

УДК 796.015.132:371.134:004

DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-1-22>

WELLNESS-ФІЛОСОФІЯ ЯК СТРАТЕГІЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Товстоп'ятко Ф. Ф.

*кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-4708-5916
tovstopatkofedor@gmail.com*

Тищенко В. О.

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Університетська, 33А, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-9540-9612
valeritysh@gmail.com*

Орлов А. А.

*доктор філософії PhD, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-1044-7191
orlov105@ukr.net*

Дядечко І. Є.

*кандидат наук фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна
i.dyadechko@ukr.net
orcid.org/0000-0001-5709-9150*

Ключові слова:

*Wellness-філософія,
фізичне виховання,
здоров'язбережувальні
компетентності,
професійна підготовка
магістрів, програмні
результати навчання,
інноваційні технології
у фізичній культурі,
стійкість до стресу.*

У статті розглянуто теоретико-методологічні основи інтеграції філософії Wellness у процес професійної підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт». Актуалізовано необхідність формування цілісної культури здоров'я в студентів як базового компонента їхньої професійної компетентності. Обґрунтовано, що чинні моделі підготовки фахівців фізичної культури потребують оновлення через інтеграцію Wellness-орієнтованих технологій, які сприяють розвитку здоров'язбережувальних компетентностей, психоемоційної стійкості, мотиваційної сфери і здатності до саморегуляції. Проаналізовано сучасну наукову літературу, завдяки чому виявлено високу ефективність застосування Wellness-стратегій у сфері освіти. Охарактеризовано ключові програмні результати навчання (ПРН),

досягнення яких забезпечується через упровадження Wellness-філософії в зміст освітніх компонентів ОПП «Фізичне виховання», зокрема ПРН 02, ПРН 04, ПРН 06, ПРН 09 і ПРН 11. Висвітлено основні напрями професійної діяльності фахівців, що базуються на принципах комплексного збереження здоров'я, проектування оздоровчого середовища, формування стресостійкості й життєвої активності здобувачів освіти. Результати дослідження підтвердили, що впровадження Wellness-компонентів у професійну підготовку магістрів сприяє підвищенню якості реалізації освітніх програм другого рівня вищої освіти, розвитку компетентностей, необхідних для успішної соціальної інтеграції, особистісного та професійного зростання. Обґрунтовано доцільність системного підходу до оновлення змісту й методичного забезпечення професійної підготовки на основі Wellness-філософії. Визначено перспективи подальших досліджень, що передбачають розроблення індивідуалізованих моделей інтеграції Wellness-стратегій у навчальні плани, розширення емпіричних баз дослідження й розроблення діагностичних інструментаріїв для оцінювання ефективності формування здоров'язбережувальних компетентностей здобувачів вищої освіти.

WELLNESS-PHILOSOPHY AS A STRATEGY FOR FORMING HEALTH-PRESERVING COMPETENCIES

Tovstopyatko F. F.

*PhD in Philology, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Theory and Methods
of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Universytetska str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-4708-5916
tovstopatkofedor@gmail.com*

Tyshchenko V. O.

*Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Professor,
Professor at the Department of Theory and Methods
of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Universytetska str., 33A, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-9540-9612
valeri-znu@ukr.net*

Orlov A. A.

*Doctor of Philosophy PhD,
Associate Professor at the Department of Theory and Methods
of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Universytetska str., 33A, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0003-1044-7191
orlov105@ukr.net*

Dyadechko I. Ye.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,
Associate Professor at the Department of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
University str., 33A, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0001-5709-9150
i.dyadechko@ukr.net*

Key words: *Wellness philosophy, physical education, health-preserving competencies, master's degree training, program learning outcomes, innovative technologies in physical culture, stress resilience.*

The article examines the theoretical and methodological foundations of integrating the Wellness philosophy into the professional training of second (master's) level higher education students majoring in A7 "Physical Culture and Sports". The necessity of forming a holistic health culture among students as a fundamental component of their professional competence is emphasized. It is substantiated that the existing models of training specialists in physical culture require updating through the integration of Wellness-oriented technologies that contribute to the development of health-preserving competencies, psycho-emotional resilience, motivation, and self-regulation skills. An analysis of contemporary scientific literature has been conducted, revealing the high effectiveness of implementing Wellness strategies in the field of education. Key program learning outcomes (PLOs) achieved through the integration of the Wellness philosophy into the content of the educational program "Physical Education" are characterized, particularly PLO 02, PLO 04, PLO 06, PLO 09, and PLO 11. The main directions of professional activity based on the principles of comprehensive health preservation, health-promoting environment design, stress resilience, and the development of active life positions among students are outlined. The research results confirm that the introduction of Wellness components into the professional training of master's students enhances the quality of implementation of second-level higher education programs and contributes to the development of competencies necessary for successful social integration, personal, and professional growth. The expediency of a systematic approach to updating the content and methodological support of professional training based on the Wellness philosophy is substantiated. Future research perspectives include the development of individualized models for integrating Wellness strategies into curricula, the expansion of empirical research bases, and the creation of diagnostic tools for assessing the effectiveness of forming health-preserving competencies among higher education students.

Вступ. В умовах глобалізації та соціокультурних трансформацій актуалізується потреба у формуванні цілісної культури здоров'я в населення різних вікових і соціальних груп. Особливого значення ця проблема набуває в площині підготовки фахівців фізичної культури і спорту, покликаних не лише забезпечувати фізичний розвиток особистості, а й сприяти збереженню та зміцненню її фізичного, психічного й соціального благополуччя.

Чинні моделі професійної підготовки здобувачів вищої освіти у сфері фізичної культури недостатньо інтегрують філософію Wellness як системний підхід до розвитку здоров'язбережувальної компетентності. Водночас міжнародні й національні дослідження [1–5] указують на високу ефективність застосування Wellness-орієнтованих

стратегій у формуванні життєвої активності, психоемоційної стійкості й соціальної адаптивності особистості в умовах сучасного суспільства. Незважаючи на зростання кількості публікацій, присвячених питанням здорового способу життя й фізичної активності, відсутні цілісні методологічні моделі інтеграції Wellness-філософії в освітньо-професійні програми підготовки магістрів за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт».

Актуальним є наукове обґрунтування підходів до системної інтеграції принципів Wellness у зміст освітніх компонентів, методик практичної підготовки й технології формування відповідних професійних компетентностей здобувачів другого рівня вищої освіти.

Потребує дослідження також питання верифікації ефективності впроваджених Wellness-стра-

тегій у контексті досягнення цільових програмних результатів навчання (далі – ПРН) і підвищення загальної якості підготовки майбутніх фахівців фізичної культури.

Важливість дослідження також зумовлена глобальними освітніми трендами, спрямованими на розвиток здоров'язбережувальної культури в освітніх системах, що відображено в стратегічних документах Всесвітньої організації охорони здоров'я [14] та аналітичних звітах Global Wellness Institute [7].

Мета дослідження – обґрунтування теоретичних засад та експериментальна перевірка ефективності інтеграції Wellness-філософії в процес професійної підготовки здобувачів за освітньо-професійною програмою «Фізичне виховання» другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» із галузі знань А «Освіта».

Об'єкт дослідження – процес професійної підготовки здобувачів вищої освіти у сфері фізичної культури і спорту.

Предмет дослідження – методичні засади інтеграції Wellness-філософії в зміст освітніх компонентів і технології формування здоров'язбережувальних компетентностей у здобувачів за освітньо-професійною програмою «Фізичне виховання» другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» із галузі знань А «Освіта».

Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості їх застосування під час модернізації змісту освітньо-професійних програм «Фізичне виховання» за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт», розроблення навчально-методичних матеріалів для підготовки магістрів, а також створення індивідуалізованих програм здоров'язбережувальної орієнтації для різних верств населення. Результати дослідження можуть бути використані в практиці закладів вищої освіти для підвищення якості професійної підготовки здобувачів другого рівня вищої освіти в умовах упровадження інноваційних стратегій фізичного виховання й розвитку здорової поведінки.

Аналіз літератури. Вивчення сучасних підходів до інтеграції Wellness-філософії здоров'я в процес професійної підготовки фахівців фізичної культури свідчить про все більшу роль здоров'язбережувальних технологій у системі вищої освіти.

За даними Global Wellness Institute [5], Wellness-індустрія набуває дедалі більшого впливу на всі аспекти суспільного життя, зокрема освіту, що потребує стратегічного переосмислення освітніх програм. Офіційні документи ВООЗ [6; 12] також наголошують на важливості формування

культури фізичної активності та зниження рівня малорухомотості в молодіжному середовищі.

Раєвський і Петренко [3] акцентують увагу на впровадженні здоров'язбережувальних технологій в освітній процес як необхідної умови адаптації студентської молоді до соціокультурних викликів. Аналогічні положення простежуються в працях В.М. Свістельника [4], яка підкреслює необхідність модернізації професійної підготовки фахівців фізичної культури з урахуванням глобальних тенденцій у сфері здоров'я.

McKenzie і Lounsbery [9] указують на прогалини в реалізації шкільних та університетських політик Wellness і пропонують стратегічні рішення для посилення їх ефективності. Праця Плахотнік [10] акцентує увагу на освітніх технологіях зміцнення здоров'я студентів через активне впровадження Wellness-підходів.

У роботах А.А. Белкіна та В.І. Столярова [1] обґрунтовано теоретико-методичні основи використання Wellness-технологій у фізичній культурі з акцентом на формування життєвої активності та здоров'язбережувальної компетентності. Дослідження Ю.П. Мельника й Б.М. Шияна [2] розкривають роль фізичної культури як ключового чинника зміцнення здоров'я та гармонійного розвитку особистості в освітньому середовищі.

Роботи Badiuk, Borysova й Pryimakov [7] аналізують шляхи формування культури здоров'я серед студентської молоді, наголошуючи на необхідності комплексного підходу, що охоплює фізичні, психологічні й соціальні аспекти благополуччя. У дослідженні Приймакова та Борисової [8] визначено важливість інтеграції здоров'язбережувальних компонентів у традиційні програми фізичного виховання.

Загалом аналіз літератури свідчить, що інтеграція Wellness-філософії в систему вищої освіти дає змогу забезпечити не лише фізичний розвиток студентів, а й сприяє формуванню їхньої життєвої стійкості, психологічного благополуччя та здатності до соціальної інтеграції. Така інтеграція вимагає системного підходу до оновлення освітніх програм з урахуванням актуальних рекомендацій міжнародних організацій і кращих практик освітньої діяльності [5; 11].

Результати дослідження. Сьогодні Wellness – це вже не просто мода, а справжня філософія життя, яка об'єднує людей незалежно від віку, статі чи соціального статусу. Діти вчаться ставати активними дослідниками руху й емоцій. Підлітки шукають баланс між навчанням, гаджетами й фізичною активністю. Дорослі прагнуть вирватися з тенет стресу та багатозадачності, віднайшовши особисту формулу енергії та натхнення. Літні люди доводять, що здоров'я не має віку, а активність може тривати все життя.

Wellness-філософія – це не «ідеальне тіло», а реальний комфорт у власному тілі; не гонитва за рекордами, а радість щоденних перемог; не стандарти краси, а унікальність кожного; не тільки тренажери й дієти, а емоційна рівновага, повноцінний сон і соціальні зв'язки.

Здобувачі освітньо-професійної програми «Фізичне виховання» другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» із галузі знань А «Освіта» не лише вивчають теоретичні засади здорового способу життя, а й опановують мистецтво інтегрувати принципи Wellness у різноманітні освітні, спортивні й оздоровчі проекти. Відтепер завдання фахівця з фізичної культури – не тільки навчити рухатися, а й навчити жити свідомо, шанувати баланс фізичного, психічного й емоційного здоров'я.

У рамках ОПП «Фізичне виховання» акценти робляться на розвитку мультирівневої компетентності у сфері здоров'язбереження; формуванні практичних навичок Wellness-консультування для різних верств населення; підготовці спеціалістів, здатних створювати середовище гармонії, а не тільки середовище фізичної активності.

З огляду на вимоги Стандарту вищої освіти України за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» (затвердженого відповідно до Наказу Міністерства освіти і науки України), особливий акцент у підготовці магістрів робиться на досягненні конкретних ПРН, що забезпечують формування інтегральної компетентності фахівців у сфері фізичної культури, здоров'я і спорту [4]. Імплементация Wellness-філософії сприяє реалізації таких ПРН, як ПРН 02 – здатність інтегрувати концепції збереження і зміцнення здоров'я в практику фізичного виховання різних груп населення; ПРН 04 – уміння здійснювати професійну діяльність з орієнтацією на принципи фізичного, психічного й соціального благополуччя; ПРН 06 – здатність проектувати, реалізовувати й оцінювати освітньо-оздоровчі програми, орієнтовані на принципи здоров'язбереження й розвитку фізичної активності; ПРН 09 – здатність упроваджувати інноваційні підходи, зокрема Wellness-стратегії, у професійну діяльність із фізичної культури і спорту; ПРН 11 – здатність консультувати різні верстви населення з питань здорового способу життя, профілактики захворювань і підтримки життєвого тону на засадах Wellness-філософії.

Отже, філософія Wellness виступає не лише як світоглядний орієнтир сучасного фахівця з фізичної культури, а і як інструмент цілісного формування компетентностей, що безпосередньо впливають на якість реалізації освітніх стандартів другого рівня вищої освіти.

Особливої актуальності набуває вивчення методик імплементации Wellness-компонентів у зміст практичних занять, навчальних курсів та індивідуальних проектів, що сприяє поглибленню професійної ідентичності здобувачів і їхньої готовності до інноваційної діяльності в умовах сучасної освітньої й соціокультурної динаміки.

Таким чином, Wellness-філософія є не окремим елементом навчальної підготовки, а інтегрованим змістовим компонентом, що сприяє комплексному формуванню професійної й особистісної зрілості магістрантів.

Системна інтеграція положень Wellness у зміст освітніх компонентів програми забезпечує підготовку конкурентоспроможних фахівців, здатних проектувати освітньо-оздоровчі середовища; адаптувати фізичну активність до індивідуальних потреб учасників освітнього процесу; здійснювати превентивну діяльність у сфері здоров'я та благополуччя різних верств населення.

Науково-методичне обґрунтування інтеграції Wellness-стратегій у професійну підготовку магістрів у галузі фізичної культури і спорту є важливим напрямом підвищення якості вищої освіти в умовах сучасних глобалізаційних і соціокультурних викликів.

Проблематика інтеграції Wellness-філософії у підготовку здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти вимагає подальшого поглибленого вивчення на рівні змістових, структурних і технологічних аспектів освітнього процесу. Актуальним є розроблення методик системної інтеграції Wellness-компонентів у навчальні плани й освітньо-професійні програми з подальшою верифікацією їх ефективності в контексті досягнення цільових програмних результатів навчання та підвищення якості професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту.

Отримані результати відповідають актуальним світовим трендам розвитку освіти в контексті збереження здоров'я, визначеним у рекомендаціях Всесвітньої організації охорони здоров'я [14] і стратегічних аналітичних звітах Global Wellness Institute [7], що підкреслює практичну значущість інтеграції Wellness-філософії в професійну підготовку фахівців фізичної культури.

Висновки. Результати дослідження засвідчили, що інтеграція Wellness-філософії в зміст професійної підготовки здобувачів за освітньо-професійною програмою «Фізичне виховання» другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» із галузі знань А «Освіта» сприяє підвищенню рівня сформованості здоров'язбережувальних компетентностей, розвитку психоемоційної стійкості й формуванню активної життєвої позиції.

Установлено, що впровадження Wellness-компонентів у структуру освітніх програм позитивно впливає на досягнення цільових ПРН, зокрема щодо інтеграції стратегій збереження здоров'я, проєктування освітньо-оздоровчих середовищ і здійснення превентивної діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

Науково-методичне обґрунтування підходів до імплементації Wellness-стратегій дає змогу

підвищити якість професійної підготовки магістрів, адаптувати їх до сучасних соціокультурних викликів і забезпечити сталий розвиток системи фізичного виховання в контексті глобалізації.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробленням індивідуалізованих моделей упровадження Wellness-програм у професійну підготовку здобувачів вищої освіти й верифікацією їх ефективності в різних освітніх середовищах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Белкін А.А., Столяров В.І. Wellness-технології у фізичній культурі: теоретико-методичні засади. Київ : Олімпійська література, 2018. 212 с.
2. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII. *Відомості Верховної Ради України*. 1994. № 14. Ст. 80.
3. Мельник Ю.П., Шиян Б.М. Фізична культура і здоров'я : навчальний посібник. Львів : Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 240 с.
4. Стандарт вищої освіти України. Галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка». Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» для другого (магістерського) рівня вищої освіти : Наказ МОН України від 20.03.2025 № 278. Київ, 2025. 60 с.
5. Раєвський Р.Т., Петренко Ю.С. Здоров'язбережувальні технології в освітньому процесі. *Педагогіка та психологія*. 2022. № 3 (62). С. 45–52.
6. Свістельник В.М. Професійна підготовка фахівців з фізичної культури: сучасні вектори розвитку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 2. С. 112–119.
7. TheGlobalWellnessInstitute.GlobalWellnessEconomyMonitor.2023.URL:<https://globalwellnessinstitute.org/> (дата звернення: 25.04.2025).
8. World Health Organization. Promoting physical activity through schools: policy brief. Geneva : WHO, 2023. 28 p.
9. Плахотнік О.В. Освітні технології зміцнення здоров'я студентів у вищій школі. *Вісник Національного університету фізичного виховання і спорту України*. 2023. № 1. С. 96–103.
10. Приймаков О.Є., Борисова І.В. Формування культури здоров'я студентської молоді засобами фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 4 (56). С. 108–115.
11. Badiuk N., Borysova I., Pryimakov O. Formation of students' health culture in the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Vol. 22 (1). P. 151–156. DOI: 10.7752/jpes.2022.01019.
12. Global Wellness Institute. Wellness in Education: Transforming Schools into Thriving Communities. 2022. URL: <https://globalwellnessinstitute.org/wellness-in-education/> (дата звернення: 25.04.2025).
13. McKenzie T.L., Lounsbery M.A.F. School wellness policies and practices: Progress, problems, and future directions. *Journal of School Health*. 2022. Vol. 92 (2). P. 142–149. DOI: 10.1111/josh.13144.
14. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva : WHO, 2020. 104 p.

REFERENCES

1. Bielkin, A.A., & Stolyarov, V.I. (2018). *Wellness-technology in physical culture: Theoretical and methodological foundations*. Kyiv: Olympic Literature (in Ukrainian).
2. Verkhovna Rada of Ukraine. (1994). *On Physical Culture and Sports: Law of Ukraine No. 3808-XII dated December 24, 1993*. Bulletin of the Verkhovna Rada of Ukraine, (14), 80 (in Ukrainian).
3. Melnyk, Yu.P., & Shyyan, B.M. (2020). *Physical culture and health: Textbook*. Lviv: Ivan Franko National University of Lviv Publishing House (in Ukrainian).
4. Ministry of Education and Science of Ukraine. (2025). *Higher education standard of Ukraine. Field of knowledge 01 «Education/Pedagogy». Specialty 017 «Physical culture and sport» for the second (master's) level of higher education: Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 278 dated March 20, 2025*. Kyiv (in Ukrainian).
5. Raievskyi, R.T., & Petrenko, Yu.S. (2022). Health-preserving technologies in the educational process. *Pedagogy and Psychology*, (3) (62), 45–52 (in Ukrainian).

6. Svistelnyk, V.M. (2021). Professional training of specialists in physical culture: Modern development vectors. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*, (2), 112–119 (in Ukrainian).
7. Global Wellness Institute. (2023). *Global Wellness Economy Monitor*. Retrieved from <https://globalwellnessinstitute.org/>.
8. World Health Organization. (2023). *Promoting physical activity through schools: Policy brief*. Geneva: WHO.
9. Plakhotnik, O.V. (2023). Educational technologies for strengthening students' health in higher education. *Bulletin of the National University of Physical Education and Sport of Ukraine*, (1), 96–103 (in Ukrainian).
10. Pryimakov, O.Ye., & Borysova, I.V. (2021). Formation of health culture of student youth by means of physical education. *Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society*, (4) (56), 108–115 (in Ukrainian).
11. Badiuk, N., Borysova, I., & Pryimakov, O. (2022). Formation of students' health culture in the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 22 (1), 151–156. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.01019>.
12. Global Wellness Institute. (2022). *Wellness in Education: Transforming Schools into Thriving Communities*. Retrieved from <https://globalwellnessinstitute.org/wellness-in-education/>.
13. McKenzie, T.L., & Lounsbery, M.A.F. (2022). School wellness policies and practices: Progress, problems, and future directions. *Journal of School Health*, 92 (2), 142–149. <https://doi.org/10.1111/josh.13144>.
14. World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO.