

С. ЧОРНИЙ

Сутність і структурні компоненти здоров'язбережувального стилю поведінки
майбутніх фахівців з фізичної культури

УДК 378.015.31:613.2

СУТНІСТЬ І СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СТИЛЮ ПОВЕДІНКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сергій Чорний

заслужений майстер спорту України,
старший викладач спеціальної кафедри № 3
Інститут Управління державної охорони України
Київського національного університету імені Тараса Шевченка
Київ, Україна
ORCID ID 0009-0004-3363-295X

Анотація. У статті здійснено аналіз наявного теоретичного матеріалу стосовно сутності здоров'язбережувального стилю поведінки майбутніх фахівців з фізичної культури, який розуміємо як інтегративну систему способів і прийомів, які спрямовані на підтримку та збереження здоров'я та формування валеологічних знань, мотиваційно-ціннісних орієнтацій, фізичної культури, соціально-духовних цінностей, світоглядних установок та передбачають самотворювальну активність, по відношенню до себе і до вихованців в практичній підтримці фізичної, психологічної та духовної безпеки особистості.

У результаті аналізу наукових розвідок в структурі здоров'язбережувального стилю поведінки майбутніх фахівців з фізичної культури виокремлено три взаємопов'язані компоненти: аксіологічний, когнітивний та результативний.

Доведено, що професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури є цілісним педагогічним процесом, під час якого відбувається становлення особистості, розвиток загальної та професійної культури, формуються професійна компетентність та здоров'язбережувальний стиль поведінки.

Ключові слова: здоров'язбережувальний стиль поведінки; майбутні фахівці з фізичної культури; структурні компоненти; професійна підготовка.

Постановка проблеми в загальному вигляді. Теоретичне осмислення феномену здоров'язбережувального стилю поведінки майбутніх фахівців з фізичної культури передбачає розкриття його сутнісних характеристик та структурних компонентів.

Здоров'язбереження є активним процесом, спрямованим на підтримку здоров'я людини в усіх його проявах з використанням власного потенціалу особистості, створення умов з боків різних соціальних інституцій і дотримання здорового способу життя.

Забезпечення життєдіяльності людини здійснюється на біологічному (фізіологічному), психологічному (у тому числі соціальному) та духовному рівнях за допомогою двох основних механізмів: збереження здоров'я та збільшення його резервів. Але зупинятися лише на фізичному аспекті здорового способу життя недоцільно.

Основний сенс здоров'язбережувального стилю поведінки майбутніх фахівців ми бачимо в фізичному, психологічному і духовному збереженні особистості, в розвитку її потенціалу в процесі підготовки у закладі вищої освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Предметом уваги вчених є різні аспекти дослідження феномену здоров'язбереження і досліджується науковцями у різних напрямках: формування здорового способу життя студентів (Г. Власов, В. Загородній, Н. Завидовська, Л. Избаш, О. Кречетов, Л. Маценко, Є. Пранова, І. Смолякова, Л. Соколенко, Р. Сопівник, І. Шостак), педагогічні умови фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів (Г. Грибан, В. Дехтяр, Є. Карабанов, В. Кійко, А. Конох, Є. Котов, В. Краснов, В. Панченко, О. Притула, Л. Пилипей, С. Присяжнюк, Р. Раєвський, А. Рубаненко, М. Третяков), формування соціального здоров'я студентської молоді (О. Балакірева, А. Бобро, Т. Бондар, В. Москаленко, Д. Павлова, С. Панченко, М. Руденко, Т. Сергєєва, Р. Сопівник), формування здоров'язбережувального стилю поведінки студентів (О. Гончарук, С. Нікітчина, М. Носко, Л. Омельченко, Т. Редько, І. Смолякова), розвиток культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів (Н. Башавець, С. Гаркуша, О. Гладошук, О. Гончарук, Ю. Драгнев, Л. Избаш, С. Кириленко, О. Марків).

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою статті є висвітлення поглядів науковців на сутнісні характеристики здоров'язбережувального стилю поведінки майбутніх фахівців з фізичної культури та виокремлення в структурі його складових.

Результати дослідження. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури передбачає філософську підготовку на підставі духовних цінностей, вироблених історією; діалогічну підготовку, яка полягає в умінні вести діалог з аудиторією, виводити її на діалог, вибудовувати діалог зі світом та культурою, а також у вмінні розвивати в особистості здатність вести діалог із собою для усвідомлення себе в цьому світі і відповідальність за вільний вибір; етичну підготовку, яка є базою для формування умінь приймати особистість вихованця як неповторність, унікальність.

Соціалізація здобувачів освіти у процесі професійної підготовки передбачає перебудову у сього способу життя, розширенню та ускладненню суспільних зв'язків, особливо в умовах воєнного стану.

Професіоналізація здобувачів освіти у процесі професійної підготовки сприяє переструктуруванню усієї потребнісно-мотиваційної сфери.

Процеси соціалізації і професіоналізації здобувачів освіти не можуть бути повноцінно реалізовані без спеціального психолого-педагогічного забезпечення

персоналізації особистості, яка передбачає реалізацію індивідуального потенціалу студентів, формування самосвідомості.

Означені нами лінії розвитку особистості майбутнього фахівця з фізичної культури, на наш погляд, пов'язані з етапами професійного становлення, а саме: становлення Я-концепції, тобто уявлень про себе як професіоналу з питань збереження здоров'я, здоров'язбережувального стилю поведінки; становлення концепції здоров'язбережувальної діяльності, що означає пошук і апробацію методів та засобів діяльності, вироблення авторських підходів або цілісної методики формування здорового способу життя; становлення концепції, тобто системи уявлень про особистісні особливості здоров'язбережувального стилю поведінки і оволодіння засобами пізнання і корекції внутрішнього світу фахівця.

На нашу думку базовим елементом психолого-педагогічної підготовки здобувачів освіти з фізичної культури мають стати знання, які сприяють усвідомленню себе студентом як особистості та індивідуальності, розумінню закономірностей здоров'язбережувальної діяльності, оволодіння способами регуляції поведінки і відношень з оточуючими людьми.

Результатом такої підготовки повинна стати позитивна Я-концепція і здоров'язбережувальна компетентність майбутнього фахівця з фізичної культури.

На підставі узагальнення вищезазначеного, *здоров'язбережувальний стиль поведінки майбутніх фахівців з фізичної культури* ми визначаємо як інтегративну систему способів і прийомів, які спрямовані на підтримку та збереження здоров'я та формування валеологічних знань, мотиваційно-ціннісних орієнтацій, фізичної культури, соціально-духовних цінностей, світоглядних установок та передбачають самотворювальну активність, по відношенню до себе і до вихованців в практичній підтримці фізичної, психологічної та духовної безпеки особистості.

Дослідження будь-якого об'єкта, процесу чи явища потребує обґрунтування його структури та змісту. Науковці наголошують, що структура у галузі здоров'язбереження становить упорядкованість зовнішніх і внутрішніх, тривалих і стійких взаємозв'язків між його окремими компонентами, які забезпечують стійкість і цілісність розуміння об'єкта дослідження. Виходячи із цих міркувань, принциповим моментом при дослідженні проблеми формування здоров'язбережувального стилю поведінки майбутніх фахівців є розкриття їх змісту та визначення структурних компонентів, за допомогою яких можна найбільш чітко дослідити сам процес і результат педагогічного впливу.

Незважаючи на значні дослідження з формування здорового способу

життя, у визначенні структурних компонентів не існує єдиної думки – залежно від досліджуваного напрямку науковці (А. Бобро, Л. Соколенко, М. Шеян) наводять різні варіанти, а саме: когнітивний, мотиваційно-потребовий, емоційно-вольовий, рефлексивний, діяльнісно-поведінковий структурні компоненти соціального здоров'я студентської молоді; когнітивний, мотиваційно-ціннісний, практично-поведінковий компоненти культури здорового способу життя; мотиваційний, когнітивний, діяльнісний компоненти здоров'язбережувальної компетентності вчителів.

Узагальнення досвіду науковців та врахування сформульованого нами визначення поняття здоров'язбережувального стилю поведінки майбутніх фахівців з фізичної культури, дало змогу виокремити в його структурі три взаємопов'язані *компоненти: аксіологічний, когнітивний та результативний*. Схарактеризуємо кожний названий компонент.

Аксіологічний компонент здоров'язбережувального стилю поведінки майбутніх фахівців з фізичної культури передбачає наявність у здобувачів освіти активно позитивного ставлення до збереження власного здоров'я та здоров'я інших людей; потреби у дотриманні здорового способу життя, підкріплена ціннісними сенсами власного існування; емоційно-ціннісного ставлення до здоров'я як до фізичного так і до духовного; прагнення до самопізнання, самовдосконалення, адекватного самооцінювання власного стану здоров'я.

Аксіологічний аспект системи освіти має особливе значення та пов'язаний із обґрунтуванням пріоритетних ціннісних і цільових орієнтирів освітньої діяльності (Безкопильний, 2020).

Аксіологія може розглядатися як методологічна основа освіти і сучасної педагогіки... завдяки якій явище розглядають з точки зору цінностей, пов'язаних з можливостями задоволення потреб людей (Шапаренко, 2019).

І. Бех (2012) зазначає, що цінності виникають і формуються внаслідок взаємодії індивіда з різними аспектами дійсності, із системою знань, норм і правил і є детермінантами її поведінки, спрямовують дії та вчинки. На думку вченого, «особистісні цінності слід розглядати як суб'єктивне утворення, тобто таке, яке водночас належить і суб'єкту, і об'єктивному навколишньому світу» (Бех, 2012).

Як зазначають науковці цінності не спонукають, не підштовхують людину, але, швидше, ведуть, притягують її. І в людини є «свобода робити вибір між прийняттям і відкиданням пропонованого, тобто між тим, здійснити потенційний сенс або залишити його нереалізованим» (Галузинський, Євтух, 1995).

На думку Г. Берегової (2013), ціннісне відношення людини до світу й до

самої себе формується в певну ієрархію цінностей особистості, на вершині якої розташовуються свого роду абсолютні цінності, зафіксовані в тих або інших суспільних ідеалах (Берегова, 2013).

Стосовно педагогічних цінностей існує думка, що вони слугують для ефективного виконання професійного обов'язку, виступають регулятором для досягнення майбутніми учителями оптимальних результатів у вихованні морально-етичної культури, особливим механізмом постановки загальної мети професійного й особистісного зростання в соціумі (Москальова, 2011).

Ціннісні орієнтації майбутніх фахівців з фізичної культури формуються в процесі професійної підготовки у закладі вищої освіти.

Ще одним аспектом підготовки фахівців з фізичної культури виступають духовні цінності, які на думку І. Зенченкова, стають основою для діяльності, самореалізації, естетичної досконалості фахівців з основ здоров'я та поділяються на теоретичні, естетичні й етичні духовні цінності. Теоретичні – це знання, естетичні – творчість, етичні – гуманність (Зенченков, 2011).

Особливого значення у формуванні здоров'язбережувального стилю поведінки набувають усвідомлення значення здоров'язбереження та переконання у цьому.

Переконання керують здоров'язбережувальною поведінкою і волею людини. Результатом переконання може бути стійка усвідомлена потреба індивіда у збереженні здоров'я та веденні здорового способу життя, яка спрямовує його діяти згідно новим цінностям (Матвійчук, 2020).

Потреба у збереженні життя, підкріплена ціннісними сенсами свого існування, в ідеалізованому вигляді мотивує людину дотримуватися здорового способу життя і на фізичному рівні (задоволення органічних потреб, потреби у безпеці), і на соціально-психологічному (задоволення потреб у приналежності та коханні, визнанні та повазі), і на духовно-моральному (пізнання свого Я, свого призначення в житті, прилучення до загальнолюдських цінностей).

Ще одним елементом, що характеризує аксіологічний компонент здоров'язбережувального стилю поведінки є емоційно-ціннісне ставлення до здоров'язбережувальної діяльності.

Емоційно-ціннісне ставлення до здоров'язбережувальної діяльності характеризується наявністю переживань та почуттів людини, пов'язаних із станом здоров'я (особливості емоційного стану, зумовлені погіршенням або покращенням духовної, душевної та тілесної складових індивідуального здоров'я), а також з вольовими зусиллями особистості, спрямованими на його відновлення, розвиток та творення.

Здібність особистості до вольових зусиль у збереженні, розвитку та удосконаленні здоров'я проявляється у готовності вести здоровий спосіб життя, систематичності і послідовності оздоровчої діяльності, готовності до прийняття самостійних рішень стосовно підтримки, укріплення та збереження здоров'я, а також його формування; задоволеності процесом і результатами здоров'язбережувального стилю поведінки, тобто позитивних емоційних реакціях.

Емоційно-ціннісне ставлення до здоров'язбережувальної діяльності характеризується наявністю системи пізнавальних інтересів.

Пізнавальний інтерес ми розуміємо як вибіркоче ставлення до дійсності, що виявляється в прагненні до пізнання певних об'єктів або явищ, оволодінні конкретними способами діяльності (Киричук, 1986).

Як зазначає О. Гончарук у своєму дослідженні, основним елементом формування ціннісного ставлення студентів аграрних закладів вищої освіти до свого здоров'я є мотивація до розуміння свого здоров'я як цінності (Гончарук, 2018).

Мотивація особистості на здоров'язбережувальну діяльність визначається світоглядом студентів, що заснований на гуманістичних ціннісних орієнтаціях; метою, сенсом власного життя та усвідомлення його цінності; визначенням ідеалу особистості студентів; усвідомленням себе як цілісної духовно-фізичної системи; оптимістичним світовідчуттям й високим рівнем соціокультурної толерантності студентів (Драгнєв, 2008).

На, нашу думку мотивація до здоров'язбережувального стилю поведінки складається з сукупності внутрішніх та зовнішніх мотивів, що спонукають майбутнього фахівця до діяльності щодо збереження та зміцнення свого здоров'я.

У дослідженні можна виокремити: мотивацію самозбереження, що передбачає дбайливе ставлення до здоров'я та життя, прагнення до відновлення втраченого здоров'я та до підтримки здоров'я на належному рівні; мотивацію самореалізації, яка передбачає дотримання здорового способу життя для конкурентоспроможності на ринку праці, відповідно до професійно значущих якостей; мотивацію самопізнання та самовдосконалення як прагнення до краси та гарної фізичної, психологічної та духовної складових; мотивацію задоволення, що включає дотримання здорового способу життя через поліпшення настрою від занять спортом, зменшення стресової напруги та покращення психічного здоров'я; мотивацію відповідності, яка пов'язана з наслідуванням друзям, батькам, кумирам, а також підпорядкуванням

етнокультурним та суспільним вимогам, прагненням бути прикладом для інших.

Когнітивний компонент здоров'язбережувального стилю поведінки майбутніх фахівців з фізичної культури визначається вичерпністю та характером професійно орієнтованих валеологічних знань, теоретичною обізнаністю про складові здоров'язбережувального стилю поведінки в закладах педагогічної вищої освіти, гуманістичним світоглядом.

«Когнітію» від латинської *co* {£pіїіо означає знання, пізнання (Гончаренко, 1997).

Спираючись на це визначення, до когнітивного компоненту ми відносимо комплекс знань стосовно здоров'язбережувального стилю поведінки майбутніх фахівців з фізичної культури.

Стосовно змісту здоров'язбережувальних знань, науковці виокремлюють такі складові: знання про «здоров'я людини (психологічне, соціальне, морально-духовне, фізичне, професійне) та про здоров'язбережувальні методики в діяльності вчителя фізичної культури; особливості й умови професійної діяльності, спрямованої на здоров'язбереження дітей; про способи і методи формування здоров'язбережувальних знань, навичок і вмінь у школярів» (Джуринський, 2012); знання механізму та наслідків впливу шкідливих звичок та асоціальних форм поведінки на здоров'я та життєдіяльність особистості; усвідомлення ролі психологічних, етичних та морально-духовних настанов людини; вміння розуміти її психологічний стан, впливати на її свідомість і активізувати ті вольові якості, які допоможуть протистояти шкідливим чинникам не лише природного та техногенного навколишнього середовища, а й передусім чинникам соціального середовища, що постійно переслідують людину протягом усього її життя (Пакушина, 2009); знання про індивідуально-психологічні особливості старшокласників, знання про організацію, підготовку і проведення уроку фізичної культури, знання про позакласну роботу з фізичного виховання з учнями старшої школи, знання про загальну теорію здоров'я, знання про формування здорового способу життя старшокласників, знання про особливості впровадження здоров'язбережувальних технологій у старшій школі, знання про вдосконалення рухових якостей старшокласників (Дручик, 2017).

Аналізуючи наповнюваність когнітивного компоненту Є. Кочерга визначає комплекс професійних, методичних, валеологічних знань, які необхідні вчителю для формування здоров'язбережувальної компетентності учнів. До таких знань належать: знання змісту і сутності здоров'язбереження та ЗЗК, складових здоров'я відповідно до холістичного підходу та складових здорового способу життя; знання технології здоров'язбереження учнів та створення

здоров'язбережувального освітнього середовища на уроках, в позаурочній та позакласній роботі з хімії; знання про зв'язок хімії зі здоров'ям, про вплив хімічних речовин на здоров'я, як негативний, так і позитивний; знання правил безпеки при роботі в хімічному кабінеті та збереження життя учасників освітнього процесу; знання особливостей використання різних технологій навчання, зокрема інформаційно-комунікативних, у процесі здоров'язбережувальної діяльності (Кочерга, 2021).

Г. Жара доводить, що валеологічні знання є основою розуміння людини як цілісної, але складної багатогранної та систематизованої структури. І такий інтегрований підхід до розгляду здоров'я людини дасть можливість розвивати різні складові здоров'я (фізичне, психічне, духовне та соціальне), які зумовлюють одна одну (Жара, 2009).

На основі аналізу поглядів науковців, а також спираючись на власний досвід до когнітивного компоненту здоров'язбережувального стилю поведінки майбутніх фахівців з фізичної культури відносимо валеологічні знання, знання педагогічних технологій формування здорового способу життя, знання щодо раціональної організації здоров'язбережувального освітнього простору тощо.

До переліку таких знань відносяться: знання основних закономірностей вікового розвитку, соціалізації особистості, індикаторів індивідуальних особливостей траєкторії здорового способу життя; знання спеціальних підходів до виховного процесу, з метою включення в освітній процес осіб з особливими освітніми потребами; знання про особливості впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес, в тому числі інклюзивних; знання здоров'язбережувальних можливостей різних видів діяльності (освітньої, ігрової, трудової, спортивної, художньої і т.п.); знання, щодо проектування ситуацій, що розвивають емоційно-ціннісну сферу особистості; знання, щодо формування культури здорового і безпечного способу життя діагностики поведінкових і особистісних проблем, пов'язаних із особливостями розвитку людини; знання і розуміння механізмів оцінки параметрів і проектування здоров'язбережувального освітнього середовища; знання методів формування культури здорового способу життя; знання нормативно-правових документів, що регламентують організацію здоров'язбережувального середовища у закладі вищої освіти; знання про зміст самовдосконалення здоров'язбережувальної поведінки.

Стосовно результативного компоненту здоров'язбережувального стилю поведінки майбутніх фахівців з фізичної культури, у дослідженні нас цікавлять педагогічні здібності як сукупність індивідуально-психологічних особливостей

особистості, які сприяють успішності педагогічної діяльності: комунікативність, перцептивні здібності, динамізм особистості, емоційна стійкість, оптимістичне прогнозування, креативність тощо (Гончаренко, 1997).

У наукових розвідках зазначають, що організаторські та комунікативні здібності є складовою частиною педагогічних здібностей. У контексті здоров'язбереження організаторські здібності вчителя визначають можливість ефективно організувати процес використання здоров'язбережувальних технологій на уроках, у позаурочній та позакласній роботі з хімії, а також ефективність проведення особистісної здоров'язбережувальної діяльності (Кочерга, 2021).

Комунікативні здібності у контексті здоров'язбереження визначають ставлення вчителя до учнів та ефективність комунікації між вчителем та учнями, вчителем та колегами, вчителем та адміністрацією. Комунікативні здібності характеризуються низкою інших здібностей людини, що виявляються у швидкості, глибині та міцності опанування засобів і прийомів діяльності, а саме: умінням слухати, сприймати та відтворювати інформацію, вести діалог, брати участь у дискусіях, вести перемовини, переконувати і відстоювати свої погляди (Поперечна, 2012).

У дослідженні в межах результативного компоненту здоров'язбережувального стилю поведінки майбутніх фахівців з фізичної культури ми виокремлюємо наступні здібності, які характеризують професіонала: здатність до самопізнання, саморегуляції, самоактуалізації, безперервного розвитку у фізичному, духовному, соціальному (професійному та статеворольовому), інтелектуальному та духовно-моральному аспектах самоактуалізації та самореалізації (у тому числі здатність дотримуватися здоров'язорієнтованої особистісної позиції); здатність спиратися у здоров'язбережувальній діяльності на результати самостійної мисленнєвої діяльності (з урахуванням усіх видів мислення – образного, абстрактного, творчого, критичного тощо); здатність орієнтуватися у здоров'язбережувальній діяльності на гуманістичні цінності, національні та культурні традиції та пріоритети суспільства; здатність використовувати інформацію з будь-яких доступних джерел на вирішення поточних завдань здоров'язбережувальної діяльності; здатність конструктивно взаємодіяти – вербально та невербально – з соціумом (суспільством, спільнотою, колективним, сім'єю, друзями, партнерами) та окремою особистістю – у тому числі в межах крос-культурних комунікацій.

Для більш глибокого і чіткого розкриття питання про результативний

компонент здоров'язбережувального стилю поведінки звернемося до поняття «уміння», яке визначається, як здатність належно виконувати певні дії, заснована на доцільному використанні людиною набутих знань і навичок (Гончаренко, 1997), та поняття «навичка», як дії, складові частини яких у процесі формування стають автоматичними (Гончаренко, 1997).

Між уміннями й навичками існує тісний взаємозв'язок. Вміння – це готовність до свідомих і точних дій, а навичка – автоматизована ланка цієї діяльності. Елементи умінь часто переходять в навички (Гончаренко, 1997).

У наукових розвідках зустрічаємо перелік наступних груп умінь: вести здоровий спосіб життя, відсутність шкідливих звичок; раціонально організувати режим дня; організувати здоров'язбережувальний освітній процес з хімії на основі використання здоров'язбережувальних технологій (Кочерга, 2021); використовувати теоретичні знання у здоров'язбережувальній діяльності; розвиток системи загальнопедагогічних та професійних умінь та навичок, необхідних для організації та реалізації власної здоров'язбережувальної діяльності в освітньому процесі, формування навичок ЗСЖ (Шеян, 2021); рухові, гностичні, комунікативні, конструктивні, організаційні та проектувальні (Безкопильний, 2020).

На основі аналізу поглядів науковців в межах результативного компоненту здоров'язбережувального стилю поведінки майбутніх фахівців з фізичної культури ми виокремлюємо професійно орієнтовані уміння та навички, завдяки яким здоров'язбережувальна діяльність спрямована на психічне (духовне, інтелектуальне, емоційне), соціальне, та фізичне благополуччя.

Також у складі результативного компонента важливою складовою є організація рефлексивні вміння та навички здоров'язбережувального стилю поведінки майбутнього фахівця.

Ми приймаємо визначення Ф. Кортхагена який розглядає рефлексію як розумовий процес, спрямований на структурування або реструктурування досвіду, проблеми, наявного знання або уявлень, і пропонує наступну модель рефлексивної діяльності педагога, яку голландські педагоги називають ALACT model за першим буквах слів, що позначають етапи рефлексії: дія, погляд назад на здійснену рефлексію, усвідомлення суттєвих аспектів, створення альтернативних методів дії, апробація нової дії (Кортахен, 1999).

За визначенням науковців, рефлексія є функцією свідомості, яка спрямована на самопізнання певних перешкод, що виникають у предметній діяльності, соціально-психологічній взаємодії або проблемній ситуації. Ця функція активується внаслідок загострення внутрішніх і зовнішніх

суперечностей, за наявності когнітивного конфлікту й забезпечує зміну позиції особистості до себе як суб'єкта пізнання, діяльності й спілкування (Кочерга, 2021).

Продуктом рефлексії є пошук і створення особистістю нових смислів, цінностей як якісних складових самосвідомості особистості, що істотно змінюють її ставлення до себе, до інших і предметної ситуації. Результатом рефлексії є особистісний розвиток, формування суб'єктності як творчого ставлення до життєвого шляху (Мирошник, 2011).

Слід зазначити, що рефлексивні вміння пов'язані з самооцінкою, яка є проявом судження людини про міру наявності в неї тих чи інших якостей, властивостей у співвідношенні їх з певним еталоном, зразком (Гончаренко, 1997) та самоконтролем.

Сформованість умінь самооцінки та самоконтролю у студентів дозволяє їм успішно аналізувати умови і задачі навчання, раціонально планувати і організовувати своє навчання, адекватно оцінювати, своєчасно коригувати і удосконалювати процес і результати своєї навчальної діяльності, іншими словами, управляти нею. Від сформованості даних умінь у студентів у великій мірі залежить їх активність у навчанні, а також ефективність і результативність їх навчальної діяльності (Матвієнко, 2024).

Отже, фахівець з фізичного виховання повинен здійснювати самооцінку здоров'язбережувального стилю поведінки з метою фіксації його результатів, свідомо здійснювати самоконтроль стосовно способів здоров'язбереження, як власного, так і вихованців.

Складовою результативного компонента здоров'язбережувального стилю поведінки визначаємо прагнення до самовдосконалення, який, зокрема, Х. Шапаренко визначає його як цілеспрямований творчий процес наближення особистості до ідеалу за допомогою свідомих зусиль на основі адекватного самопізнання й вільного вибору цілей і засобів реалізації (Шапаренко, 2019).

На думку Г. Костюка, усвідомлюючи свої досягнення й недоліки, особистість виявляє прагнення до самовдосконалення, до самоосвіти, створюючи нові цінності, вона сама особистісно зростає, стає суб'єктом власного розвитку (Костюк, 1989).

Успішність самовдосконалення у процесі формування здоров'язбережувального стилю поведінки майбутніх фахівців з фізичної культури проявляється у прагненні особистості висувати до себе та успішно виконувати завдання за відсутності зовнішніх вимог і спонукань, що веде до особистісних новоутворень, а як основні складові процесу успішної

здоров'яорієнтування.

Таким чином, загалом сутність успішного самовдосконалення у процесі дотримання здорового способу життя бути представлено як присвоєння та осмислення учнями позитивного соціального досвіду, засноване на гуманістичних цінностях та власному усвідомленому виборі, що забезпечує гармонійний фізичний, психічний та духовно-моральний розвиток індивіда та його діяльність творчого характеру.

Висновки з дослідження і перспективи подальших розвідок у цьому напрямі. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури є цілісним педагогічним процесом, під час якого відбувається становлення особистості, розвиток загальної та професійної культури, формуються професійна компетентність та здоров'язбережувальний стиль поведінки. Ефективність цього процесу забезпечується його професійно-педагогічною спрямованістю, соціокультурною детермінацією педагогічної діяльності, безперервністю і наступністю педагогічної освіти, єдністю індивідуалізації та диференціації підготовки. Подальша робота буде спрямована висвітлення технології формування здоров'язбережувального стилю поведінки майбутніх педагогів фізичної культури.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Korthagen Fred, A.J., Kessels Jos, P. A. M. (1999). Linking theory and practice : changing the pedagogy of teacher education. *Educational Researcher*, 28, 4
2. Безкопильний, О. О. (2020). Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі: теорія та методика : монографія. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького.
3. Берегова, Г. Д. (2013). Ціннісні орієнтації у новому світогляді сучасної особистості. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*, 4, 3–8.
4. Бех, І. (2012). Духовні цінності як надбання особистості. *Рідна школа*, 1/2, 9–12.
5. Гончаренко, С. (1997). Український педагогічний словник. Київ : Либідь.
6. Гончарук, О. М. (2018). Формування здоров'язбережувального стилю поведінки студентів аграрних закладів вищої освіти : дис. ...к. пед. наук. Київ.
7. Джуринський, П. Б. (2012). Динаміка формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності за змістовим компонентом. *Наукові записки Кіровоград. держ. пед. ун-ту імені Володимира Винниченка. Серія: Педагогічні науки*, 112, 163–173.
8. Драгнєв, Ю. В. (2008). Формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації процесу навчання: автореф. дис. ...канд. пед. наук. Луганськ.
9. Дручик, В. Д. (2017). Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'язбережувальних технологій у старшій школі : дис. ... канд. пед. наук. Київ.
10. Жара, Г. І. (2009). Підготовка майбутніх учителів до формування в учнів валеологічних понять на засадах міжпредметних зв'язків шкільних природничих курсів: автореф. дис... канд. пед. наук. Чернігів.

11. Зенченков, І. П. (2011). Формування духовних цінностей майбутнього фахівця з основ здоров'я в процесі професійної підготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Луганськ.
12. Киричук, О. Б. (1986). Виховання в учнів інтересу до навчання. Київ : «Знання».
13. Костюк, Г. С. (1989). Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ.
14. Кочерга, Є. В. (2021). Розвиток здоров'язбережувальної компетентності вчителів хімії в закладах післядипломної освіти : дис....к. пед. н. філос. Київ.
15. Матвієнко, Ю. С. Самоконтроль як складова розвитку особистості студента URL : <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/664056e1-01cc-44bd-b31f-e7de7324c6df/content> (дата звернення 26.03.2024).
16. Матвійчук, О. (2020). Суть поняття «здоров'яорієнтований світогляд», структура та функції. *Молодь і ринок, №6–7 (185–186)*, 163–167.
17. Мирошник, О. (2011). Педагогічна рефлексія як чинник вияву творчого потенціалу особистості вчителя. *Естетика і етика педагогічної дії, Вип. 2*, 47–57.
18. Москальова, Л. Д. (2011). Теоретико-методичні засади виховання у майбутніх учителів морально-етичної культури : автореф. дис. ...д-ра пед. наук. Київ.
19. Пакушина, Л. (2009). Валеологічні знання та вміння у системі професійної підготовки соціальних педагогів в умовах вищого навчального закладу. *ВІСНИК ЛЬВІВ. УН-ТУ VISNYK LVIV UNIV, Вип. 25. Ч. 4*, 215–221
20. Педагогіка: теорія та історія (1995). В. М. Галузинський, М. Б. Євтух. Київ : Вища школа.
21. Поперечна, Л. Ю. (2012). Комунікативні здібності вчителя як одна з важливих складових його професіограми. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*, Вип. 1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_1_14 (дата звернення 26.03.2024).
22. Словник української мови в 20 т. (2010). / гол. наук. ред. В. М. Русанівський. Київ : Наукова думка, Т. 1 (А – Б).
23. Шапаренко, Х. А. (2019). Особистісне самовдосконалення майбутніх педагогів дошкільної освіти : дис. ...д-ра пед.наук. Харків.
24. Шеян, М. О. (2021). Педагогічні умови розвитку здоров'язбережувальної компетентності вчителів основної школи у системі післядипломної педагогічної освіти : дис....д-ра філос. Хмельницький-Львів.

THE ESSENCE AND STRUCTURAL COMPONENTS OF THE HEALTH- CONSERVATION STYLE OF BEHAVIOR OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE

Serhii Chornyi

Honored Master of Sports of Ukraine,
senior teacher of special department No. 3
Institute of the State Security Administration of Ukraine
Taras Shevchenko Kyiv National University
Kyiv, Ukraine
ORCID ID 0009-0004-3363-295X

Abstract. The need for the formation of a health-preserving style of behaviour of future physical culture specialists is due to a number of circumstances, namely: the shift of emphasis from the motor sphere to the mental, psycho-emotional sphere leads to the deterioration of the health of

the young generation; growing demands on the intellectual and adaptive abilities of physical education teachers leads to various functional and mental breakdowns; changes in individual psychological properties and character qualities as a result of experiencing military aggression increase the requirements for the development of speed and accuracy of decisions, endurance and self-control, the ability to communicate with people, and the concentration of attention of specialists.

Modern scientific research on the essence of a health-preserving style of behaviour (Y. Britan, O. Honcharuk, H. Meshko) and structural components of the above-mentioned concept (O. Bezkopylnyi, H. Berehova, P. Dzhurynskiy, V. Druchyk, G. Zhara, Ye Kocherga, O. Matviychuk, M. Sheyan).

The article deals with the essential characteristics of the concept of "health-preserving behaviour style of future physical culture specialists" and its structural components.

As a result of scientific investigations, the essence of the concept of the health-preserving style of behaviour of future physical culture specialists was revealed at the level of the physical component (optimization of daily routine and motor activity, organization of rational nutrition, strengthening of immunity), at the level of the spiritual component (mental, psychological, emotional, social health), at the level of the spiritual and moral component (formation of a system of values and worldview based on a positive social experience, continuous search for the meaning of one's existence, self-discovery, self-actualization and self-realization based on the mission of social service). The concept of "health-preserving behavioural style of future physical culture specialists" is defined.

Three components of the health-preserving style of behaviour of future physical culture specialists are singled out: axiological (positive attitude to preserving one's own health and the health of other people; health-preserving needs, emotional and valuable attitude to health, striving for self-knowledge, self-improvement, adequate self-assessment of one's own state of health), cognitive (availability of valeological knowledge, availability of special knowledge, humanistic worldview) and effective (abilities, skills and skills of health-preserving activities of the individual; striving for self-improvement).

Adherence to a health-preserving style of behaviour can be represented as the acquisition and understanding by the acquirers of a positive social experience, based on humanistic values and their own conscious choice, which ensures the harmonious physical, mental, and spiritual-moral development of the individual and his creative activity.

Key words: health-preserving behaviour style; future specialists in physical education; structural components; professional training.

REFERENCES

1. Korthagen, Fred A. J., Kessels, Jos P. A. M. Linking theory and practice : changing the pedagogy of teacher education. *Educ. Res.* 1999. Vol. 28. № 4
2. Bezkopylnyi, O. O. (2020). *Pidhotovka maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do zdoroviazberezhualnoi diialnosti v osnovnii shkoli: teoriia ta metodyka : monohrafiia*. Cherkasy : ChNU im. B. Khmelnytskoho [in Ukrainian].
3. Berehova, H. D. (2013). Tsinnisni orientatsii u novomu svitohliadi suchasnoi osobystosti. *Visnyk Natsionalnoi akademii kerivnykh kadrov kultury i mystetstv*, 4, 3–8. [in Ukrainian].
4. Bekh, I. (2012). Dukhovni tsinnosti yak nadbannia osobystosti. *Ridna shkola*, 1/2, 9–12. [in Ukrainian].
5. Honcharenko, S. (1997). *Ukrainskyi pedahohichnyi slovnyk*. Kyiv : Lybid [in Ukrainian].
6. Honcharuk, O. M. (2018). *Formuvannia zdoroviazberezhualnoho styliu povedinky studentiv ahrarnykh zakladiv vyshchoi osvity*. Candidate's thesis. Kyiv [in Ukrainian].
7. Dzhurynskiy, P. B. (2012). *Dynamika formuvannia hotovnosti maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do zdoroviazberezhualnoi profesiinoi diialnosti za zmistovym komponentom*.

Naukovi zapysky Kirovohrad. derzh. ped. un-tu imeni Volodymyra Vynnychenka. Serii: Pedagogichni nauky, 112, 163–173.

8. Dragnyev, Yu. V. (2008). *Formuvannya kulturi zdorov'ya studentiv v umovah komp'yuterizaciyi procesu navchannya*. Extended abstract of candidate's thesis. Lugansk: Lugan.nac.un-t im. T. Shevchenka [in Ukrainian].

9. Druchyuk, V. D. (2017). *Pidhotovka maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do vprovadzhennia zdoroviazberezhuvalnykh tekhnologii u starshii shkoli*. Candidate's thesis. Kyiv [in Ukrainian].

10. Zhara, H. I. (2009). *Pidhotovka maibutnikh uchyteliv do formuvannia v uchniv valeolohichnykh poniat na zasadakh mizhpredmetnykh zviazkiv shkilnykh pryrodnychykh kursiv*. Extended abstract of candidate's thesis. Chernihiv [in Ukrainian].

11. Zenchenkov, I. P. *Formuvannia dukhovnykh tsinnosti maibutnoho fakhivtsia z osnov zdorovia v protsesi profesiinoi pidhotovky*. Extended abstract of candidate's thesis. Luhansk [in Ukrainian].

12. Kyrychuk, O. B. (1986). *Vykhovannia v uchniv interesu do navchannia*. Kyiv : «Znannia» [in Ukrainian].

13. Kostiuk, H. S. (1989). *Navchalno-vykhovnyi protses i psykhični rozvytok osobystosti*. Kyiv : Rad. shk. [in Ukrainian].

14. Kocherha, Y. V. (2021). *Rozvytok zdoroviazberezhuvanoi kompetentnosti vchyteliv khimii v zakladakh pisliadyplomnoi osvity*. Candidate's thesis. Kyiv [in Ukrainian].

15. Matviienko, Yu.S. (2024). *Samokontrol yak skladova rozvytku osobystosti studenta*. URL: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/664056e1-01cc-44bd-b31f-e7de7324c6df/content> [in Ukrainian].

16. Matviichuk, O. (2020). *Cut poniattia «zdoroviaorientoivani svitohliad», struktura ta funktsii*. *Molod i rynek*, 6–7 (185–186), 163–167. [in Ukrainian].

17. Myroshnyk, O. (2011). *Pedahohichna refleksiiia yak chynnyk vyjavu tvorchoho potentsialu osobystosti vchytelia*. *Estetyka i etyka pedagogichnoi dii*, 2, 47–57. [in Ukrainian].

18. Moskalova, L. D. (2011). *Teoretyko-metodychni zasady vykhovannia u maibutnikh uchyteliv moralno-etychnoi kultury*. Extended abstract of candidate's thesis. Kyiv [in Ukrainian].

19. Pakushyna, L. (2009). *Valeolohichni znannia ta vminnia u systemi profesiinoi pidhotovky sotsialnykh pedagogiv v umovakh vyshchoho navchalnoho zakladu*. *VISNYK LVIV. UN-TU VISNYK LVIV UNIV. Seriiia pedah*, 25, 215–221 [in Ukrainian].

20. *Pedahohika: teoriia ta istoriia : navch. posib.* (1995) / V. M. Haluzynskyi, M. B. Yevtukh. Kyiv : Vyshcha shkola [in Ukrainian].

21. Poperechna, L. Yu. (2012). *Komunikatyvni zdbnosti vchytelia yak odna z vazhlyvykh skladovykh yoho profesiohramy*. *Visnyk Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy*. 1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_1_14 [in Ukrainian].

22. *Slovyk ukrainskoi movy : v 20 t. /* (2010). hol. nauk. red. V. M. Rusanivskyi. Kyiv : Naukova dumka [in Ukrainian].

23. Shaparenko, Kh. A. (2019). *Osobystisne samovdoskonalennia maibutnikh pedagogiv doshkilnoi osvity*. Doctor's thesis. Kharkiv [in Ukrainian].

24. Sheian, M. O. (2021). *Pedahohichni umovy rozvytku zdorov'iazberezhuvanoi kompetentnosti vchyteliv osnovnoi shkoly u systemi pisliadyplomnoi pedagogichnoi osvity*. Doctor's thesis. Khmelnytskyi-Lviv [in Ukrainian].

Матеріали надійшли до редакції
01.05.2024 р.