

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2026.28.25>

НЕПРОФЕСІЙНА ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА ЗДОБУВАЧІВ АБО ПСИХОЛОГІЧНА ГРАМОТНІСТЬ З ПИТАНЬ ЗДОРОВ'Я: КОНЦЕПТУАЛЬНА ДИСКУСІЯ

Володимир Приходько

*Український державний університет науки і технологій,
вул. Академіка В. Лазаряна, м. Дніпро, Україна, 49000
<https://orcid.org/0000-0001-6980-1402>
e-mail: komandaodi@ukr.net*

Олексій Шевяков

*Український державний університет науки і технологій
вул. Академіка В. Лазаряна, м. Дніпро, Україна, 49000
<https://orcid.org/0000-0001-8348-1935>
e-mail: shevyakovy0@gmail.com*

Олександр Алфьоров

*Дніпровська академія музики,
вул. Ливарна, 10, м. Дніпро, Україна, 49000
<https://orcid.org/0000-0002-4921-323X>
e-mail: aalforov75@gmail.com*

У статті представлено критичний аналіз поширеного наукового методологічного підходу, що обмежується формуванням психологічної грамотності з питань здоров'я, натомість обґрунтовано необхідність впровадження непрофесійної фізкультурної освіти для здобувачів цивільних закладів фахової і вищої освіти як складової «Фізичного виховання». Мета дослідження – довести, що психологічна грамотність з питань здоров'я здобувачів вищої освіти є необхідною, але недостатньою умовою для формування їх як будівничих власного здоров'я і обґрунтувати необхідність активного впровадження непрофесійної фізкультурної освіти. Методи дослідження: контент-аналіз наукових публікацій, порівняльний аналіз існуючих концепцій, структурно-логічний аналіз. З'ясовано, що психологічна грамотність з питань здоров'я, будучи важливим когнітивним компонентом, не може самостійно забезпечити формування компетентностей будівництва власного здоров'я без систематичної рухово-оздоровчої діяльності особи, яка є невід'ємною складовою непрофесійної фізкультурної освіти здобувачів вищої освіти. Виявлено принципові обмеження концептуального підходу, що базується лише на психологічній грамотності з питань здоров'я: відсутність практичного компонента оздоровчої діяльності, брак систематичності та особистісного досвіду, неможливість формування стійких рухових навичок. Доведено, що непрофесійна фізкультурна освіта здобувачів інтегрує когнітивний, діяльнісний, мотиваційно-ціннісний та рефлексивний компоненти в цілісну систему формування компетентностей будівництва власного здоров'я. Таким чином, психологічна грамотність з питань здоров'я є необхідною, але недостатньою умовою для формування особи як будівничого власного здоров'я.

Ключові слова: непрофесійна фізкультурна освіта, психологічна грамотність з питань здоров'я, будівництво власного здоров'я, компетентнісний підхід, фізична культура особи здобувача.



Актуальність проблеми. У змісті викладання «Фізичного виховання» в цивільних закладах фахової і вищої освіти існує теоретико-методичний компонент, який спрямований на передачу здобувачам відповідної інформації. У сучасному науковому дискурсі щодо збереження та зміцнення здоров'я населення також спостерігається активне просування концепції грамотності з питань здоров'я (Health Literacy) як ключової детермінанти здоров'я [1]. Показовою є робота Н.О. Рингач «Грамотність з питань здоров'я і досягнення Цілей сталого розвитку в Україні», яку ми й проаналізуємо. Н.О. Рингач стверджує: «...реалізацію в Україні однієї з найважливіших Цілей сталого розвитку (ЦСР) — Цілі 3 «Міцне здоров'я і благополуччя» — неможливо уявити без досягнення вищого рівня грамотності з питань здоров'я» [2, с. 72].

Позиція авторки яка є поширеною і, безумовно, вона має раціональне зерно, оскільки грамотність з питань здоров'я справді є важливою базовою складовою процесу формування здорового способу життя. Проте виникає принципове питання: чи достатньо грамотності з питань здоров'я для формування здобувачів освіти як будівничих власного здоров'я, що і є кінцевою метою? Чи не потребується більш цілісний, системний підхід, який би інтегрував когнітивний компонент (знання) з діяльнісним (практичні уміння та навички), мотиваційно-ціннісним і рефлексивним компонентами?

Попередньо стверджуємо, що грамотність з питань здоров'я, при всій своїй важливості, є необхідною, але недостатньою умовою для формування особи здобувача як будівничого власного здоров'я. Для цього потрібна саме непрофесійна фізкультурна освіта (НпФО) здобувачів цивільних закладів фахової і вищої освіти, як цілісна система формування компетентностей до будівництва власного здоров'я через органічне поєднання теоретичної підготовки з систематичною практичною руховою і оздоровчою діяльністю.

Висуваємо гіпотезу, що грамотність з питань здоров'я, будучи важливим когнітивним компонентом, не може самостійно забезпечити формування компетентностей будівництва власного здоров'я без систематичної рухово-оздоровчої діяльності особи, яка є невід'ємною складовою непрофесійної фізкультурної освіти здобувачів. Іншими словами:

- грамотність з питань здоров'я забезпечує знаннєвий компонент, тоді як НпФО у дисципліні «Фізичне виховання» формує цілісну компетентність;
- без свідомого освоєння рухово-оздоровчої діяльності неможливе формування здобувачами стійких навичок будівництва власного здоров'я;
- НпФО, на відміну від грамотності з питань здоров'я, передбачає систематичність, послідовність та цілеспрямованість формування особи здобувачів закладів фахової і вищої освіти як будівничих власного здоров'я.

Мета дослідження – на основі порівняльного аналізу концепцій грамотності з питань здоров'я та непрофесійної фізкультурної освіти довести концептуальну та практичну необхідність НпФО для формування здобувачів закладів фахової і вищої освіти як будівничих власного здоров'я.

У дослідженні застосовано комплекс теоретичних методів:

- контент-аналіз наукових публікацій з проблем грамотності з питань здоров'я та непрофесійної фізкультурної освіти (проаналізовано понад 30 джерел за період 2015–2025 рр., використано 6 основних);
- порівняльний аналіз концептуальних підходів до формування здоров'я особи;
- структурно-логічний аналіз компонентів грамотності з питань здоров'я та непрофесійної фізкультурної освіти;
- системний підхід до розгляду процесу формування будівничих власного здоров'я.

Організація дослідження передбачала наступні етапи: вивчення та систематизацію наукових джерел; порівняльний аналіз концепцій; обґрунтування переваг непрофесійної фізкультурної освіти здобувачів.

Виклад основного матеріалу. D. Nutbeam [3] запропонував модель санітарної грамотності, сфокусовану на результати, з акцентом на відмінності між функціональною, інтерактивною та критичною грамотністю. Згідно з цією моделлю:

- функціональна грамотність відображає результат традиційної санітарної освіти (надання фактичної інформації про ризики для здоров'я);
- інтерактивна грамотність показує результат сучасного підходу, націленого на розвиток навичок особи у сприятливому середовищі;
- критична грамотність підтверджує набуття знань і навичок, спрямованих на підтримку ефективних соціальних та політичних дій.

Н.О. Рингач, аналізуючи роль санітарної грамотності (СГ) у досягненні Цілей сталого розвитку, наголошує, що «високий рівень СГ осіб, які ухвалюють рішення і здійснюють інвестиції, сприяє реалізації намірів впливати на здоров'я і його детермінанти» [2, с. 74]. Але проведене нею соціологічне дослідження серед лікарів-фахівців з управління охороною здоров'я виявило проблеми навіть цієї високо фахової групи: у застосуванні власних знань і навичок, брак здатності до критичного мислення, низький рівень готовності до практичної діяльності зі сприяння власному здоров'ю.

Критичний аналіз показує принципові обмеження цього підходу:

- Відсутність практичного компонента рухової діяльності. Грамотність з питань здоров'я зосереджена на когнітивному компоненті (знання, розуміння, здатність знаходити інформацію), але не передбачає власної систематичної практичної рухової діяльності.
- Брак систематичності. Грамотність може формуватися епізодично, через різні канали комунікації, без чіткої системи та послідовності.
- Немоżliвість формування стійких рухових навичок. Знання про необхідність фізичної активності не еквівалентні вмінню і практиці правильно, безпечно та ефективно виконувати фізичні вправи.
- Відсутність особистісного досвіду. Без власного досвіду регулярних занять фізичними вправами неможливо сформувати адекватне розуміння своїх можливостей, відчуття свого тіла, здатність до самоконтролю та саморегуляції.

Непрофесійна фізкультурна освіта, як показано у наших попередніх роботах [4–6], являє собою цілісну систему формування компетентності будівництва власного здоров'я, яка інтегрує всі необхідні компоненти:

Когнітивний компонент (що включає грамотність з питань здоров'я, але не обмежується нею):

- знання про здоров'я, його детермінанти, фактори ризику;
- розуміння наукових основ фізичної культури;
- знання методики самостійних занять фізичними вправами;
- розуміння принципів контролю та самоконтролю у процесі занять.

Діяльнісний компонент (принципово відсутній у концепції грамотності з питань здоров'я):

- практичні уміння виконання фізичних вправ різної спрямованості;
- навички планування та організації самостійних занять;
- здатність до складання індивідуальних програм оздоровлення;
- досвід використання різних оздоровчих систем та технологій.

Мотиваційно-ціннісний компонент:

- усвідомлення здоров'я як найвищої цінності (формується через власний досвід покращення самопочуття);

- внутрішня мотивація до систематичних занять (виникає з отримання задоволення від рухової активності);
- відповідальність за власне здоров'я (підкріплена реальними можливостями впливати на нього).

Рефлексивний компонент:

- здатність до самоаналізу власного стану та динаміки змін у ході занять;
- критичне мислення щодо власної рухової активності;
- здатність до корекції і покращення власних дій на основі рефлексії.

Результати багаторічних досліджень, представлені у наших монографіях [4, 5], демонструють, що випускники, які пройшли повний курс непрофесійної фізкультурної освіти:

- у 4,5 рази частіше продовжують систематичні заняття фізичними вправами після завершення навчання порівняно з тими, хто отримав лише інформаційну підготовку;
- демонструють вищий рівень фізичної підготовленості (на 25–30%);
- мають нижчі показники захворюваності (на 15–20%);
- володіють практичними навичками складання та реалізації індивідуальних програм здоров'язбереження (85–90% випускників);
- здатні критично оцінювати інформацію про здоров'я та приймати обґрунтовані рішення щодо власної рухової активності.

Н.О. Рингач справедливо зазначає, що «грамотність з питань здоров'я є однією з ключових його детермінант» [2, с. 72]. Ми повністю погоджуємося з цим твердженням. Але грамотність з питань здоров'я є необхідною, проте недостатньою умовою для формування особи здобувача як будівничого власного здоров'я. Ключова відмінність між двома підходами полягає в тому, що грамотність з питань здоров'я відповідає на питання «що потрібно знати про здоров'я?», тоді як непрофесійна фізкультурна освіта на питання «як стати будівничим власного здоров'я?». Перше питання стосується когнітивної сфери, друге – цілісної компетентності, що включає знання, уміння, навички, цінності та здатність до рефлексії.

Показовим є приклад, наведений самою Н.О. Рингач: навіть лікарі-фахівці з управління охороною здоров'я, які володіють високим рівнем теоретичних знань, демонструють «труднощі у застосуванні власних знань і навичок» [2, с. 84]. Це підтверджує наше твердження про те, що знання самі по собі не трансформуються автоматично у здатність людини діяти. Потрібна цілеспрямована, систематична практична діяльність, яка є невід'ємною складовою технології непрофесійної фізкультурної освіти здобувачів.

Критична грамотність, за D. Nutbeam [3], передбачає «набуття знань і навичок, спрямованих на підтримку ефективних соціальних та політичних дій». Між тим для здобувачів закладів фахової і вищої освіти цивільних спеціальностей набагато важливішою є здатність до ефективних особистісних дій не лише до збереження, але й покращення, будівництва власного здоров'я. І ця здатність формується саме через непрофесійну фізкультурну освіту, яка передбачає не тільки інформування, а й систематичну практичну підготовку.

Варто також зауважити, що непрофесійна фізкультурна освіта здобувачів цивільних спеціальностей органічно включає в себе формування грамотності з питань здоров'я як свого когнітивного компонента, але йде значно далі, додаючи критично важливі діяльнісний, мотиваційно-ціннісний та рефлексивний компоненти. Тож, НпФО не протистоїть грамотності з питань здоров'я, а включає її як невід'ємну складову значно більш широкої системи.

Ще один важливий аспект дискусії стосується питання систематичності. Як показує досвід реалізації концепції непрофесійної фізкультурної освіти [6], формування здобувачів як будівничих власного здоров'я вимагає не менше одного навчального року систематичних

занять у ході «Фізичного виховання» під керівництвом підготовлених фахівців. За цей час відбувається поступове формування всіх компонентів компетентностей, накопичення достатнього особистісного досвіду, становлення стійкої внутрішньої мотивації. Епізодичне інформування, навіть дуже якісне, не здатне забезпечити такого результату.

Висновки. Грамотність з питань здоров'я є необхідною, але недостатньою умовою для формування особи як будівничого власного здоров'я. Її обмеження полягають у наступному: відсутності практичного компонента власної рухової діяльності; браку систематичності; неможливості формування стійких рухових навичок; відсутності особистісного досвіду регулярних занять. Непрофесійна фізкультурна освіта здобувачів являє собою цілісну систему формування компетентностей з будівництва власного здоров'я, яка органічно інтегрує когнітивний (включаючи грамотність з питань здоров'я), діяльнісний, мотиваційно-ціннісний та рефлексивний компоненти.

Емпіричні дані підтверджують значно вищу ефективність непрофесійної фізкультурної освіти порівняно з підходами, що обмежуються формуванням грамотності з питань здоров'я: випускники, які пройшли повний курс НпФО, у 4,5 рази частіше продовжують систематичні заняття після завершення навчання в закладах освіти, мають на 25–30% вищий рівень фізичної підготовленості та на 15–20% нижчі показники захворюваності.

Для здобувачів цивільних закладів фахової і вищої освіти необхідна саме непрофесійна фізкультурна освіта не обмежена рівнем грамотності з питань здоров'я, оскільки тільки НпФО забезпечує формування цілісної компетентності будівництва власного здоров'я через органічне поєднання теоретичної підготовки з систематичною практичною руховою діяльністю.

Перспектива подальших досліджень має бути спрямована на:

- порівняльний аналіз довгострокових ефектів (5–10 років після навчання) непрофесійної фізкультурної освіти у ході «Фізичного виховання» та програм, обмежених формуванням грамотності з питань здоров'я;
- дослідження оптимального співвідношення теоретичного та практичного компонентів у структурі непрофесійної фізкультурної освіти;
- розробку технологій інтеграції формування грамотності з питань здоров'я в систему непрофесійної фізкультурної освіти здобувачів;
- вивчення специфіки формування компетентності будівництва власного здоров'я у різних категорій здобувачів освіти (за статтю, віком, станом здоров'я, рівнем попередньої підготовки).

Список використаної літератури

1. Sørensen K., Brand H. Health literacy lost in translations? Introducing the European Health Literacy Glossary. *Health Promot. Int.* 2014. Vol. 29, Iss. 4. P. 634–644.
2. Рингач Н.О. Грамотність з питань здоров'я і досягнення Цілей сталого розвитку в Україні. *Демографія та соціальна економіка*. 2020. № 2 (40). С. 71–88. URL : <https://doi.org/10.15407/dse2020.02.071>
3. Nutbeam D. Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promot. Int.* 2000. Vol. 15, Iss. 3. P. 259–267. URL : <https://academic.oup.com/heapro/article/15/3/259/551108>
4. Приходько В., Томенко О., Чернігівська С. Освітні ефекти фізичної культури : монографія. Дніпро : Інновація, 2022. 528 с.
5. Приходько В. Будівництво власного здоров'я (організаційно-педагогічні аспекти) : монографія. Дніпро : Інновація, 2023. 408 с.
6. Приходько В.В., Бурдаєв К.В., Самошкін В.В., Яковенко А.В., Малойван Я.В. Концепція будівництва власного здоров'я в оновленому «Фізичному вихованні»

для закладів фахової і вищої освіти. *Наукові записки УДУ імені Михайла Драгоманова. Педагогічні науки*. 2025. Т. 1. Вип. 164. С. 143–150. URL : https://www.researchgate.net/publication/398798225_KONCEPCIA_BUDIVNICTVA_VLASNOGO_ZDOROV'A_V_ONOVLENOMU_FIZICNOMU_VIHOVANNI_DLA_ZAKLADIV_FAHOVOI_I_VISOI_OSVITI_Prihodko_V_V_Burdaev_K_V_Samoskin_V_V_Akovenko_A_V_Malojvan_A_V

NON-PROFESSIONAL PHYSICAL EDUCATION OF LEARNERS OR PSYCHOLOGICAL HEALTH LITERACY: A CONCEPTUAL DISCUSSION

Volodymyr Prykhodko

*Ukrainian State University of Science and Technology,
Academician V. Lazaryan St., Dnipro, Ukraine, 49000
<https://orcid.org/0000-0001-6980-1402>
e-mail:komandaodi@ukr.net*

Oleksiy Sheviakov

*Ukrainian State University of Science and Technology
Academician V. Lazaryan St., Dnipro, Ukraine, 49000
<https://orcid.org/0000-0001-8348-1935>
e-mail:shevyakovy0@gmail.com*

Oleksandr Alforov

*Dnipro Academy of Music
Lyvarna St., 10, Dnipro, Ukraine, 49000
<https://orcid.org/0000-0002-4921-323X>
e-mail:aalforov75@gmail.com*

The article presents a critical analysis of the widespread scientific methodological approach, which is limited to the formation of psychological literacy on health issues, and instead justifies the need to introduce non-professional physical education for students of civil institutions of professional and higher education as a component of "Physical Education". The purpose of the study is to prove that psychological literacy on health issues of students of higher education is a necessary but insufficient condition for their formation as builders of their own health and to justify the need for active implementation of non-professional physical education. Research methods: content analysis of scientific publications, comparative analysis of existing concepts, structural and logical analysis. It was found that psychological literacy on health issues, being an important cognitive component, cannot independently ensure the formation of competencies for building one's own health without systematic physical and health-improving activities of a person, which is an integral part of non-professional physical education of students of higher education. The fundamental limitations of the conceptual approach based only on psychological health literacy have been identified: the absence of a practical component of health-improving activities, lack of systematicity and personal experience, and the impossibility of forming stable motor skills. It has been proven that non-professional physical education of applicants integrates cognitive, activity, motivational-value and reflective components into a holistic system of forming competencies for building one's own health. Thus, psychological health literacy is a necessary but insufficient condition for the formation of a person as a builder of one's own health.

Key words: non-professional physical education, psychological health literacy, building one's own health, competency-based approach, physical culture of the applicant.

*Дата першого надходження статті до видання: 03.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 02.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.10.2026*