досліджують феномен рефлексії учнів у зазначеному контексті – їхнє усвідомлення власного здоров'я у процесі рухової активності в природному середовищі вивчено фрагментарно. Це визначає актуальність подальших досліджень, спрямованих на створення інструментарію для об'єктивного вимірювання рівня усвідомлення (рефлексії) учнями впливу рухової активності в природному середовищі на їхнє фізичне та психічне здоров'я, а також здоров'язбережувальну компетентність.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та розкриття ролі рефлексивного критерію в оцінюванні та формуванні здоров'язбережувальної компетентності учнів основної школи у процесі фізичного виховання у природному середовищі.

Завданнями дослідження є уточнення змісту і структури здоров'язбережувальної компетентності учнів 5-9 класів з метою теоретичного обґрунтування критеріального підходу до її формування, розробка та експериментальна апробація методики діагностики рефлексивного критерію здоров'язбережувальної компетентності учнів 5-9 класів у процесі фізичного виховання в природному середовищі.

З метою досягнення поставленої мети та завдань було застосовано комплекс теоретичних і емпіричних **методів дослідження**. Теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація) забезпечили ґрунтовне опрацювання наукових джерел і уточнення понятійно-категоріального апарату. Емпірична частина дослідження включала методи педагогічного діагностування, такі як картка самооцінки фізичного стану та здоров'я (спрямована на виявлення саморефлексії та усвідомленості учня) та експертна оцінка фізичного стану та здоров'я учня 5-9 класів (шляхом спостереження педагогів та батьків, що забезпечує зовнішню об'єктивну характеристику поведінкових проявів). Для кількісної та якісної обробки отриманих даних застосовувалися методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Методологічні засади дослідження здоров'язбережувальної компетентності учнів основної школи ґрунтуються на врахуванні її багатовимірної природи, що зумовлює використання критеріального підходу і необхідність визначення комплексу взаємопов'язаних критеріїв та показників, що відображають рівень і особливості сформованості даної компетентності. Для забезпечення наукової обґрунтованості їх добору першочерговим є уточнення змісту понять «критерії» та «показники» з урахуванням їх трактування у сучасних лексикографічних джерелах. Звернення до змістового аналізу цих понять створює теоретичну основу для подальшого визначення змістовних характеристик критеріїв і показників здоров'язбережувальної компетентності учнів основної школи та їх практичного застосування у процесі дослідження. Особливу увагу в рамках методологічних засад дослідження приділено рефлексивному критерію, який виступає ключовим у здоров'язбережувальній компетентності. Він характеризує здатність учня 5-9 класів усвідомлено оцінювати власний фізичний стан, реагувати на зміни самопочуття та коригувати поведінкові прояви для збереження й зміцнення здоров'я.

На основі аналізу дефініцій, поданих у Великому тлумачному словнику [5] та Словнику іншомовних слів Мельничука [6], у дослідженні поняття критерій (від грец *κρίτήριον* – мірило оцінки) використовується як головна оцінна ознака, що є підставою (мірилом) для визначення або класифікації рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності. Кожен критерій визначається набором показників, а «показник» – це «свідчення, доказ, ознака чого-небудь» [9].

У межах нашого дослідження у процесі визначення критеріїв і показників здоров'язбережувальної компетентності учнів основної школи враховувалися загальновизнані в педагогічній науці ознаки та вимоги, що мають належне теоретичне обґрунтування. Так, вони повинні відображати істотні характеристики предмета дослідження, встановлювати зв'язки між елементами відповідної системи, а також фіксувати динаміку розвитку досліджуваної якості, що є критично важливим для оцінки ефективності педагогічної моделі у процесі формувального експерименту.

Дослідники Г. Бучківська, М. Балух (2024) вказують на те, що у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності учнів ключову роль відіграє створення безпечного та мотивуючого освітнього середовища, яке забезпечує активну участь школярів у фізичних активностях, розвиток саморефлексії та відповідального ставлення до власного здоров'я, потребу у ньому [2, с. 11]. Рефлексивний критерій, як зазначають автори, дозволяє оцінювати, наскільки учні усвідомлюють власні фізичні можливості, реагують на внутрішні сигнали організму та коригують свою поведінку для збереження здоров'я. Подібні акценти роблять й М. Цуркан, А.-Х. Лясковська, І. Харовська (2025), які

підкреслюють, що «розвиток рефлексивної здатності сприяє формуванню усвідомленого ставлення до здоров'я та здійснювати моніторинг та самоконтроль власного стану здоров'я» [11].

До поширених інструментів оцінювання рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності школярів на основі рефлексивного критерію належать анкети, картки самооцінки, журнали рефлексії, інтерв'ю та педагогічне спостереження [4; 7; 8; 10]. Результати, наведені, у міжнародних наукових публікаціях, також підтверджують значення оцінювання рівня сформованості рефлексивного критерію: L. Bjørke & M. Quennerstedt (2023) у своєму дослідженні демонструють, що «систематичне використання журналів рефлексії у фізичному вихованні сприяє розвитку здатності учнів аналізувати власну поведінку та приймати відповідальні рішення щодо здоров'я» [12]. Анкети та картки самооцінки дозволяють отримати структуровану інформацію про усвідомлення учнями власного здоров'я. Журнали рефлексії фіксують процес саморефлексії та особистісне ставлення до фізичної активності. Інтерв'ю дають змогу глибше розкрити різноманітні аспекти поведінки учнів, а спостереження педагогів і батьків забезпечує об'єктивну оцінку проявів здоров'язбережувальної компетентності у реальних умовах діяльності, зокрема під час фізичного виховання в природному середовищі.

Розглянемо рівні сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів 5-9 класів за рефлексивним критерієм.

Низький рівень. Учні не усвідомлюють власної ролі у збереженні здоров'я, не схильні до аналізу власного стану здоров'я, оцінки результатів своєї діяльності щодо його збереження. Не вміють об'єктивно оцінювати свій фізичний і психоемоційний стан, не пов'язують власну поведінку зі змінами у самопочутті. Рефлексивні вміння відсутні або проявляються ситуативно.

Середній рівень. Учні частково здатні оцінювати свій фізичний і психоемоційний стан за окремими показниками (самопочуття, настрій, працездатність), проте роблять це епізодично. Можуть виявляти недоліки у власній поведінці та частково їх коригувати за підтримки дорослих (учителя, батьків тощо). Усвідомлюють взаємозв'язок між способом життя та станом здоров'я, однак не демонструють достатньої самостійності у коригуванні поведінки, спрямованої на збереження і зміцнення здоров'я.

Високий рівень. Учні здатні об'єктивно оцінювати свій фізичний і психоемоційний стан, аналізувати результати власної діяльності, визначати чинники, що позитивно чи негативно впливають на здоров'я, усвідомлюють власні помилки у поведінці та прагнуть виправити їх. Самостійно коригують свої дії відповідно до принципів здорового способу життя.

Для оцінювання рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів 5-9 класів за рефлексивним критерієм використовувалися різні методи педагогічного діагностування. Зокрема, застосовували картку самооцінки фізичного стану та здоров'я, що дозволяє виявити рівень саморефлексії та усвідомленості учня щодо власного здоров'я, а також експертну оцінку фізичного стану та здоров'я, що здійснюється шляхом спостереження педагогів та батьків і забезпечує об'єктивну характеристику поведінкових проявів учнів у реальних умовах діяльності, зокрема під час фізичного виховання у природному середовищі. Для кількісної та якісної обробки отриманих даних застосовувалися методи математичної статистики, що дозволило систематизувати результати дослідження та провести порівняльний аналіз рівнів сформованості здоров'язбережувальної компетентності за рефлексивним критерієм серед різних вікових груп учнів 5-9 класів і за статтю.

Забезпечення методологічної чистоти та надійності експериментальних даних вимагало встановлення адекватних часових рамок для проведення діагностики стану сформованості здоров'язбережувальної компетентності за рефлексивним критерієм. З цією метою учням 5-9 класів було надано 30 хвилин для самостійної роботи з карткою самооцінки фізичного стану та здоров'я. Такий регламент було визначено як оптимальний для досягнення двох ключових цілей. По-перше, виділений час дозволив учням здійснити необхідну глибоку внутрішню рефлексію та самоаналіз власного фізичного і психоемоційного стану, що є критично важливим для коректного заповнення інструменту, який діагностує саме усвідомленість і рефлексивно-оцінний компонент здоров'язбережувальної компетентності. По-друге, надання достатнього запасу часу унеможливило виникнення тиску, що мінімізувало ризик імпульсивних або поверхневих відповідей. Таким чином, часовий ліміт у 30 хвилин є методологічно обґрунтованим і слугував для підвищення об'єктивності та достовірності отриманих даних, які відображають справжній рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів основної школи за рефлексивним критерієм.

Для визначення відповідності отриманих у результаті обробки експериментальних даних необхідно було встановити максимально можливу суму балів, яку міг отримати учень 5-9 класів за показниками картки самооцінки фізичного стану та здоров'я. Це дозволило визначити межі низького, середнього та високого рівнів рефлексивно-оцінного компонента та провести кількісний і якісний аналіз сформованості здатності школярів усвідомлювати власний фізичний і психоемоційний стан, аналізувати результати власної діяльності та коригувати поведінку відповідно до принципів здорового способу життя.

Максимальна сума балів була визначена шляхом множення кількості закритих тверджень у картці самооцінки фізичного стану та здоров'я, яких налічується сім, на максимальний бал за одне твердження, що становить чотири бали відповідно до чотирибальної шкали Лікерта. Таким чином, теоретично максимально можлива сума балів становить 28 балів. Цей показник став еталонною точкою відліку для інтерпретації результатів і дозволив чітко розмежувати діапазони балів для кожного рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності за рефлексивним критерієм: низького (7-14 балів), середнього (15-20 балів) та високого (21-28 балів), забезпечуючи, таким чином, валідне кількісне відображення якісних характеристик рефлексивно-оцінних умінь учнів основної школи.

Для отримання об'єктивної та незалежної характеристики поведінкових проявів учнів 5-9 класів та їхньої здатності до рефлексивно-оцінної діяльності щодо реалізації здоров'язбережувальної компетентності у повсякденних

та природних умовах було використано бланк експертної оцінки фізичного стану та здоров'я. Цей діагностичний інструмент базується на систематичному зовнішньому спостереженні, яке здійснювалося двома ключовими суб'єктами освітнього процесу: педагогами та батьками. Подвійний експертний погляд забезпечив комплексну валідацію даних, поєднуючи оцінку поведінки у освітній сфері та в сімейному середовищі. Бланк містив сім показників, які оцінюють як реальну здоров'язбережувальну поведінку (дотримання режиму, фізична активність, безпечна поведінка), так і зовнішні прояви внутрішньої рефлексії (готовність змінювати звички, звернення уваги на самопочуття). Оцінювання здійснювалося за чотирибальною шкалою Лікерта: від "не виявляється" (1 бал) до "завжди або дуже часто" (4 бали).

Обробка результатів передбачала сумування балів за всіма сімома показниками, що дозволило отримати загальний бал у діапазоні від мінімального 7 до максимально можливого 28 балів. На основі цих кількісних показників було встановлено три рівні сформованості за зовнішньою оцінкою. Низький рівень (7-14 балів) свідчив про те, що учень демонструє слабкі прояви здоров'язбережувальної поведінки та потребує значної підтримки та контролю з боку дорослих. Середній рівень (15-20 балів) характеризував учня, який частково виявляє рефлексивні навички та готовність до змін, але його поведінка є ситуативною. Учні 5-9 класів з високим рівнем сформованості здоров'язбережувальної компетентності за рефлексивним критерієм (21-28 балів) активно виявляють здатність до адекватної самооцінки власного самопочуття та послідовно коригують свою поведінку для збереження здоров'я, демонструючи високу автономність. Таким чином, експертна оцінка є надійним зовнішнім діагностичним інструментом, який доповнює суб'єктивну самооцінку, надаючи повне уявлення про рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності за рефлексивним критерієм.

Результати дослідження. Усього до дослідження було залучено 228 учнів 5-9 класів: 112 хлопців і 116 дівчат. Аналізуючи отримані результати за картками самооцінки фізичного стану та здоров'я, встановлено, що рівень усвідомлення учнями 5-9 класів власного фізичного та психоемоційного стану є недостатньо сформованим. Більшість респондентів, набравши від 15 до 20 балів, продемонстрували середній рівень сформованості рефлексивних умінь, що свідчить про їхню часткову здатність оцінювати свій стан, помічати зміни у самопочутті та лише епізодично готові коригувати поведінку з метою зміцнення здоров'я. Водночас учні, які набрали 21-25 балів, увійшли до групи з високим рівнем, а ті, хто набрав менше 15 балів, були віднесені до низького рівня. Частка учнів із низькими показниками самооцінки власного стану здоров'я вказує на потребу в цілеспрямованому розвитку навичок самоспостереження, критичного аналізу власних відчуттів і відповідального ставлення до здоров'язбережувальних практик.

Аналіз отриманих у результаті обробки експериментальних даних засвідчив нерівномірний розподіл учнів 5-9 класів за рівнями сформованості здоров'язбережувальної компетентності за рефлексивним критерієм, що було підтверджено шляхом зіставлення даних самооцінки та експертної оцінки педагогів і батьків. Було встановлено, що найбільшу частку досліджуваної вибірки складають учні з середнім рівнем сформованості. Це вказує на те, що більшість школярів частково усвідомлюють свій фізичний стан та його зв'язок зі способом життя, проте їхня здатність до систематичної рефлексії та самостійної корекції поведінки залишається ситуативною, часто вимагаючи зовнішньої підтримки та контролю з боку дорослих.

Узагальнені результати констатувального зрізу на початку дослідно-експериментальної роботи щодо визначення вихідного рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності (ЗБК) в учнів 5-9 класів за рефлексивним критерієм представлено в Таблиці 1.

Таблиця 1

Розподіл учнів 5-9 класів за рівнями сформованості здоров'язбережувальної компетентності за рефлексивним критерієм (констатувальний зріз, n=228)

Показники	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	кількість учнів (n)	*%*	*кількість учнів (n)*	*%*	*кількість учнів (n)*	*%*
адекватна самооцінка рівня фізичного розвитку та здоров'я (за карткою самооцінки)	41	18,0	147	64,5	40	17,5
готовність коригувати поведінку для покращення здоров'я (за бланком експертної оцінки педагогів і батьків)	30	13,2	150	65,8	48	21,0
Загалом за критерієм	**36**	**15,8**	**149**	**65,4**	**43**	**18,8**

Розподіл учнів 5-9 класів за рівнями сформованості здоров'язбережувальної компетентності за рефлексивним критерієм засвідчив домінування середнього рівня. Такі учні частково здатні оцінювати свій фізичний і психоемоційний стан (самопочуття, настрій та працездатність), проте роблять це нерегулярно та потребують підтримки дорослих у коригуванні власної поведінки. Водночас низький рівень за рефлексивним критерієм виявлено у майже п'ятої частини вибірки учнів основної школи. Це свідчить про недостатню сформованість умінь самоспостереження та неготовність учнів здійснювати навіть мінімальні зусилля щодо поліпшення власного стану. Для цієї категорії школярів характерне неусвідомлене ставлення до здоров'язбережувальної діяльності, що актуалізує потребу у впровадженні диференційованих педагогічних впливів, спрямованих на розвиток їхніх рефлексивних здібностей.

Таким чином, результати констатувального етапу дозволяють стверджувати, що здоров'язбережувальна компетентність учнів 5-9 класів за рефлексивним критерієм сформована переважно на середньому рівні та потребує цілеспрямованого педагогічного впливу.

Для перевірки достовірності відмінностей у розподілі учнів 5–9 класів за рівнями сформованості здоров'язбережувальної компетентності за рефлексивним критерієм було використано критерій χ^2 Пірсона. Аналіз показав статистично значущу різницю у розподілі учнів як за окремими показниками, так і за інтегральним критерієм. Зокрема, для показника «адекватна самооцінка фізичного стану» емпіричне значення χ^2 становило 50,54; для «готовності коригувати поведінку» – 53,53; для інтегрального показника – 47,20, що значно перевищує критичне значення 5,99 при df = 2, свідчачи про статистичну значущість усіх відмінностей ($p < 0,05$). Отримані результати підтвердили домінування середнього рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів 5-9 класів за рефлексивним критерієм та засвідчили, що спостережуваний розподіл не є випадковим, а відображає реальні тенденції щодо недостатньої самостійності учнів основної школи у рефлексії та корекції власної поведінки зі збереження здоров'я.

Після завершення формувального етапу експерименту була здійснена повторна діагностика рівнів сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів 5-9 класів. Порівняльний аналіз результатів підсумкового зрізу та констатувального зрізу дозволив оцінити ефективність впровадженого комплексу педагогічних умов (актуалізацію мотиваційно-ціннісного фундаменту здоров'язбережувальної компетентності, інтеграцію природного середовища та застосування інноваційних технологій фізичного виховання) формування здоров'язбережувальної компетентності у процесі фізичного виховання у природному середовищі (табл. 2). У експериментальній групі, де процес фізичного виховання учнів 5-9 класів проводився у природному середовищі, відзначено суттєве зростання високого рівня здоров'язбережувальної компетентності за рефлексивним критерієм (з 16,1 % до 40,2 %) та одночасне зменшення низького рівня (з 18,7 % до 15,2 %). У контрольній групі, де процес фізичного виховання відбувався традиційно, зміни були мінімальними: високий рівень зріс лише з 15,5 % до 19,8 %.

Таблиця 2

Динаміка рівнів сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів 5-9 класів за рефлексивним критерієм

Рівень	Експериментальна група (n=112)				Контрольна група (n=116)			
	Констатувальний зріз		Підсумковий зріз		Констатувальний зріз		Підсумковий зріз	
	кількість учнів (n)	%	кількість учнів (n)	%	кількість учнів (n)	%	кількість учнів (n)	%
Високий	18	16,1	45	40,2	18	15,5	23	19,8
Середній	73	65,2	50	44,6	76	65,5	74	63,8
Низький	21	18,7	17	15,2	22	19,0	19	16,4

Статистичний аналіз за допомогою критерію хі-квадрат Пірсона показав наявність статистично значущих відмінностей між групами ($\chi^2 \approx 11,82$, $p < 0,01$). Розподіл рівнів здоров'язбережувальної компетентності свідчить про позитивний вплив організації фізичного виховання у природному середовищі для формування здоров'язбережувальної компетентності учнів 5-9 класів за рефлексивним критерієм.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Узагальнення результатів теоретичного та емпіричного дослідження дозволяє стверджувати, що процес фізичного виховання у природному середовищі є дієвим засобом формування здоров'язбережувальної компетентності учнів основної школи, зокрема за її рефлексивним критерієм. Встановлено, що залучення учнів 5-9 класів до систематичних рухових активностей у природному середовищі сприяє розвитку адекватної самооцінки фізичного стану, підвищенню усвідомленості власної поведінки у сфері здоров'я та формуванню готовності здійснювати поведінкові корекції відповідно до індивідуальних потреб та умов довкілля. Статистичний аналіз підтвердив наявність значущих позитивних зрушень у розподілі учнів 5-9 класів за рівнями сформованості здоров'язбережувальної компетентності за рефлексивним критерієм, що свідчить про ефективність запропонованого комплексу педагогічних умов (актуалізацію мотиваційно-ціннісного фундаменту здоров'язбережувальної компетентності, інтеграцію природного середовища та застосування інноваційних технологій фізичного виховання) організації процесу фізичного виховання у природних умовах.

Отримані емпіричні дані довели, що природне середовище створює сприятливий простір для розвитку рефлексивних умінь, оскільки поєднує рухову активність із сенсорним збагаченням, варіативністю простору та необхідністю саморегуляції. У результаті цього учні 5-9 класів демонструють усвідомлене ставлення до рухової активності, покращують навички аналізу власного фізичного стану та вияву відповідальної поведінки щодо збереження здоров'я. Отримані результати підтверджено статистично: розраховані емпіричні значення критерію χ^2 для ключових показників рефлексивного критерію суттєво перевищують критичний рівень при df = 2, що вказує на достовірність отриманих відмінностей та ефективність впроваджених педагогічних умов.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні аналізу впливу природного середовища на компоненти здоров'язбережувальної компетентності, зокрема мотиваційний, поведінковий та когнітивний. Доцільним є удосконалення методичного забезпечення, дидактичних технологій і моделей педагогічної взаємодії у процесі фізичного виховання в природному середовищі, що дозволить підвищити ефективність формування відповідального ставлення учнів до власного здоров'я та здоров'язбережувальної компетентності.

Література

1. Афанасьєв А. В. Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури: дис. … доктора філософії: 014 – середня освіта (фізична культура) / Афанасьєв, Андрій Валерійович; наук. керівник Тимошенко Олексій Валерійович; Український Державний університет імені Михайла Драгоманова. Київ, 2024. 199 с.

2. Бучківська, Г., Балух, М. (2024). Роль безпечного освітнього середовища у формуванні здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (2), 7-14. https://doi.org/10.31891/pcs.2024.2.1

3. Гук Н., Пурій Г. (2024) Розвиток здоров'язбережувальної компетентності учнів основної школи. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2024. Вип. 73, том 2. С. 262–269.

4. Козаченко, А. М., Шеремет, І. В., Ареф'єва, Л. П. (2025) Методи формування холістичного сприйняття здоров'я школярів. *Матеріали VII Міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»:* зб. наук. праць. Ч.1 / За ред. Білик В.Г. Вип. 7. К.: Алатон, 2025. С. 136-137.

5. Критерій [Електронний ресурс] // *Великий тлумачний словник сучасної мови онлайн*. Режим доступу: https://slovnyk.me/dict/vts/критерій

6. Критерій [Електронний ресурс] // *Словник іноземних слів Мельничука онлайн*. Режим доступу: https://slovnyk.me/dict/foreign_melnychuk/критерій

7. Матвієнко, О. В., Себало Л. І., & Пелех І. Б. (2025) Особливості формування навичок саморегуляції і психоемоційного добробуту молодших школярів засобами технології майндфулнес. *Освітньо-науковий простір = Educational Scientific Space*: *науковий журнал* / Міністерство освіти і науки України, Український державний університет імені Михайла Драгоманова. К.: Видавництво Ліра-К, 2025. Вип. 8 (1-2025), том 1. С. 38-51.

8. Омельчук О. В., Білик, В. Г., & Книш, С. І. (2024). Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців з фізичної рекреації та вчителів основ здоров'я на засадах міждисциплінарної інтеграції. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (2(174), 118-122. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).27

9. Показник [Електронний ресурс] // *Великий тлумачний словник сучасної мови онлайн*. Режим доступу: https://slovnyk.me/dict/vts/показник

10. Тимошенко, О. В., Заїка В. В., & Животенко В. В. Критерії оцінювання сформованості здоров'язбережувальної компетентності студентів фахових коледжів у процесі інтерактивного навчання фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2 (187), 191-196.

11. Цуркан, М., Лясковська, А.-Х., & Харовська, І. (2025). Здоров'язбережувальна компетентність педагога як основа компетентнісного підходу в сучасному освітньому процесі. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (14). https://doi.org/10.5281/zenodo.14834426

12. Bjørke, L., & Quennerstedt, M. (2023). Reflecting on student reflections in physical education practice: moving beyond a theory-and-practice divide. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1–14. https://doi.org/10.1080/17408989.2023.2281913

13. Dania, A., Anagnostopoulos, C., Ntalachani, K., Georgaroudi, K., Kossyva, I., Lemling, A., Adamakis, M., Cools, W., Caballero, P., Lasaga, M., Romero, A., Ramírez-Macías, G., Popeska, B., Janemalm, L., Skotáková, A., Hřebíčková, S. & Vlček, P. (2025). Integrating outdoor and adventure education in school physical education. Insights from European physical educators. *International Journal of Educational Research*. 134. 102822. https://doi.org/10.1016/j.ijer.2025.102822

14. Taylor, N., Pringle, A., & Roscoe, C. M. P. (2024). Characteristics of the Outdoor Environment Affording Physical Activity, Motor Competence, and Social Interactions in Children Aged 3-7 Years: A Systematic Review. *Children*, 11(12), 1491. https://doi.org/10.3390/children11121491

15. Tymoshenko, O. V., Domina, Z. H., Bilyk, V. H., Sheremet, I. V., Vasylenko, K. S., Gerasymenko, S. Y., & Serhiienko, Y. P. (2025). Improving physical working capacity of high school students in the process of their functional training. *Wiadomosci lekarskie (Warsaw, Poland: 1960)*, *78*(8), 1496–1503. https://doi.org/10.36740/WLek/209502

16. Tymoshenko, O. V., Domina, Z. H., Zaika, V. V., Kucher, P. K., Samolyuk, A. A., Prots, R. O., & Antonenko, S. A. (2025). The influence of physical activity training sessions in the natural environment on high schoolers' physical health. *Wiadomosci lekarskie (Warsaw, Poland : 1960)*, *78*(8), 1455-1461. https://doi.org/10.36740/WLek/209497

References

1. Afanasiev, A. V. (2024). Formuvannia zdorov'iazberezhuvalnoi kompetentnosti uchniv starshoi shkoly u protsesi interaktyvnoho navchannia fizychnoi kultury [Formation of health-preserving competence of high school students in the process of interactive physical education]: Doctoral dissertation (PhD), 014 – Secondary Education (Physical Culture). Ukrainskyi derzhavnyi universytet imeni Mykhaila Drahomanova. Kyiv. 199 p. [in Ukrainian].

2. Buchkivska, H., & Balukh, M. (2024). Rol bezpechnoho osvitnoho seredovyshcha u formuvanni zdorov'iazberezhuvalnoi kompetentnosti zdobuvachiv osvity [The role of a safe educational environment in developing students' health-preserving competence]. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (2), 7–14. https://doi.org/10.31891/pcs.2024.2.1 [in Ukrainian].

3. Huk, N., & Purii, H. (2024). Rozvytok zdorov'iazberezhuvalnoi kompetentnosti uchniv osnovnoi shkoly [Development of health-preserving competence of basic school students]. *Current Issues of the Humanities*, 73(2), 262–269. [in Ukrainian].

4. Kozachenko, A. M., Sheremet, I. V., & Arefieva, L. P. (2025). Metody formuvannia kholistychnoho spryiniattia zdorov'ia shkoliariv [Methods of forming a holistic perception of schoolchildren's health]. *Education and Health of the Growing Generation: Proceedings of the VII International Symposium*. 7(1). 136-137 [in Ukrainian].

5. Kryterii [Criteria]. (n.d.). *Velykyi tlumachnyi slovnyk suchasnoi movy online* [Comprehensive Explanatory Dictionary of the Modern Ukrainian Language]. Retrieved from https://slovnyk.me/dict/vts/критерій [in Ukrainian].

6. Kryterii [Criteria]. (n.d.). *Slovnyk inozemnykh sliv Melnychuka online* [Melnychuk's Dictionary of Foreign Words]. Retrieved from https://slovnyk.me/dict/foreign_melnychuk/критерій [in Ukrainian].

7. Matviienko, O. V., Sebalo, L. I., & Pelekh, I. B. (2025). Osoblyvosti formuvannia navychok samorehuliatsii i psykhoemotsiinoho dobrobutu molodshykh shkolariv zasobamy tekhnolohii maindfulnes [Formation of self-regulation skills and psycho-emotional well-being of primary school students using mindfulness technology]. *Educational Scientific Space*, 8(1–2025), 38-51. [in Ukrainian].

8. Omelchuk, O. V., Bilyk, V. H., & Knysh, S. I. (2024). Formuvannia zdorov'iazberezhuvalnoi kompetentnosti maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoi rekreatsii ta vchyteliv osnov zdorov'ia na zasadakh mizhdystsyplinarnoi intehratsii [Formation of health-preserving competence of future recreation specialists and health education teachers based on interdisciplinary integration]. *Scientific Journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15,* 2(174), 118–122. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).27 [in Ukrainian].

9. Pokaznyk [Indicator]. (n.d.). *Velykyi tlumachnyi slovnyk suchasnoi movy online* [Comprehensive Explanatory Dictionary of the Modern Ukrainian Language]. Retrieved from https://slovnyk.me/dict/vts/показник [in Ukrainian].

10. Tymoshenko, O. V., Zaika, V. V., & Zhyvotenko, V. V. (2024). Kryterii otsiniuvannia sformovanosti zdorov'iazberezhuvalnoi kompetentnosti studentiv fakhovykh koledzhiv u protsesi interaktyvnoho navchannia fizychnoi kultury [Criteria for assessing health-preserving competence of college students in interactive physical education *Scientific Journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15,* 2(187), 191-196. [in Ukrainian].

11. Tsurkan, M., Liaskovska, A.-Kh., & Kharovska, I. (2025). Zdorov'iazberezhuvalna kompetentnist pedahoha yak osnova kompetentnisnoho pidkhodu v suchasnomu osvitnomu protsesi [Teacher's health-preserving competence as the basis of the competence-based approach in modern education]. *Pedagogical Academy*, (14). https://doi.org/10.5281/zenodo.14834426 [in Ukrainian].

12. Bjørke, L., & Quennerstedt, M. (2023). Reflecting on student reflections in physical education practice: moving beyond a theory-and-practice divide. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1–14. https://doi.org/10.1080/17408989.2023.2281913

13. Dania, A., Anagnostopoulos, C., Ntalachani, K., Georgaroudi, K., Kossyva, I., Lemling, A., Adamakis, M., Cools, W., Caballero, P., Lasaga, M., Romero, A., Ramírez-Macías, G., Popeska, B., Janemalm, L., Skotáková, A., Hřebíčková, S. & Vlček, P. (2025). Integrating outdoor and adventure education in school physical education. Insights from European physical educators. *International Journal of Educational Research*. 134. 102822. https://doi.org/10.1016/j.ijer.2025.102822

14. Taylor, N., Pringle, A., & Roscoe, C. M. P. (2024). Characteristics of the Outdoor Environment Affording Physical Activity, Motor Competence, and Social Interactions in Children Aged 3-7 Years: A Systematic Review. *Children*, 11(12), 1491. https://doi.org/10.3390/children11121491

15. Tymoshenko, O. V., Domina, Z. H., Bilyk, V. H., Sheremet, I. V., Vasylenko, K. S., Gerasymenko, S. Y., & Serhiienko, Y. P. (2025). Improving physical working capacity of high school students in the process of their functional training. *Wiadomosci lekarskie (Warsaw, Poland: 1960)*, *78*(8), 1496–1503. https://doi.org/10.36740/WLek/209502

16. Tymoshenko, O. V., Domina, Z. H., Zaika, V. V., Kucher, P. K., Samolyuk, A. A., Prots, R. O., & Antonenko, S. A. (2025). The influence of physical activity training sessions in the natural environment on high schoolers' physical health. *Wiadomosci lekarskie (Warsaw, Poland : 1960)*, *78*(8), 1455-1461. https://doi.org/10.36740/WLek/209497