

**ВОЛКОВА Світлана**

Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради

<https://orcid.org/0000-0002-4336-1792>

[svolkova181@gmail.com](mailto:svolkova181@gmail.com)

**ЗАХАРІНА Євгенія**

Національний університет «Запорізька політехніка»

<https://orcid.org/0000-0002-0222-3385>

[zaharinaevgenia@gmail.com](mailto:zaharinaevgenia@gmail.com)

**ЗАХАРІНА Аліса**

Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут»

<https://orcid.org/0000-0003-4184-1140>

[alisa201088@gmail.com](mailto:alisa201088@gmail.com)

## **ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК СКЛАДОВОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

*У статті проаналізовано здоров'язберігаючі технології як складової професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Метою статті є теоретичне обґрунтування значущості інтеграції здоров'язберігаючих технологій у процес професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Основний акцент зроблено на визначенні пріоритетних напрямів, методів і засобів їх удосконалення, які сприятимуть підвищенню результативності професійної діяльності та збереженню психофізичного здоров'я фахівців у сучасних освітніх і професійних умовах.*

*Методи дослідження ґрунтуються на комплексному підході, що включають: опрацювання сучасних досліджень і наукових публікацій з питань здоров'язберігаючих технологій у професійній підготовці фахівців фізичної культури і спорту; систематизація отриманих даних на основі аналізу наукових і методичних джерел, формулювання висновків і рекомендацій щодо вдосконалення процесу професійної підготовки; порівняльний аналіз для виявлення тенденцій, особливостей та кращих практик використання здоров'язберігаючих технологій у професійній освіті.*

*Зазначено, що включення здоров'язберігаючих технологій у професійну підготовку майбутніх фахівців фізичної культури і спорту сприяє не лише їхній особистій професійній реалізації, а й позитивно впливає на суспільство загалом. Вказано, що це ґрунтується на комплексному поєднанні медико-біологічних, психолого-педагогічних, соціально-культурних та технологічних підходів. Автори розкривають сутність зазначених підходів. Проаналізовано основні законодавчі документи.*

*Вказано, що освоєння здоров'язберігаючих технологій формує у майбутніх спеціалістів широкий спектр компетенцій, що включає здатність аналізувати стан здоров'я, застосовувати профілактичні заходи, адаптувати тренувальні та освітні програми з урахуванням індивідуальних особливостей людей, а також створювати безпечне та сприятливе середовище для фізичного розвитку.*

*Ключові слова: здоров'язберігаючі технології, майбутні фахівці фізичної культури і спорт, здоров'я, підходи.*

[http://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).94](http://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).94)

### **1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ**

Однією з важливих проблем у закладах вищої освіти є впровадження здоров'язберігаючої діяльності, яка спрямована на забезпечення фізичного, психічного та соціального благополуччя студентів. Як зазначає Бех І. Д., ефективне виховання здорової особистості можливе лише за умови створення середовища, що сприяє збереженню і зміцненню здоров'я молоді [3].

Ще однією ключовою складовою є пошук сучасних підходів до організації освітнього процесу. Як зазначають науковців [2, 4, 5], важливо використовувати інтерактивні методики навчання та створювати умови для формування в студентів мотивації до здорового способу життя. Крім того, автори підкреслюють, що впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчальний процес дозволяє не лише підвищити обізнаність студентів про основи здорового способу життя, але й сприяє їхній емоційній стійкості та соціальній адаптації.

Таким чином, здоров'язберігаюча діяльність у закладах вищої освіти є не лише невід'ємною складовою освітнього процесу, а й чинником, що впливає на якість життя студентської молоді та їхню подальшу професійну реалізацію. У сучасних умовах інтенсифікації освітнього процесу та зростання психоемоційних навантажень серед студентів актуальність цієї діяльності суттєво зростає. Її ефективне впровадження потребує системного та міждисциплінарного підходу. Таким чином, здоров'язберігаюча діяльність виступає не лише інструментом профілактики захворювань і підтримання оптимального функціонального стану організму, а й напрямом розвитку сучасної вищої освіти, спрямованим на підготовку висококваліфікованих фахівців з фізичної культури і спорту, здатних ефективно працювати в умовах інтенсивного соціально-економічного середовища.

## 2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Згідно з «Стратегією демографічного розвитку України на період до 2040 року», погіршення стану здоров'я населення зумовлене низкою взаємопов'язаних факторів. Одним із ключових викликів є недостатня ефективність заходів, спрямованих на популяризацію здорового способу життя, що ускладнює формування культури профілактики захворювань. Додатково ситуацію загострює обмежений доступ до своєчасної та якісної медичної допомоги, що стало особливо критичним унаслідок збройної агресії. Важливим чинником є також низький рівень медичної обізнаності та розповсюджена неготовність населення звертатися до медичних установ для діагностики та профілактики захворювань. Окрім цього, постійний вплив стресових факторів, зокрема, вимушене переміщення, життя в умовах збройного конфлікту та нестабільності, сприяє ослабленню імунної системи, загостренню хронічних захворювань і виникненню нових патологій. Така ситуація створює серйозні ризики для громадського здоров'я, вимагаючи комплексного підходу та термінових заходів для стабілізації та покращення фізичного і психоемоційного стану населення [16].

Науковці [1, 7, 10] стверджують, що в усіх економічних системах фактором суспільного розвитку є потреба у здоров'ї. На сьогодні опубліковано більше 200 визначень здоров'я. Його багатогранність зумовлює різні визначення цього поняття в залежності від наукового підходу та світоглядних позицій авторів. Від Галена (I ст. н.е.) який визначав здоров'я як: коли людина не страждає від болю і не обмежена в своїй життєдіяльності; до визначення ВОЗ: здоров'я – сукупність фізичного, психічного, соціального благополуччя. Рівень здоров'я, як уточнює М. Амосов та інтенсивність прояву життя в нормальних умовах середі, що визначається тренуваністю структур організму, це якість здоров'я як сума резервних можливостей основних функціональних систем [1]. Науковець стверджував, що людина, частіше за все хворіє від лінощів та жадібності, але іноді від нерозумності. Щоб бути здоровим треба прикласти зусилля, велична яких визначається мотивацією [1]. Здоров'я є не статичним, а динамічним процесом, що відображає здатність організму компенсувати патологічні зміни та адаптуватися до змін навколишнього середовища. Соматичне здоров'я є основою виконання людиною біологічних (виживання та репродукція) та соціальних функцій. Рівень фізичного здоров'я безпосередньо впливає на здатність людини до активної соціальної взаємодії, працездатність та загальну якість життя.

Мотиви здоров'язберігаючого способу життя формуються на основі системи наукових знань, умінь та навичок, які сприяють усвідомленню значущості здоров'я та необхідності його збереження. Як зазначає Братищенко І.В, здоров'я людини значною мірою залежить від її способу життя, рівня фізичної активності, харчування та емоційного стану [5]. Ця система включає три основні компоненти: наукові знання – розуміння основ здорового способу життя, впливу різних факторів на фізичний та психічний стан людини. Згідно з дослідженнями вчених, володіння теоретичними основами гігієни, фізичної культури та психології здоров'я сприяє усвідомленню власної відповідальності за стан організму [8, 10]. Уміння – здатність застосовувати знання на практиці, що включає формування корисних звичок, управління режимом дня, збалансоване

харчування та ефективне управління стресом. Як підкреслюють науковці, здоровий спосіб життя – це не лише знання, а й щоденна практика, яка перетворюється на сталу поведінку [7, 9]. Навички – автоматизовані дії, що допомагають підтримувати здоров'я. Дослідники наголошують, що регулярне виконання фізичних вправ, дотримання особистої гігієни та контроль за рівнем стресу є ключовими аспектами тривалого збереження здоров'я [11, 12].

Таким чином, мотиви здоров'язберігаючого способу життя є результатом поєднання знань, умінь та навичок, які сприяють усвідомленому вибору на користь здоров'я та довголіття студентів.

### **3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ**

Розробкою використання здоров'язберігаючих технологій займалися такі науковці, як: Н. Башавець [2], Г. Грибан [8], Н. Завидівська [10], Є. Захаріна [11, 12], М. Носко [14], питанням здоров'язбереження на основі теорії та методики фізичного виховання присвячені публікації Н. Башавець [2], Г. Грибан [8], М. Дутчак [9], М. Носко [14], К.С. Гордєєва [7].

Дослідження К. Гордєєвої продемонструвало, що на думку української молоді стан здоров'я залежить від таких факторів як: шкідливі звички: токсикоманія (91,4%), вживання наркотиків (91,1%), алкоголю (87,8%), паління (85,7%), екологічний стан (80,3%), особисте ставлення до свого здоров'я (75,7%), правильне харчування (73,6%), умови на роботі та вдома (67,7%), наявність хронічних захворювань (62,7%), заняття фізичною культурою і спортом (62,2%), матеріальне благополуччя (59,3%), режим дня (51,5%) [7].

Поняття здоров'язберігаючих технологій, визначають науковці, як систему заходів, що включають взаємозв'язок і взаємодію усіх факторів освітнього середовища які направлені на збереження здоров'я студентів на всіх етапах його навчання [13, 14]. Наведенні данні активізують цікавість педагогічної спільноти до ідей здоров'язбереження.

### **4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ**

Метою статті є теоретичне обґрунтування значущості інтеграції здоров'язберігаючих технологій у процес професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Основний акцент зроблено на визначенні пріоритетних напрямів, методів і засобів їх удосконалення, які сприятимуть підвищенню результативності професійної діяльності та збереженню психофізичного здоров'я фахівців у сучасних освітніх і професійних умовах..

Методи: дослідження ґрунтується на комплексному підході, що включає: опрацювання сучасних досліджень і наукових публікацій з питань здоров'язберігаючих технологій у професійній підготовці фахівців фізичної культури і спорту; систематизація отриманих даних на основі аналізу наукових і методичних джерел, формулювання висновків і рекомендацій щодо вдосконалення процесу професійної підготовки; порівняльний аналіз для виявлення тенденцій, особливостей та кращих практик використання здоров'язберігаючих технологій у професійній освіті.

### **5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ**

Сучасний етап розвитку вищої фізкультурної освіти вимагає комплексного та цілеспрямованого підходу до її модернізації, що забезпечить підготовку висококваліфікованих фахівців, здатних реалізовувати необхідні зміни відповідно до динамічних соціокультурних викликів суспільства. Для досягнення цієї мети необхідно вирішити низку стратегічних завдань. Необхідно розробити нові організаційні моделі та технологічні рішення, що сприятимуть подальшому розвитку системи вищої фізкультурної освіти, підвищенню її адаптивності до сучасних викликів та забезпеченню підготовки спеціалістів, здатних ефективно працювати в умовах змінного соціального середовища.

Згідно з рішенням Ради національної безпеки і оборони України від 14 травня 2021 року «Про Стратегію людського розвитку», значна частина населення України не дотримується здорового та фізично активного способу життя. У 2019 році частка громадян,

залучених до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, становила лише 14,7% від загальної чисельності населення, що суттєво нижче, ніж у країнах Європейського Союзу. Регулярні заняття фізичною культурою відіграють важливу роль у зниженні рівня захворюваності на серцево-судинні хвороби, зменшенні негативного впливу шкідливих звичок, підвищенні стресостійкості та запобіганні асоціальній поведінці. Окрім того, фізична активність сприяє розвитку суспільства, формуванню особистісних якостей, соціалізації та підготовці людини до повноцінної інтеграції у сучасне соціальне середовище [15].

Водночас існує низка системних проблем, які перешкоджають популяризації фізичної культури та спорту серед населення. Зокрема, спостерігається недостатня доступність спортивної інфраструктури для регулярних занять фізичною активністю, що особливо актуально для осіб з інвалідністю. Додатково бракує ефективних механізмів професійної підготовки фахівців у сфері фізичної культури, що знижує якість спортивної освіти та рівень тренерської діяльності. Всі ці чинники потребують системних рішень, спрямованих на розширення можливостей для фізичної активності населення, модернізацію спортивної інфраструктури та підвищення рівня професійної підготовки спеціалістів у цій галузі [15].

Аналіз доступної нам літератури показав, що формування механізму бути здоровим, гармонічно розвиненим, вести раціональний з позиції збереження здоров'я спосіб життя є важливим фактором, сучасного суспільства. На нашу думку, однією з складових здоров'язберігаючих технологій є засвоєння знань які формують належне відношення до укріплення, збереження, вдосконаленню здоров'я.

Так, В «Стратегії демографічного розвитку України на період до 2040 року» зазначено, що необхідно звернути увагу суспільства на такі чинники:

- 1) популяризація здорового способу життя і відповідальність за власне здоров'я;
- 2) раннє виявлення та попередження хвороб, що найчастіше призводять до передчасної смертності або втрати здоров'я;
- 3) зменшення факторів ризику травмування чи смертності в повсякденному житті;

4) підвищення рівня доступності медичної допомоги та її якості;

5) збереження людської гідності та високого рівня якості життя в період хвороби та лікування;

6) розвиток інфраструктури для здорового дозвілля [16].

Так, в Комунальному закладі вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради студенти вивчають дисципліну «Загальна теорія здоров'я та основи здорового способу життя». Засвоєння знань із зазначених дисциплін відіграє важливу роль у формуванні мотивації до здорового способу життя. Крім того, вивчення цих дисциплін дозволяє студентам оволодіти сучасними методами профілактики та підтримки фізичного й психічного благополуччя. Комплексний підхід до навчання сприяє усвідомленню необхідності дотримання принципів здорового способу життя. Освітній процес у цій сфері забезпечує не лише інформаційне наповнення, а й практичну підготовку до збереження та вдосконалення здоров'я.

Вивчення дисципліни передбачає формування компетентностей таких як: готовність до фізичного та психічного саморозвитку; здатність самостійно аналізувати стан здоров'я; приймати відповідальні рішення; здатність робити усвідомлений вибір, щодо здорового способу життя; здатність діяти в умовах середовища зберігачі власне здоров'я; здатність самостійно приймати рішення і нести відповідальність за результати свого рішення.

Мета навчального курсу: засвоєння студентами достатнього обсягу практичних і теоретичних знань про загальну теорію здоров'я та основ здорового способу життя. Реалізація мети та завдань відбувається через засвоєння системи знань за відповідними темами: «Здоров'я і хвороба – основні категорії наукового пізнання в медицині». «Суспільне (популяційне) здоров'я». «Людина як система. Соматичне (фізичне) здоров'я: визначення, механізми та значення». «Репродуктивне здоров'я (санологічні аспекти). Психічне здоров'я (санологічні аспекти)». Інтеграція технологій, спрямованих на збереження здоров'я, є необхідною умовою для формування висококваліфікованих фахівців у сфері

фізичної культури і спорту. Вони забезпечують комплексний підхід до підготовки, що охоплює не лише фізичну, а й психологічну, соціальну та емоційну складові здоров'я [5, 7].

Включення здоров'язберігаючих технологій у професійну підготовку

майбутніх фахівців фізичної культури і спорту сприяє не лише їхній особистій професійній реалізації, а й позитивно впливає на суспільство загалом [11]. Це ґрунтується на комплексному поєднанні медико-біологічних, психолого-педагогічних, соціально-культурних та технологічних підходів.



Рис. 1. Підходи до впровадження здоров'язберігаючих технологій у професійну підготовку майбутніх фахівців фізичної культури і спорту

Розглянемо більш детально. Медико-біологічний підхід передбачає регулярний моніторинг стану здоров'я студентів, профілактичні медичні огляди, визначення рівня фізичної підготовленості та впровадження персоналізованих оздоровчих програм, спрямованих на підтримку оптимального функціонування організму.

Психолого-педагогічний підхід у контексті здоров'язберігаючої діяльності у закладах вищої освіти відіграє ключову роль у забезпеченні психологічного комфорту та психоемоційної стійкості студентів. Одним із центральних завдань цього напрямку є діагностика психоемоційного стану студентів, оцінювання рівня стресу, тривожності, когнітивного навантаження, психічної витривалості та адаптаційного потенціалу особистості. На основі отриманих результатів розробляються індивідуальні та групові заходи психоемоційної підтримки, які спрямовані на зниження рівня стресу та профілактику емоційного вигорання.

Психолого-педагогічний підхід забезпечує не лише ефективну адаптацію студентів до навчального навантаження, але й сприяє формуванню у них стійких навичок саморегуляції, емоційної грамотності та психологічної стійкості, що є необхідними для їхнього професійного та особистісного розвитку.

Соціально-культурний підхід охоплює створення сприятливого середовища, що підтримує здоровий спосіб життя, організацію активного дозвілля та профілактичних програм, орієнтованих на зменшення негативного впливу шкідливих звичок. Технологічний аспект передбачає використання цифрових технологій для моніторингу фізичного стану студентів, а також застосування інноваційних засобів для підвищення ефективності оздоровчих програм.

Реалізація здоров'язберігаючої діяльності у закладах вищої освіти має ґрунтуватися на інтеграції зазначених підходів, що забезпечить формування фізично, психо-

емоційно та соціально здорового студентського середовища, сприятиме покращенню академічної успішності та професійної підготовки майбутніх фахівців [11, 12].

Здоров'язберігаючі технології дають можливість майбутнім фахівцям з фізичної культури обирати інноваційні форми та засоби оздоровчо-рекреаційної рухової активності. У центрі педагогічного процесу перебуває особистість, а в основу міжособистісної взаємодії покладено суб'єкт-суб'єктні відносини. Оновлення змісту професійної підготовки майбутнього фахівця з фізичної культури зорієнтовано на пріоритетну цінність – здоров'я особистості, а здоров'язберігаючі технології сприяють гармонійному розвитку фізичних і психічних здібностей, спрямованості на здоров'я, досвіду здорового способу життя [6, 8, 10].

Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту повинна сприяти підвищенню життєздатності вихованців, що передбачає формування у них психологічної та соціальної стійкості, необхідної для підтримання відчуття соціального комфорту. Не менш важливим аспектом є створення сприятливих умов для самореалізації особистості, розвиток комунікативної культури, що буде сприяти їхньому особистісному та професійному зростанню.

Освоєння здоров'язберігаючих технологій формує у майбутніх спеціалістів широкий спектр компетенцій, що включає

здатність аналізувати стан здоров'я, застосовувати профілактичні заходи, адаптувати тренувальні та освітні програми з урахуванням індивідуальних особливостей людей, а також створювати безпечне та сприятливе середовище для фізичного розвитку. Врахування принципів здоров'язбереження в освітньому процесі сприяє не лише підвищенню професійної компетентності фахівців, а й забезпечує довготривалу ефективність їхньої діяльності.

## **6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ**

Таким чином, здоров'язберігаючі технології відіграють важливу роль у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, забезпечуючи їхню професійну компетентність, ефективність та загальну якість життя. Застосування технологій, орієнтованих на збереження здоров'я, є вирішальним фактором у підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Це сприятиме формування культури здорового способу життя серед різних категорій населення, профілактики захворювань і підтримки психофізичного благополуччя що є важливими чинниками для розвитку сучасного суспільства.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо у визначенні та обґрунтуванні компонентів структури здоров'язберігаючих технологій у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

### **Література**

1. Амосов М. Роздуми про здоров'я. *Наука і суспільство*. 1987. №9. С. 62-67
2. Башавець Н. А. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ, 2020. Вип. 4 (23) 13. С.76–81.
3. Бех І. Д. Особистість у контексті орієнтирів розвивального виховання. *Іноватика у вихованні*. 2015. Вип. 1. С. 7-13.
4. Белікова Н.О. Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутнього фахівця з фізичної реабілітації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. №6. С. 7-10
5. Братищенко І.В. Впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальному закладі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 10. С. 5-8.
6. Воронін Д.Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті. *Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2006. № 2. С. 25-28.
7. Гордєєва К.С. Формування відповідального ставлення до здоров'я у студентів факультету фізичного виховання. *Педагогічні науки: Збірник наукових праць*. 2018. Вип. LXXXI. Том 2. С.73–78
8. Грибан Г. П. Управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю студентів в умовах трансформації України в Європейський освітній простір. *Фізична культура, спорт і здоров'я: збірник наукових праць нації 2019*. Вип. 8(27). С. 336–341.

9. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 44–52.
10. Завидовська Н.Н., Завидовська О.І. Соціальна потреба у формуванні здоров'язбережувального стилю поведінки студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ, 2020. Вип. 3К (123) 20. С.168–172.
11. Захаріна Є.А. Здоров'язберігальний складник процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. Вип. 16. С. 29-33.*
12. Захаріна Є.А. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи [Текст] : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Захаріна Євгенія Анатоліївна ; Класич. приват. ун-т. - Запоріжжя, 2013. 525 с.
13. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія / за заг. ред. Л.М. Рибалко. Тернопіль, 2019. С.25–26
14. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. Київ, 2014. 300 с.
15. Про рішення Ради національної безпеки і оборони України від 14 травня 2021 року "Про Стратегію людського розвитку" <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/225/2021#n11>
16. Про схвалення Стратегії демографічного розвитку України на період до 2040 року <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/922-2024-%D1%80#Text>

### References

1. Amosov M. Rozdumy pro zdorovia. *Nauka i suspilstvo*.1987. №9. S. 62-67
2. Bashavets N. A. Zdoroviazberezhuvalni tekhnologii u fizychnomu vykhovanni. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* : zb. naukovykh prats / Za red. O. V. Tymoshenka. Kyiv, 2020. Vyp. 4 (23) 13. S.76–81.
3. Bekh I. D. Osobystist u konteksti oriientyriv rozvyvalnoho vykhovannia. *Innovatyka u vykhovanni*. 2015. Vyp. 1. S. 7-13.
4. Bielikova N.O. Formuvannia zdoroviazberihaiuchoi kompetentnosti maibutnoho fakhivtsia z fizychnoi reabilitatsii. *Pedahohika, psykhologhiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2009. №6. S. 7-10.
5. Bratyschenko I.V. Vprovadzhennia zdoroviazberizhnykhtekhnologii u navchalnomu zakladi. *Pedahohika, psykhologhiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2012. № 10. S. 5-8.
6. Voronin D.Ie. Zdoroviazberihaiucha kompetentnist studenta v sotsialno-pedahohichnomu aspekti. *Pedahohika, psykhologhiia ta medyko-biol. probl. fiz. vykhovannia i sportu*. 2006. № 2. S. 25-28.
7. Hordieieva K.S. Formuvannia vidpovidalnoho stavlennia do zdorovia u studentiv fakultetu fizychnoho vykhovannia. *Pedahohichni nauky: Zbirnyk naukovykh prats*. 2018. Vyp. LXXXI. Tom 2. S.73–78
8. Hryban H. P. Upravlinnia fizkulturno-ozdorovchoiu diialnistiu studentiv v umovakh transformatsii Ukrainy v Yevropeiskyi osvittii prostir. *Fizychna kultura, sport i zdorovia: zbirnyk naukovykh prats natsii*. 2019. Vyp. 8(27). S. 336–341.
9. Dutchak M. V. Paradyhma ozdorovchoi rukhovoї aktyvnosti: teoretichne obgruntuvannia i praktychne zastosuvannia. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2015 .№ 2. S. 44–52.
10. Zavydovska N.N., Zavydovska O.I. Sotsialna potreba u formuvanni zdoroviazberizhvalnoho styliu povedinky studentiv. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* : zb. naukovykh prats / Za red. O. V. Tymoshenka. Kyiv, 2020. Vyp. 3K (123) 20. S.168–172.
11. Zakharina Ye.A. Zdoroviazberihalnyi skladnyk protsesu fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport : zhurnal / uklad. A. V. Tsos, A. I. Aloshyna. Lutsk : Skhidnoevrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 2014. Vyp. 16. S. 29-33.*
12. Zakharina Ye.A. Teoretychni i metodychni zasady profesiinnoi pidhotovky maibutnykh uchyteliv fizychnoi kultury do pozaklasnoi ta pozashkilnoi ozdorovcho-vykhovnoi roboty [Tekst] : dys. ... d-ra pед. наук : 13.00.04 / Zakharina Yevheniia Anatoliivna ; Kласич. pryvat. un-t. - Zaporizhzhia, 2013. 525 s.
13. Zdoroviazberizhvalni tekhnologii v osvittnomu seredovyskhi: kolektyvna monohrafiia /za zah. red. L.M. Rybalko. Ternopil, 2019. S. 25–26
14. Nosko M. O. Zdoroviazberizhvalni tekhnologii u fizychnomu vykhovanni: monohrafiia. Kyiv, 2014. 300 s.
15. Pro rishennia Rady natsionalnoi bezpeky i oborony Ukrainy vid 14 travnia 2021 roku «Pro Stratehiu liudskoho rozvytku» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/225/2021#n11>
16. Pro skhvalennia Stratehii demohrafichnoho rozvytku Ukrainy na period do 2040 roku <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/922-2024-%D1%80#Text>

**Abstract****VOLKOVA Svitlana**

Municipal Institution of Higher Education "Khortytsia National Educational and Rehabilitational Academy" of Zaporizhzhia Regional Council

**ZAKHARINA Ievgeniia**

National University «Zaporizhzhia Polytechnic»

**ZAKHARINA Alisa**

Private higher educational institution «Ukrainian Institute of Arts and Sciences»

**IMPLEMENTATION OF HEALTH-PRESERVING TECHNOLOGIES AS A COMPONENT OF PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

*The article analyzes health-preserving technologies as a component of the professional training of future specialists in physical culture and sports. The aim of the article is to theoretically substantiate the significance of integrating health-preserving technologies into the process of professional training of future specialists in physical culture and sports. The main focus is on identifying priority areas, methods, and means for their improvement, which will contribute to enhancing the effectiveness of professional activities and maintaining the psychophysical health of specialists in modern educational and professional conditions.*

*The research methods are based on a comprehensive approach, which includes: studying modern research and scientific publications on health-preserving technologies in the professional training of specialists in physical culture and sports; systematizing the obtained data based on the analysis of scientific and methodological sources, formulating conclusions and recommendations for improving the professional training process; conducting a comparative analysis to identify trends, characteristics, and best practices in the use of health-preserving technologies in professional education.*

*It is noted that the inclusion of health-preserving technologies in the professional training of future specialists in physical culture and sports contributes not only to their personal professional development but also positively impacts society as a whole. It is stated that this is based on a comprehensive combination of medical-biological, psychological-pedagogical, socio-cultural, and technological approaches. The authors reveal the essence of these approaches. The main legislative documents are analyzed.*

*It is emphasized that mastering health-preserving technologies equips future specialists with a broad spectrum of competencies, including the ability to analyze health conditions, apply preventive measures, adapt training and educational programs considering individual characteristics, and create a safe and conducive environment for physical development.*

*Keywords: health-preserving technologies, future specialists in physical culture and sports, health, approaches.*

**Стаття надійшла до редакції 19.02.2025 р.**