

# ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ПАРАДИГМА У ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Оксана Бородіна, Андрій Лайчук, Олександр Гусаревич, Валентин Бурковський,  
Олексій Усатенко, Олександр Варивода

Житомирський державний університет імені Івана Франка, Житомир, Україна

**Анотація.** У сучасному науковому дискурсі актуалізується проблема збереження здоров'я студентів факультетів фізичного виховання і спорту в умовах поєднання навчальної та навчально-тренувальної діяльності. Освітнє середовище ЗВО розглядається як простір реалізації студентського спорту – соціально адаптованої форми рухової активності, що поєднує елементи спортивної підготовки з пріоритетами здоров'язбереження, особистісного розвитку та освітньої доцільності, формування стійкої мотивації до рухової активності. Водночас інтенсифікація навчально-тренувальних навантажень може зумовлювати дисбаланс між адаптацією та відновленням організму, підвищення рівня втоми та психоемоційного напруження студентів, зниження рівня їх функціональної готовності. У зв'язку з цим у дослідженні обґрунтовано здоров'язбережувальну парадигму як системний підхід до організації навчально-виховного процесу, спрямований на гармонійне поєднання навчально-тренувальної діяльності з підтримкою фізичного, психоемоційного та функціонального здоров'я студентів. Парадигма інтегрує принципи індивідуалізації, системності, комплексності, профілактичної спрямованості та рефлексивності, що забезпечують ефективність педагогічної взаємодії.

**Матеріали та методи.** Теоретичне дослідження здійснено на основі системного та контент-аналізу наукових і нормативних джерел, порівняльного методу, а також аналізу інформації з наукових публікацій, методичних рекомендацій і нормативно-правових документів України, що дозволило узагальнити сучасні підходи до здоров'язбереження та визначити напрями їх реалізації у підготовці студентів.

**Результати.** Обґрунтовано сутність здоров'язбережувальної парадигми як системного підходу до організації навчально-виховного процесу, спрямованого на підготовку до рухової активності та фізичного розвитку та збереження фізичного, психоемоційного і функціонального здоров'я студентів. Визначено її принципи (індивідуалізацію, системність, комплексність, профілактичний підхід, рефлексивність) та ключові компоненти: індивідуалізацію навчально-тренувальних впливів, педагогічний моніторинг функціонального стану, відновлювально-компенсаторний, психолого-педагогічний компоненти, формування здоров'язбережувальної компетентності.

**Висновки.** Реалізація здоров'язбережувальної парадигми забезпечує оптимізацію навчально-тренувального процесу, підвищення адаптаційної стійкості, професійної готовності та збереження здоров'я студентів. Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричною перевіркою ефективності запропонованого підходу та розробкою його методичного забезпечення.

**Ключові слова:** спорт, адаптація, відновлення, навантаження, стрес, компетентність.

Oksana Borodina, Andriy Laichuk, Oleksandr Gusarevych, Valentin Burkovsky, Oleksiy Usatenko, Oleksandr Varyvoda

## HEALTH-PRESERVING PARADIGM IN THE TRAINING OF STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE CONTEXT OF INTENSIFICATION OF SPORTS ACTIVITIES

**Abstract.** In contemporary scientific discourse, the issue of preserving the health of students in faculties of physical education and sport is increasingly emphasized, particularly under conditions that combine academic and training activities. The educational environment of higher education institutions is considered as a space for the implementation of student sport – a socially adapted form of physical activity that integrates elements of athletic training with priorities of health preservation, personal development, educational relevance, and the formation of sustainable motivation for physical activity. At the same time, the intensification of academic and training loads may cause an imbalance between adaptation and recovery, increase fatigue and psycho-emotional stress among students, and reduce their level of functional readiness.

In this context, the study substantiates a health-preserving paradigm as a systematic approach to organizing the educational process, aimed at harmoniously combining academic and training activities with the support of students' physical, psycho-emotional, and functional health. The paradigm integrates the principles of individualization, systematization, comprehensiveness, preventive orientation, and reflexivity, ensuring the effectiveness of pedagogical interaction.

**Materials and Methods.** The theoretical study used systemic and content analysis of scientific and regulatory sources, a comparative method, and review of scholarly publications, methodological guidelines, and regulatory legal documents of Ukraine. This allowed the generalization of contemporary health-preservation approaches and identification of directions for their implementation in student training.

**Results.** The essence of the health-preserving paradigm is substantiated as a systematic approach to organizing the educational process, aimed at combining professionally oriented athletic training with the preservation of students' physical, psycho-emotional, and functional health. Its principles are defined as individualization, systematization, comprehensiveness, preventive orientation, and reflexivity. The key components include the individualization of training interventions, pedagogical monitoring of functional status, restorative-compensatory and psycho-pedagogical components, and the development of health-preserving competence.

**Conclusions.** Implementing this paradigm ensures the integration of sports training with health preservation, enhancing students' adaptive resilience, professional readiness, and long-term performance. Further research should empirically verify the effectiveness of the approach and develop its methodological support.

**Keywords:** sport, adaptation, recovery, training load, stress, competence.

Бородіна О., Лайчук А., Гусаревич О., Бурковський В., Усатенко О.,  
Варивода О. Здоров'язбережувальна парадигма у підготовці  
студентів факультету фізичного виховання та спорту  
Sport Science Spectrum. 2026; 3: 3–9  
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2026-3-1>

Borodina O., Laichuk A., Gusarevych O., Burkovsky V., Usatenko O.,  
Varyvoda O. Health-preserving paradigm in the training of students  
of the faculty of physical education and sports in the context of  
intensification of sports activities  
Sport Science Spectrum. 2026; 3: 3–9  
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2026-3-1>

© Бородіна О., Лайчук А., Гусаревич О., Бурковський В., Усатенко О., Варивода О., 2026



Стаття поширюється на умовах  
ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

**Вступ.** У сучасних наукових дослідженнях відбувається переосмислення ролі фізичної культури в освітньому середовищі ЗВО. Особливої актуальності набуває проблема збереження здоров'я студентів факультетів фізичного виховання, які поєднують навчальну діяльність із систематичною руховою активністю в межах навчально-тренувального процесу.

У цьому контексті доцільно розглядати освітнє середовище як таке, що забезпечує реалізацію студентського спорту – соціально адаптованої форми рухової активності, яка поєднує елементи спортивної підготовки з пріоритетами здоров'язбереження, особистісного розвитку та освітньої доцільності. Такий підхід відповідає сучасним науковим уявленням про гуманізацію освітнього процесу та орієнтацію на збереження функціональних ресурсів особистості.

Водночас інтенсифікація навчально-тренувального процесу, зумовлена зростанням обсягів і інтенсивності рухової активності, може призводити до перевантаження адаптаційних механізмів організму студентів. За відсутності належного педагогічного контролю та відновлювальних заходів це супроводжується накопиченням втоми, зниженням працездатності та підвищенням психоемоційного напруження.

Аналіз наукових джерел свідчить, що ризики перевантаження та порушення відновних процесів широко досліджені у сфері професійного спорту, однак їх пряме перенесення на освітнє середовище є методологічно обмеженим. У контексті студентського навчально-тренувального процесу враховуються лише педагогічно контрольовані форми рухової активності, які поєднують ефективність тренувань із безпекою та підтримкою здоров'я, що потребує науково обґрунтованої інтерпретації з позицій здоров'язбереження.

У зв'язку з цим актуалізується необхідність розробки здоров'язбережувальної парадигми, спрямованої на оптимізацію навчально-тренувального процесу, забезпечення балансу між навантаженням і відновленням та підтримку фізичного і психоемоційного здоров'я студентів.

Нормативно-правову основу дослідження становлять чинні документи України, що регламентують організацію освітнього та навчально-тренувального процесу у ЗВО та визначають загальні підходи до збереження здоров'я осіб, залучених до фізичної культури і спорту. Зокрема, Закон України «Про вищу освіту» закріплює засади функціонування освітнього процесу, відповідальність ЗВО за безпечні умови навчання та поєднання освітньої, виховної й професійної підготовки [14]. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» визначає фізичну активність як складник системи зміцнення здоров'я та акцентує увагу на безпечності занять і раціональному використанні навантажень [16]. Стратегічні орієнтири розвитку галузі відображено у Стратегії розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року, спрямованій на збереження здоров'я молоді та впровадження науково обґрунтованих підходів у підготовці фахівців [15]. Загалом документи не містять прямих методичних алгоритмів реалізації здоров'язбережувальних підходів, проте формують правове підґрунтя для їх наукового обґрунтування та впровадження у систему професійної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту.

Останні дослідження підтверджують актуальність впровадження здоров'язбережувальної парадигми у підготовку студентів факультетів фізичного виховання і спорту. В. Волкова та Є. Захаріна підкреслюють необхідність системного підходу до фізичного та психоемоційного стану студентів [6], а О. Мороз, Л. Духнова та ін. відзначають роль інноваційних підходів у адаптації навантажень та відновленні [13]. Комплексні моделі формування здоров'язбереження у навчальному процесі запропонували Г. Гребінка, О. Заліско та ін. [18].

Теоретичні аспекти здоров'язбереження у своїх наукових дослідженнях розкривають Т. Мієр [12] через концепцію здоров'язбережувальної дидактики, Т. Глоба [8] – через здоров'яформувальні підходи спортивно-орієнтованого фізичного виховання. Г. Воскобойнікова [7] та Г. Цигура [20] досліджують можливості реалізації здоров'язбереження учасниками освітнього процесу та викладачами фізичного виховання.

Компетентнісний підхід до здоров'язбереження висвітлюють В. Борисенко [1; 2], Є. Захаріна [10], Н. Завидівська та ін. [3; 4; 9], наголошуючи на формуванні усвідомленого ставлення студентів до власного функціонального стану та розвитку професійної готовності без втрати життєвих ресурсів.

Окрему увагу приділено ризикам професійного спорту. Л. Худолєєва [19] аналізує загальний вплив спортивної діяльності на здоров'я, Н. Сергата, О. Кий та ін. [11; 17] досліджують наслідки інтенсивних навантажень, а В. Борщенко та Г. Дишель [5] – практичні підходи до здоров'язбережувальної підготовки спортсменів різних видів спорту.

Міжнародні дослідження підтверджують, що інтенсивні спортивні навантаження у студентів факультетів фізичного виховання і спорту підвищують ризик дисбалансу між адаптацією та відновленням, хронічної втоми та психоемоційного стресу. R. Reverdito, L. Galatti, L. Strachan та ін. [21] вказують на негативний вплив регулярних тренувань без системного контролю навантажень на функціональну стійкість організму, а С. McKay, S. Cumming та ін. – на психічне здоров'я студентів під високим тиском результату та конкуренції [22].

Узагальнення цих вітчизняних та міжнародних джерел підтверджує необхідність здоров'язбережувальної парадигми, яка включає контроль навантажень, відновлювально-компенсаторні підходи та розвиток компетентності студентів у самоконтролі власного здоров'я, забезпечуючи баланс між професійною спортивною підготовкою та збереженням фізичного та психоемоційного благополуччя.

**Мета статті** – науково обґрунтувати та розробити здоров'язбережувальну парадигму для навчально-виховного процесу студентів факультету фізичного виховання і спорту, спрямовану на інтеграцію професійно орієнтованої спортивної підготовки з підтримкою фізичного, психоемоційного та функціонального здоров'я, а також оптимізацію адаптаційних і відновлювальних процесів у студентів.

#### **Завдання дослідження:**

1. Обґрунтувати необхідність впровадження здоров'язбережувальної парадигми у підготовці студентів факультету фізичного виховання і спорту.

2. Розкрити сутність здоров'язбережувальної парадигми та визначити основні принципи реалізації у навчально-виховному процесі.

3. Визначити ключові компоненти парадигми та механізми їх практичної інтеграції в навчально-виховний процес.

**Матеріали і методи дослідження.** Дослідження має теоретико-аналітичний характер. Для формування наукової бази використано вітчизняні та міжнародні наукові публікації з питань професійного спорту, фізичного виховання та здоров'язбереження, а також нормативно-правові документи України, що регламентують організацію навчально-тренувального процесу у ЗВО. Загалом проаналізовано 22 наукові праці, опубліковані у 2013–2025 рр., які відповідають тематиці дослідження.

У дослідженні застосовано системний аналіз, контент-аналіз та порівняльний метод. Системний аналіз дозволив визначити взаємозв'язки між інтенсивністю спортивних навантажень, адаптаційними можливостями організму та процесами відновлення у студентів, а також обґрунтувати структуру здоров'язбережувальної парадигми. Контент-аналіз використано для узагальнення результатів наукових джерел і їх класифікації за основними тематичними напрямками (фізіологічними, психоемоційними та відновлювальними аспектами). Критеріями відбору джерел були їх відповідність темі дослідження, наукова обґрунтованість результатів, актуальність і публікація у фахових або рецензованих виданнях.

Порівняльний метод застосовано з метою зіставлення підходів до здоров'язбереження у вітчизняних і міжнародних дослідженнях та визначення ефективних практик, релевантних для підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту.

Систематизація отриманих результатів здійснювалася відповідно до структурних елементів здоров'язбережувальної парадигми, зокрема індивідуалізації навчально-тренувальних впливів, педагогічного моніторингу функціонального стану, відновлювально-компенсаторного та психолого-педагогічного компонентів, а також формування здоров'язбережувальної компетентності студентів, що забезпечило логічну узгодженість аналізу та підвищило наукову обґрунтованість дослідження.

**Результати.** Однією з ключових особливостей професійного спорту є виражений дисбаланс між процесами адаптації та відновлення. Навчально-тренувальні навантаження часто перевищують індивідуальні можливості організму, а відновлювальні періоди мають вторинний характер порівняно з підготовкою до змагань і досягненням результату. У результаті формується стан хронічної втоми, знижується імунна реактивність, порушується гормональна регуляція та зростає ризик функціональних і структурних змін у різних системах організму. Таким чином, адаптація набуває не оздоровчого, а компенсаторного або навіть патологічного характеру [17].

Не менш значущим є психофізіологічний аспект професійного спорту. Постійний тиск результату, конкуренція, залежність від оцінювання тренерів і суддів, страх втрати спортивної форми або місця в команді створюють умови хронічного стресу. Такий стан суперечить принципам психічного благополуччя, які є складником сучасного

розуміння здоров'я [17; 19]. У результаті спостерігаються емоційне вигорання, зниження мотивації, порушення сну та інші психосоматичні прояви.

У системі вищої освіти, зокрема на факультетах фізичного виховання і спорту, ситуація ускладнюється тим, що професійно орієнтована спортивна підготовка інтегрується в освітній процес. Студенти поєднують інтенсивні тренувальні та змагальні навантаження з навчальною діяльністю, що призводить до додаткового перевантаження адаптаційних механізмів. За відсутності цілеспрямованого здоров'язбережувального супроводу це може негативно впливати не лише на стан здоров'я здобувачів освіти, але й на їхню професійну готовність у довготривалій перспективі. Саме це зумовлює актуальність формування здоров'язбережувальної парадигми в підготовці студентів факультету фізичного виховання і спорту.

У межах цього дослідження здоров'язбережувальна парадигма в підготовці студентів факультету фізичного виховання і спорту визначається як системно-організований підхід до навчання, спрямований на забезпечення гармонійного поєднання професійно орієнтованої спортивної підготовки та збереження фізичного, психоемоційного й функціонального здоров'я.

Її основу становлять принципи здоров'язбереження (індивідуалізація, системність, комплексність, профілактичний підхід, рефлексивність), що визначають загальні підходи до організації навчально-тренувального процесу та взаємодії зі студентами.

*Принцип індивідуалізації* передбачає врахування фізіологічних, психологічних та функціональних особливостей кожного студента. У контексті професійно орієнтованої спортивної підготовки це означає варіативне планування обсягу та інтенсивності навантажень, диференціацію практичних завдань залежно від рівня спортивної підготовки, стану відновлення та психологічного настрою. Індивідуалізація дозволяє зменшити ризик перевтоми, попередити перенапруження серцево-судинної та нервової систем, а також підтримувати оптимальний рівень функціональної готовності студента до навчально-змагальної діяльності.

*Принцип системності* полягає в інтеграції здоров'язбережувальних заходів у всі аспекти навчально-виховного процесу. Це передбачає поєднання лекцій, практичних занять, лабораторних робіт та змагальної діяльності з урахуванням оптимального режиму фізичних і психоемоційних навантажень. Системний підхід забезпечує безперервне і послідовне формування здоров'язбережувальної компетентності та дозволяє підтримувати стабільний рівень працездатності протягом усього періоду навчання.

*Принцип комплексності* передбачає одночасне врахування фізичної, психоемоційної та соціальної складових частин здоров'я студента. У практичному вимірі це означає поєднання фізичних тренувань із відновлювально-компенсаторними вправами, психолого-педагогічними методами зниження стресу та формування командної взаємодії. Такий підхід дозволяє запобігати емоційному вигоранню, підтримувати мотивацію до навчання і спорту, а також формувати гармонійну професійну самореалізацію майбутніх фахівців.

*Принцип профілактичного підходу* – спрямованість на попередження перевантажень, функціональних порушень

та негативних наслідків інтенсифікації спортивної діяльності. Він реалізується через регулярний педагогічний моніторинг функціонального стану студентів, корекцію навчально-тренувальних навантажень, а також включення відновлювально-компенсаторних елементів у структуру занять. Профілактика дозволяє підтримувати адаптаційні резерви організму, знижує ризик травм і хронічної втоми, а також забезпечує безпечне професійне становлення студентів.

*Принцип рефлексивності* – формування у студентів здатності усвідомлювати свій фізичний та психоемоційний стан і адекватно коригувати навчально-тренувальні навантаження. Він передбачає розвиток умінь самоспостереження, аналізу індивідуального самопочуття після занять і обговорення меж професійно допустимого навантаження. Рефлексивність сприяє відповідальному ставленню до власного здоров'я, підвищує мотивацію до навчання та професійного зростання, а також закладає основу для формування довготривалої професійної працездатності.

Виходячи з викладених принципів, здоров'язбережувальна парадигма в підготовці студентів факультету фізичного виховання і спорту реалізується через конкретні ключові компоненти. Саме вони конкретизують принципи та забезпечують їх практичну реалізацію в навчально-виховному процесі. До таких компонентів належать: індивідуалізація навчально-тренувальних впливів, систематичний педагогічний моніторинг функціонального стану та працездатності студентів, відновлювально-компенсаторний та психолого-педагогічний компоненти.

Індивідуалізація навчально-тренувальних впливів – це компонент, що ґрунтується на врахуванні рівня адаптаційних можливостей студентів, особливостей їх спортивної спеціалізації та поєднання навчальної і змагальної діяльності. Механізм реалізації передбачає варіативне планування інтенсивності та обсягу рухової діяльності в межах практичних занять із можливістю педагогічної корекції залежно від поточного функціонального стану студентів. Очікуваний ефект полягає у зменшенні ризику перевтоми, попередженні перенапруження регуляторних систем і створенні умов для більш тривалого та безпечного професійного становлення майбутніх фахівців.

Систематичний педагогічний моніторинг функціонального стану та працездатності студентів – це компонент, що забезпечує своєчасне виявлення ознак перевантаження, порушення відновних процесів і зниження адаптаційного потенціалу. Механізм реалізації передбачає регулярне спостереження за динамікою рухової активності, рівнем втоми та навчально-спортивною ефективністю, а також корекцію навчально-тренувальних впливів на основі отриманих даних. Очікуваний ефект проявляється у профілактичному управлінні станом здоров'я студентів, своєчасному попередженні функціональних зривів та підвищенні адаптаційної здатності до тривалих навчально-спортивних навантажень.

Не менш важливим компонентом є відновлювально-компенсаторний складник парадигми, яка інтегрує відновлення у структуру навчально-виховного процесу. Вона передбачає раціональне чергування навантажувальних і відновлювальних фаз та формування у студентів навичок

усвідомленого ставлення до процесів відновлення після інтенсивної фізичної роботи. Механізм реалізації включає спеціально організовані відновлювальні блоки у практичних заняттях, вправи на дихальну регуляцію, розслаблення м'язів та зниження психоемоційного напруження. Очікуваний ефект – стабілізація рівня працездатності, зменшення кумулятивної втоми та попередження хронічних функціональних порушень.

Також до складу парадигми входить психолого-педагогічний компонент, який спрямований на формування психоемоційної стійкості студентів. Він враховує високий рівень емоційного навантаження в професійному спорті та орієнтований на підтримку психічного благополуччя. Механізм реалізації передбачає включення елементів психоемоційної саморегуляції, оптимізацію педагогічної взаємодії та зниження змагального тиску у межах навчальних дисциплін. Очікуваний ефект – зниження проявів емоційного виснаження, підвищення навчальної мотивації та формування стабільного емоційного фону.

Важливим компонентом парадигми є формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців. Вона передбачає інтеграцію знань з педагогіки, медико-біологічних та психологічних дисциплін для створення цілісного професійного уявлення про здоров'я. Механізм реалізації включає завдання рефлексивного характеру, аналіз власного функціонального стану після тренувань і навчальних навантажень та усвідомлення меж професійно допустимих навантажень. Очікуваний ефект – готовність студентів здійснювати професійну діяльність без виснаження фізичних і психічних ресурсів та формування відповідального ставлення до власного здоров'я.

Таким чином, виділення ключових компонентів парадигми дозволяє ефективно та науково обґрунтовано інтегрувати здоров'язбережувальні підходи у навчально-виховний процес факультету фізичного виховання і спорту, забезпечуючи баланс між професійною спортивною підготовкою та збереженням фізичного та психічного здоров'я студентів.

#### **Обговорення. Проблеми впровадження на практиці.**

Попри науково обґрунтовані підходи, у реальних умовах впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес студентів факультету фізичного виховання і спорту трапляються певні труднощі. Зокрема, недостатню адаптацію навчальних програм до індивідуальних потреб студентів, коли стандартизовані навантаження не завжди відповідають фізіологічним можливостям окремих осіб, відзначають і В. Волкова та Є. Захаріна [6], які підкреслюють необхідність системного підходу до фізичного та психоемоційного стану студентів.

Обмежені ресурси для систематичного педагогічного моніторингу, такі як нестача часу, обладнання чи спеціалістів, ускладнюють регулярне оцінювання функціонального стану. О. Мороз, Л. Духнова та ін. [13] зазначають, що інноваційні підходи до адаптації навантажень і відновлення можуть частково компенсувати ці обмеження, проте потребують організаційної підтримки.

Складність інтеграції відновлювально-компенсаторних технологій у структуру занять підтверджується міжнародними дослідженнями: R. Reverdito, L. Galatti, L. Strachan та ін. [21] показують, що регулярні тренування без

системного контролю навантажень можуть знижувати функціональну стійкість організму. Часто відновлювальні блоки розглядаються як додаткові, а не як частина навчально-тренувального процесу, що обмежує їх ефективність.

Психологічний бар'єр і високий змагальний тиск, орієнтований на результат, знижують ефективність психолого-педагогічних заходів. С. McKay, S. Cumming та ін. [22] підтверджують негативний вплив тиску й конкуренції на психічне здоров'я студентів.

Незавершеність нормативно-методичного забезпечення, відсутність чітких рекомендацій щодо організації здоров'язбережувальних технологій у ЗВО ускладнює їх стандартизоване застосування, що відзначають і вітчизняні дослідники В. Борисенко [1; 2], Г. Гребінка, О. Заліско [18].

Таким чином, аналіз вітчизняних і міжнародних досліджень свідчить, що ефективне впровадження здоров'язбережувальної парадигми потребує: адаптації навчальних програм до індивідуальних особливостей студентів, системного педагогічного моніторингу, інтеграції відновлювально-компенсаторних блоків у навчально-тренувальний процес, а також врахування психоемоційного стану студентів. Порівняння з наявними моделями підтверджує, що комплексний підхід, запропонований у парадигмі, може підвищити ефективність підготовки та знизити ризики перевантаження і психоемоційного вигорання.

**Висновки.** Наукове обґрунтування здоров'язбережувальної парадигми дозволяє розглядати її як системний підхід до організації навчально-виховного процесу, який забезпечує гармонійне поєднання професійно орієнтованої спортивної підготовки з підтримкою фізичного, психоемоційного та функціонального здоров'я студентів.

Визначено такі ключові принципи парадигми, як: індивідуалізація навантажень, системність, комплексність, профілактичний підхід і рефлексивність, що

визначають організацію навчально-тренувального процесу та взаємодію зі студентами. Основні компоненти парадигми – індивідуалізація впливів, педагогічний моніторинг, відновлювально-компенсаторні технології, психолого-педагогічний супровід та формування компетентності – забезпечують реалізацію принципів і підвищують ефективність підготовки.

Відмінність запропонованої парадигми від традиційних концепцій здоров'язбереження полягає у комплексній інтеграції всіх компонентів у систему навчально-виховного процесу, що дозволяє підтримувати високий рівень професійної спортивної підготовки та ефективно зберігати життєвий потенціал студентів, науково обґрунтовано підвищуючи їхню професійну готовність, адаптаційну стійкість та довготривалу працездатність.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вдосконаленні методичних рекомендацій щодо впровадження здоров'язбережувальної парадигми у навчально-виховний процес факультетів фізичного виховання і спорту. Зокрема, це стосується розробки стандартизованих моделей інтеграції здоров'язбережувальних технологій, оптимізації педагогічного моніторингу та індивідуалізації навантажень залежно від фізіологічних і психоемоційних особливостей студентів.

Важливо також досліджувати ефективність здоров'язбережувальної парадигми у довгостроковій перспективі, зокрема її вплив на професійну працездатність, спортивні результати та психоемоційне благополуччя майбутніх фахівців. Подальший розвиток науково обґрунтованих підходів дозволить забезпечити більш безпечну та ефективну організацію навчально-тренувального процесу, спрямованого на гармонійне поєднання професійного зростання та збереження фізичного і психічного здоров'я студентів.

**Конфлікт інтересів.** Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Борисенко В. Засоби фізичного виховання у формуванні здоров'язбережувальної компетентності фахівців. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2022. Т. 10. № 1. С. 6–15. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol10i1-001>
2. Борисенко В. Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів технічних спеціальностей в умовах неформальної освіти засобами фізичного виховання. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2021. Т. 8. № 1. С. 6–12. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol8i1-001>
3. Бородіна О. С., Гусаревич О. В. Здоров'язберігальні технології в освітньому процесі закладу вищої освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 76. Т. 1. С. 84–88. <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.76-1.15>
4. Бородіна О. С., Лайчук А. М., Гусаревич О. В. Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів у процесі фізичного виховання. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. VII Всеукр. наук.-практ. конф. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2025. С. 18–20. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/46165/>
5. Борщенко В. В., Дишель Г. О. Здоров'язбережувальні практики у системі підготовки спортсменів різних видів спорту. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 22. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17063038>
6. Волкова С., Захаріна Є., Захаріна А. Впровадження здоров'язберігаючих технологій як складової професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2025. Т. 2. № 1. С. 225–232. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).94](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).94)
7. Воскобойнікова Г. Л. Здоров'язбереження учасників педагогічного процесу професійної підготовки майбутніх педагогів галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112 (3). С. 126–128. URL: <https://surli.li/gophdo>
8. Глоба Т. Здоров'яформувальна технологія спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту. Київ, 2019. 25 с. URL: <https://surli.li/wdxxxb>
9. Завидівська Н. Н. Особливості класифікації компетенцій здоров'язбереження у системі фізичного виховання студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. Вип. 139 (2). С. 63–67. URL: <https://surli.cc/atllqqp>
10. Захаріна Є. Здоров'язберігальний складник процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання і спорт*. 2014. № 16. С. 29–33. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv\\_2014\\_16\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv_2014_16_8)
11. Крикун Ю. До питання підвищення здоров'язберігаючої спрямованості підготовки юних спортсменів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 3. С. 55–63. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2021-3-055>
12. Мієр Т. І. Здоров'язбережувальна дидактика як новий напрям розвитку теорії освіти і навчання. *Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реальність і перспективи*. 2019. С. 326–329. URL: <https://surli.li/upkcar>
13. Мороз О., Мороз В., Духнова Л. Особливості використання інноваційних здоров'язберігаючих технологій у процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 4. С. 50–55. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.4.50-55>
14. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII : станом на 22 вересня 2025 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>

15. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : Постанова Кабінету Міністрів України від 04.11.2020 № 1089 : станом на 20 червня 2025 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-p#Text>
16. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII : станом на 12 жовтня 2025 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 17.12.2025).
17. Сергата Н. С., Сергатиї М. О., Кий О. Г. Ризики для здоров'я у професійному спорті. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 3К (162). С. 357–361. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).74](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).74)
18. Формування технології здоров'язбереження студентів закладів вищої освіти у процесі їхнього фізичного виховання / Г. Гребінка та ін. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. № 5. С. 72–75. URL: <http://enpui.npu.edu.ua/handle/123456789/21408>
19. Худолієва Л. В. Вплив спорту на здоров'я людини. *Wiadomości o postępie naukowym i rzeczywistych badaniach naukowych współczesności*. 2019. С. 27–34. URL: <https://surl.li/atitor>
20. Цигура Г. О., Чолик Р. В. Здоров'язбереження як складова сталого розвитку: можливості реалізації фахівцями фізичного виховання і спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 5К. С. 319–323. URL: <http://enpui.npu.edu.ua/handle/123456789/27198>
21. Coaching and continuity make a difference: competence effects in a youth sport program / R. S. Reverdito et al. *Journal of physical education and sport*. 2020. № 20(4). С. 1964–1971. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.04266>
22. McKay C. D., Cumming S. P., Blake T. Youth sport: friend or foe? *Best Practice & Research: Clinical rheumatology*. 2019. № 33(1). С. 141–157. <https://doi.org/10.1016/j.berh.2019.01.017>

## REFERENCES

1. Borysenko, V. (2022). Zasoby fizychnoho vykhovannia u formuvanni zdoroviazberezhuvainoi kompetentnosti fakhivtsiv [Physical education tools in shaping health-saving competence of specialists]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka*, 10(1), 6–15. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol10i1-001> [in Ukrainian].
2. Borysenko, V. (2021). Formuvannia zdoroviazberezhuvainoi kompetentnosti studentiv tekhnichnykh spetsialnostei v umovakh neformalnoi osvity zasobamy fizychnoho vykhovannia [Formation of health-saving competence of students of technical specialties in the conditions of informal education by means of physical education]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka*, 8(1), 6–12. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol8i1-001> [in Ukrainian].
3. Borodina, O. S., Husarevych, O. V. (2021). Zdoroviazberihalni tekhnologii v osvitnomu protsesi zakladu vyshchoi osvity [Health-saving technologies in the educational process of higher education institutions]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh*, 76(1), 84–88. <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.76-1.15> [in Ukrainian].
4. Borodina, O. S., Laichuk, A. M., Husarevych, O. V. (2025). Formuvannia zdoroviazberezhuvainoi kompetentnosti studentiv u protsesi fizychnoho vykhovannia [Formation of health-saving competence of students in the process of physical education]. *Aktualni problemy fizychnoi kultury i sportu v suchasnomu suspilstvi: zbirnyk naukovykh prats VII Vseukrainskoi nauково-praktychnoi konferentsii*. Zhytomyr: Vyd-vo ZHDU im. I. Franka, 18–20. Retrieved from: <https://eprints.zu.edu.ua/46165/> [in Ukrainian].
5. Borshchenko, V. V., Dyshel, H. O. (2025). Zdoroviazberezhuvaini praktyky u systemi pidhotovky sportsmeniv riznykh vydiv sportu [Health-saving practices in the training system for athletes of various sports]. *Pedahohichna Akademiia: naukovy zapysky*, 22. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17063038> [in Ukrainian].
6. Volkova, S., Zakharina, Ye., Zakharina, A. (2025). Vprovadzhennia zdoroviazberihaiuchykh tekhnologii yak skladovoi profesiinoi pidhotovky maibutnykh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu [Introduction of health-saving technologies as a component of professional training for future specialists in physical culture and sports]. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 2(1), 225–232. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).94](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).94) [in Ukrainian].
7. Voskoboinikova, H. L. (2013). Zdoroviazberezhennia uchasykiv pedahohichnoho protsesu profesiinoi pidhotovky maibutnykh pedahohiv haluzi fizychnoho vykhovannia, sportu i zdorovia liudyny [Health preservation of participants in the pedagogical process of professional training of future teachers in the field of physical education, sports, and human health]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Ser.: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport*, 112 (3), 126–128. Retrieved from: <https://surl.li/gophdo> [in Ukrainian].
8. Hloba, T. (2019). Zdoroviaformuvaina tekhnologia sportyvno-orientovanoho fizychnoho vykhovannia studentiv zakladiv vyshchoi osvity [Health-forming technology of sports-oriented physical education of students of higher education institutions]: avtoreferat dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu. Kyiv, 25. Retrieved from: <https://surl.li/wdxxb> [in Ukrainian].
9. Zavydivska, N. N. (2016). Osoblyvosti klasyfikatsii kompetentsii zdoroviazberezhennia u systemi fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi [Features of the classification of health-saving competencies in the physical education system for students]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seria: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport*, 139 (2), 63–67. Retrieved from: <https://surl.li/cc/afllqp> [in Ukrainian].
10. Zakharina, Ye. (2014). Zdoroviazberihalni skladnyk protsesu fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv [Health-preserving component of the physical education process for students of higher educational institutions]. *Fizychno vykhovannia i sport*, 16, 29–33. Retrieved from: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv\\_2014\\_16\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv_2014_16_8) [in Ukrainian].
11. Krykun, Yu. (2021). Do pytannia pidvyshchennia zdoroviazberihaiuchoi spriamovanosti pidhotovky yunych sportsmeniv [On the issue of improving the health-preserving focus of training for young athletes]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, 3, 55–63. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2021-3-055> [in Ukrainian].
12. Miier, T. I. (2019). Zdoroviazberezhuvaina dydaktyka yak novyi napriam rozvytku teorii osvity i navchannia [Health-preserving didactics as a new direction in the development of education and learning theory]. *Fizychna reabilitatsiia ta zdoroviazberezhuvaini tekhnologii: realii i perspektyvy*, 326–329. Retrieved from: <https://surl.li/upkcap> [in Ukrainian].
13. Moroz, O., Moroz, V., Dukhnova, L. (2022). Osoblyvosti vykorystannia innovatsiinykh zdoroviazberihaiuchykh tekhnologii u protsesi fizychnoho vykhovannia zdobuvachiv vyshchoi osvity [Features of using innovative health-saving technologies in the process of physical education of higher education seekers]. *Teoriia i metody fizychnoho vykhovannia i sportu*, 4, 50–55. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.4.50-55> [in Ukrainian].
14. Pro vyshchu osvitu: Zakon Ukrainy vid 01.07.2014 № 1556-VII: stanom na 22 veres. 2025 r. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> (data zvernennia: 17.12.2025) [in Ukrainian].
15. Pro zatverdzhennia Stratehii rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2028 roku: Postanova Kab. Ministriv Ukrainy vid 04.11.2020 № 1089: stanom na 20 cherv. 2025 r. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-n#Text> (data zvernennia: 17.12.2025) [in Ukrainian].
16. Pro fizychnu kulturu i sport : Zakon Ukrainy vid 24.12.1993 № 3808-XII: stanom na 12 zhovt. 2025 r. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (data zvernennia: 17.12.2025) [in Ukrainian].
17. Serhata, N. S., Serhaty, M. O., Kyi, O. H. (2023). Ryzkyk dlia zdorovia u profesiinomu sporti [Health risks in professional sports]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Ser. 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 3K (162), 357–361. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).74](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).74) [in Ukrainian].
18. Hrebinka, H. ta in. (2018). Formuvannia tekhnologii zdoroviazberezhennia studentiv zakladiv vyshchoi osvity u protsesi yikhnoho fizychnoho vykhovannia [Formation of health preservation technology for students of higher education institutions in the process of their physical education]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Ser. 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 5, 72–75. <http://enpui.npu.edu.ua/handle/123456789/21408> [in Ukrainian].
19. Khudoliieva, L. V. (2019). Vplyv sportu na zdorovia liudyny [The impact of sport on human health]. *Wiadomości o postępie naukowym i rzeczywistych badaniach naukowych współczesności*, 27–34. Retrieved from: <https://surl.li/atitor> [in Polish].
20. Tsyhura, H. O., Chopyk, R. V. (2019). Zdoroviazberezhennia yak skladova staloho rozvytku: mozhlyvosti realizatsii fakhivtsiamy fizychnoho vykhovannia i sportu [Health preservation as a component of sustainable development: opportunities for implementation by physical education and sports specialists]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Ser. 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 5K, 319–323. Retrieved from: <http://enpui.npu.edu.ua/handle/123456789/27198> [in Ukrainian].

21. Reverdito, R. S. (2020). Coaching and continuity make a difference: competence effects in a youth sport program. *Journal of physical education and sport*, 20(4), 1964–1971. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.04266> [in Romanian].
22. McKay, C.D., Cumming, S.P., Blake, T. (2019). Youth sport: friend or foe? *Best Practice & Research: Clinical rheumatology*, 33(1), 141–157. <https://doi.org/10.1016/j.berh.2019.01.017> [in England].

Дата першого надходження статті до видання: 30.05.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 19.06.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.09.2026

### ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

**Бородіна О.**, <https://orcid.org/0000-0002-2777-2508>, borodina0202@gmail.com

**Лайчук А.**, <https://orcid.org/0000-0001-9102-1381>, Laichuk-A@zu.edu.ua

**Гусаревич О.**, <https://orcid.org/0000-0002-7740-4631>, s.p.q.r.alexandr@gmail.com

**Бурковський О.**, <https://orcid.org/0009-0003-5067-8864>, burkovskiy12@gmail.com

**Усатенко О.**, <https://orcid.org/0009-0006-6748-1971>, aleksusatenko4@gmail.com

**Варивода О.**, <https://orcid.org/0009-0000-2120-3788>, v.oblik@zu.edu.ua

Житомирський державний університет імені Івана Франка, 10008, Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40, Україна

### INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

**Borodina O.**, <https://orcid.org/0000-0002-2777-2508>, borodina0202@gmail.com

**Laichuk A.**, <https://orcid.org/0000-0001-9102-1381>, Laichuk-A@zu.edu.ua

**Husarevych O.**, <https://orcid.org/0000-0002-7740-4631>, s.p.q.r.alexandr@gmail.com

**Burkovsky O.**, <https://orcid.org/0009-0003-5067-8864>, burkovskiy12@gmail.com

**Usatenko O.**, <https://orcid.org/0009-0006-6748-1971>, aleksusatenko4@gmail.com

**Varivoda O.**, <https://orcid.org/0009-0000-2120-3788>, v.oblik@zu.edu.ua

Zhytomyr Ivan Franko State University, 10008, Zhytomyr, Velyka Berdychivska str., 40, Ukraine.