DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.09(209).07
УДК 37.016:796.015.132:373.5

Гринько Є.С.
https://orcid.org/0009-0002-5822-6064
аспірант кафедри фізичної культури, спорту та національного спротиву,
Житомирський державний університет імені Івана Франка

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

В статті розглядаються проблеми формування ключової компетентності учнів середнього віку – здоров'язбережувальна компетентність. Основною метою освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» є розвиток здоров'язбережувальної компетентності шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення, використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього, розвитку фізичної культури особистості та готовності до дій в умовах надзвичайних ситуацій та захисту Вітчизни. Здоров'язбережувальна компетентність як: ключова формується на міжпредметному рівні шляхом оволодіння предметними компетенціями з урахуванням специфіки предметів та пізнавальних можливостей учнів основної школи; предметна – у результаті засвоєння змісту предметів освітньої галузі і оволодіння учнями відповідними компетенціями. Загальними змістовими лініями освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» є здоров'я, фізична культура, безпека життєдіяльності, захист Вітчизни і цивільна оборона.

Ключові слова: *формування ключових компетентностей, здоров'язбережувальна компетентність, навчальний процес, фізична культура, учні, середній вік, Нова українська школа.*

Hrynko Yevhenii. Developing health-promoting competence in middle-aged pupils during physical education lessons. *This article examines the challenges involved in developing a key competence among middle-aged pupils: health-promoting competence. The main objective of the 'Health and Physical Education' educational sector is to develop health-promoting competence by enabling pupils to acquire the skills to maintain, strengthen and make the most of their health, whilst treating it with care; to develop their physical fitness; and to prepare them to act in emergency situations and in the defence of their homeland. Health-preserving competence, as a key competence, is developed at an interdisciplinary level through the acquisition of subject-specific competences, taking into account the specific nature of the subjects and the cognitive abilities of primary school pupils; subject-specific competence is developed as a result of pupils mastering the content of the subjects within the educational field and acquiring the relevant competences. The main themes of the 'Health and Physical Education' subject area are health, physical education, life safety, national defence and civil defence. The aim of this article is to examine the characteristics of the development of health-promoting competence in middle-aged pupils during physical education lessons. Our survey of middle-school pupils and physical education teachers revealed that insufficient attention is paid to the pedagogical conditions and methods for fostering pupils' motivation for self-improvement in health promotion. Pupils' self-assessment of their basic knowledge of health promotion revealed that 8.5 per cent of pupils had a high level, 46.3 per cent an average level, 28.7 per cent a poor level, and 16.5 per cent a very poor level. No significant difference was found between pupils' self-assessments and their teachers' assessments of them. It has been established that middle-aged pupils do not possess sufficient health-promoting competences. To develop health-promoting competences in physical education lessons, it is necessary to stimulate pupils' interest and motivation in physical activity and a healthy lifestyle, increase their sense of responsibility, and move towards person-centred types of activities.*

Keywords: *development of key competences, health-promoting competence, educational process, physical education, pupils, middle school age, New Ukrainian School.*

Постановка проблеми. В Державному стандарті базової і повної загальної середньої освіти, затвердженому постановою КМУ від 23 листопада 2011 р. № 1392 із змінами, внесеними згідно з постановою КМУ від 7 серпня 2013 р. № 538 визначені ключові компетентності здобувачів освіти 5–11 класів, серед яких здоров'язбережувальна компетентність як здатність учня застосовувати в умовах конкретної ситуації сукупність здоров'язбережувальних компетенцій, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших людей, займає важливе місце серед ключових компетентностей.

Аналіз літературних джерел. Основною метою освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» є розвиток здоров'язбережувальної компетентності шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення, використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього, розвитку фізичної культури особистості та готовності до дій в умовах надзвичайних ситуацій та захисту Вітчизни. Здоров'язбережувальна компетентність як: ключова формується на міжпредметному рівні шляхом оволодіння предметними компетенціями з урахуванням специфіки предметів та пізнавальних можливостей учнів основної школи; предметна – у результаті засвоєння змісту предметів освітньої галузі і оволодіння учнями відповідними компетенціями [9]. При цьому, враховуючи сучасні умови життя, як зазначають Г. П. Грибан та О. В. Тимошенко, система фізичного виховання не може задовольнити природну біологічну потребу учнів в руховій активності, не забезпечує її необхідним рівнем здоров'я, фізичної підготовленості, працездатності, науково

обґрунтованими освітніми і здоров'язбережувальними технологіями, які могли б сформувати в учнів фізкультурно-оздоровчу компетентність [6, с. 30–31].

В той же час оцінка здобувачів показала низький культурно-оздоровчий рівень їх підготовленості, відсутність певних знань і умінь дотримання здорового способу життя [3, с. 164]. Тому важливою умовою освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти є оновлення змісту освітніх програм з фізичної культури, посилення самостійної роботи по оволодінню новими здоров'язбережувальними технологіями. Г. П. Грибан наводить ряд компетенцій, якими має володіти вчитель, щоб сформувати в учнів здоров'язбережувальну компетентність, а саме: понятійно-термінологічним апаратом методики навчання фізичних вправ; організацією, проведенням і суддівством спортивних змагань; особистісно орієнтованим вибором специфіки фізкультурно-оздоровчої діяльності; системою методичного інструментарію фізичного виховання (форми, методи, засоби, зміст, принципи) з метою доцільного і специфічного використання в забезпеченні дозвілля та проведенні фізкультурно-спортивних заходів серед учнівського колективу; досвідом творчого використання здоров'язбережувальної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей [2, с. 79]. Здоров'язбережувальне освітнє середовище закладу освіти має функціонувати як цілісна система, що охоплює фізичний, психологічний та соціальний розвиток учня, забезпечуючи йому комфортні та безпечні умови для навчання [5 с. 407]. До ключових компонентів здоров'язбережувального освітнього середовища відносяться: гігієнічні умови та наявність облаштованого укриття, повна відсутність булінгу, дискримінації та стресогенних чинників, створення умов для фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять та заходів.

Формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів середнього віку в значній міру залежить від професійної компетентності вчителя фізичної культури. Як зазначає Г. П. Грибан з співавт., критеріями готовності до формування здоров'язбережувальної компетентності учнів важливе місце займають елементи професійної підготовленості вчителя фізичної культури серед яких виступають: потреба в збереженні і зміцненні здоров'я, використанні здоров'язбережувальних технологій; рівень сформованості здібностей щодо формування потреби у збереженні здоров'я, створенні технологій здоров'язбереження; власна здоров'язбережувальна діяльність (самоосвіта, самовиховання, самоорганізація); рівень сформованості психофізіологічних і фізичних якостей; оволодіння компетентностями, необхідними для формування всіх складових здоров'я [1; 4, с. 49; 7; 8 та ін.].

На основі аналізу наукових праць поняття «здоров'язбережувальна компетнтність» учня нами розглядається як інтегрована якість особистості та певне утворення, що об'єднане готовністю і здатністю учня до здійснення цілеспрямованої діяльності в освітній сфері на основі сформованих знань, умінь, якостей, інтересів та цінностей.

Мета статті – полягає у вивченні особливостей формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів середнього віку на уроках фізичної культури.

Концепція дослідження полягає у формуванні здоров'язбережувальної компетентності в учнів середнього віку на уроках фізичної культури. У досліджені використані такі наукові методи: аналіз літературних джерел, анкетне опитування, педагогічні спостереження та бесіди, методи математичної статистики. Дослідження проведені в ліцеї № 8 м. Житомира в 2025–2026 н. р.

Виклад основного матеріалу дослідження. Формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів середнього віку на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти є важливим завданням сучасного здоров'язбереження майбутнього покоління. Зміст уроків фізичної культури в середніх класів має бути зорієнтований на озброєння учнів теоретичними знаннями й практичними уміннями щодо використання здоров'язбережувальних технологій для подальшої життєдіяльності. Проведене нами опитування учнів середніх класів та вчителів фізичної культури показало, що недостатньо враховуються педагогічні умови та засоби формування мотивації учнів до самовдосконалення у здоров'язбереженні. Самооцінювання учнями базових знань щодо здоров'язбереження виявило: 8,5 % учнів з високим рівнем, 46,3 % – середнім, 28,7 % та 16,5 % – поганим. Суттєвої різниці між самооцінкою учнів та оцінкою учнів вчителями не виявлено (табл. 1).

Таблиця 1

Рівень володіння учнями базовими знаннями щодо здоров'язбереження (n= 164, %)

Рівень володіння	Самооцінка		Оцінка вчителя		Різниця в %
	Кількість учнів	%	Кількість учнів	%	
Високий	14	8,5	9	5,5	3,0
Середній	76	46,3	68	41,5	4,8
Низький	47	28,7	53	32,3	3,6
Поганий	27	16,5	34	20,7	4,2

При цьому зміст формування здоров'язбережувальної компетентності учнів повинен бути зорієнтований на озброєння учнів теоретичними знаннями й практичними уміннями щодо використання здоров'язбережувальних технологій під час уроків фізичної культури. Нами враховувалися педагогічні умови, що забезпечують фомування в учнів самовдосконалення, розкриття особистісного розуміння здорового способу життя, виявлення вольових якостей під час рухової активності, подолання труднощів, культивування установок на індивідуальне фізичне вдосконалення та саморозвиток. Оцінюючи здоров'язбережувальні компетентності учнів середнього віку встановлено, що вони ще не достатньо володіють необхідними компетентностями (табл. 2).

Таблиця 2

Рівень володіння учнями здоров'язбережувальними компетентностями (n=164, %)

Рівень	Самооцінка	Оцінка вчителя	Різниця

володіння	Кількість учнів	%	Кількість учнів	%	в %
Високий	11	6,7	8	4,9	1,8
Середній	71	43,3	65	39,6	3,7
Низький	42	26,6	54	32,9	6,3
Поганий	40	24,4	37	22,6	1,8

Наразі рівень підготовленості учнів до формування ключових здоров'язбережувальних компетентностей на уроках фізичної культури в школі можна представити як систему організаційних і психолого-педагогічних заходів, що спрямовані на оволодіння ними здоров'язбережувальними знаннями, вміннями, навичками та досвідом використання різних форм фізичної культури.

Висновки. Навчальний процес з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти не в повній мірі використовує всі можливості щодо формування здоров'язбережувальних компетентностей на уроках фізичної культури. Це потребує активізації інтересу та мотивації учнів до уроків фізичної культури, підвищення їх відповідальності та переходу до особистісно-орієнтованих видів рухової активності.

Література

1. Гаркуша С. В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретико-методич. аспект: *[монографія]*. Чернігів : Видавець Лозовий В. М. 2014. 392 с.

2. Грибан Г. П. Критерії та рівні фізкультурно-оздоровчих компетентностей випускників вищих навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журн.* Харьків: ХДАФК, 2013. № 5 (38). С. 78–81.

3. Грибан Г. П. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурнооздоровчої діяльності в загальноосвітній школі. *Наук. часопис УДУ ім. М. Драгоманова. Серія 15. Наук.-пед. проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць.* За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ ім. М. Драгоманова, 2024. Вип. 3К (176) 24. С. 190–194. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).41

4. Грибан Г. П., Мичка І. В., Гарлінська А. М., Оксентюк Я. Р., Ткаченко П. П., Скорий О. С., Пилипчук П. П. Методична компетентність майбутнього вчителя – фізичної культури. *Наук. часопис УДУ ім. М. Драгоманова. Серія 15. Наук.-пед. проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць.* За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ ім. М. Драгоманова, 2024. Вип. 2 (174) 24. С. 50–54. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174)

5. Грибан Г. П., Пилипчук П. Б. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку. Зб. матер. VII Регіональної наук.-практ. конф. з Всеукр. участю (12 березня 2026 р.).* Гол. ред. Шинкарьова О. Д. Лубни, Полтавська обл.: ДЗ «Луганський нац. ун-т ім. Т. Шевченка». 2026. С. 405–407. https://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/47192

6. Грибан Г. П., Тимошенко О. В. Формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання в сучасній школі: науково-методичний журнал. № 6 (88)*, 2013. С. 30–34.

7. Грибан Г.П., Отрошко О.В., Солодовник О.В., Крук А.З., Засік Г.В., Пуздимір М.І., Гошко А. М. Формування професійних компетентностей учителя фізичної культури у здобувачів з використанням здоров'язбережувальних технологій навчання. *Наук. часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Наук.-пед. проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць.* За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 6 (151) 22. С. 46–51. https://doi.org/ 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).10

8. Грибан Г.П., Шевчук Т.В., Ткаченко П.П., Скорий О.С., Пилипчук П.П., Пантус О.О., Осипенко В.Є. Стан професійної готовності майбутніх учителів фізичної культури. *Наук. часопис УДУ ім. М. Драгоманова. Серія 15. Наук.-пед. пробл. Фізич. культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць.* За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ ім. М. Драгоманова, 2024. Вип. 4 (177) 24. С. 37–41. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4 (177). 07

9. Постанова Кабінету Міністрів України № 1392 (із змінами, внесеними згідно з постановою КМУ від 07 серпня 2013 року № 538) *«Про затвердження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти».* https://sqe.gov.ua/law/postanova-kabinetu-ministriv-ukrain-68/

References

1. Harkusha S. V. (2014). Comparatio aptitudinis futurorum peritorum educationis physicae ad technologias salutis conservandae adhibendas : ratio theoretica et methodologica [Comparatio aptitudinis futurorum peritorum educationis physicae ad technologias salutis conservandae adhibendas : ratio theoretica et methodologica]: [monographia]. Czernihiviae : Editor V. M. Lozovyi. 392 pp. [in Ukrainian]

2. Hryban H. P. (2013). Criteria et gradus culturae physicae atque peritiarum ad salutem pertinentium apud absolventes instituta educationis superioris. [Criteria and levels of physical education and health-related competencies of higher education institution graduates]. Slobozhanskyi Scientific and Sport Bulletin: commentarii scientifici et theoretici. Charcoviae: KhDAFK. Nr. 5(38). Pag. 78–81. [in Ukrainian]

3. Hryban H. P. (2024). De magistris educationis physicae futuris ad exercitationes corporales salutares in scholis generalibus instituendis praeparandis. [Preparing Future Physical Education Teachers for Physical Education and Health-Promoting Activities in General Education Schools]. Acta Scientifica Universitatis Publicae Ucrainicae nomine M. Drahomanov. Series XV: Quaestiones scientificae et paedagogicae culturae physicae (cultura physica et ars athletica): Collectio operum scientificorum. Curante O. V. Tymoshenko. Kioviae: Officina Editoria UPU M. Drahomanov. Fasciculus 3K (176) 24. Paginae 190–194. doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).41 [in Ukrainian]

4. Hryban H. P., Mychka I. V., Harlinska A. M., Oksentiuk Ya. R., Tkachenko P. P., Skoryi O. S., Pylypchuk P. P. (2024). Metodychna kompetentnist maibutnoho vchytelia – fizychnoi kultury. [Methodological competence of the future

physical education teacher]. Nauk. chasopys UDU im. M. Drahomanova. Seriia 15. Nauk.-ped. problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats. Za red. O. V. Tymoshenka. Kyiv : Vyd-vo UDU im. M. Drahomanova. Vyp. 2 (174) 24. S. 50–54. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174) [in Ukrainian]

5. Hryban H. P., Pylypchuk P. B. (2026). Technologiae ad salutem conservandam in educatione physica studentium studiorum superiorum. [Health-Preserving Technologies in the Physical Education of Higher Education Students]. Cultura Physica et Ars Athletica: Aspectus Hodierni et Inclinationes Progressionis. Acta VII Conventus Regionalis Scientifici et Practici cum Participatione Universa Ucrainica (die XII mensis Martii, anno MMXXVI). Redactor Princeps: O. D. Shynkarova. Lubny, Regio Poltavensis: Institutum Publicum "Universitas Nationalis Taras Shevchenko Luhanskensis". Paginae 405–407. [in Ukrainian]

6. Hryban H. P., Tymoshenko O. V. (2013). Competentiarum ad educationem physicam et salutem pertinentium apud studentes institutionis superioris formatio. [Developing Physical Culture and Health-Related Competencies Among Higher Education Students]. Educatio Physica in Schola Hodierna: Acta Scientifica et Methodologica. Nr. 6 (88). Pag. 30–34. [in Ukrainian]

7. Hryban H.P., Otroshko O.V., Solodovnyk O.V. (2022). De facultatibus professionalibus magistrorum educationis physicae apud discipulos conformandis per technologias didacticas ad salutem conservandam pertinentes. [Developing Professional Competencies of Physical Education Teachers in Students Using Health-Preserving Teaching Technologies]. Acta Scientifica Universitatis Nationalis Pedagogicae M.P. Drahomanov. Series XV: Quaestiones Scientificae et Pedagogicae Culturae Physicae (Cultura Physica et Ars Athletica): Collectio Operum Scientificorum. Curavit O.V. Tymoshenko. Kioviae: Officina Editoria UNP M.P. Drahomanov. Fasciculus VI (CLI). Paginae 46–51. https://doi.org/ 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).10 [in Ukrainian]

8. Hryban H.P., Shevchuk T.V., Tkachenko P.P., Skoryi O.S., Pylypchuk P.P., Pantus O.O., Osypenko V.Ye. (2024). De statu aptitudinis professionalis futurorum magistrorum educationis physicae. [The State of Professional Readiness of Future Physical Education Teachers]. Acta Scientifica Universitatis Publicae Ucrainicae nomine M. Drahomanov. Series XV: Quaestiones scientificae et paedagogicae culturae physicae (cultura physica et ars athletica): Collectio operum scientificorum. Curante O.V. Tymoshenko. Kioviae: Officina Editoria Universitatis Publicae Ucrainicae nomine M. Drahomanov. Fasciculus IV (177) 24. Paginae 37–41. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4 (177). 07 [in Ukrainian]

9. Decretum Consilii Ministrorum Ucrainae n. 1392 (sicuti emendatum Decreto Consilii Ministrorum Ucrainae n. 538 diei 7 mensis Augusti anni (2013) [Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine No. 1392]. "De norma publica institutionis secundariae generalis, tum elementariae tum plenae, comprobanda." [in Ukrainian]

Стаття надійшла до редакції / Received 09.07.2026
Прийнята до друку / Accepted 11.08.2026
Опубліковано / Published 28.09.2026