

DOI 10.31865/2414-9292.24.2025.350930

УДК 378.015.31:613.2 (045)

РЕАЛІЗАЦІЯ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СТИЛЮ ПОВЕДІНКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Сергій Чорний

аспірант другого року навчання,
кафедри теорії і практики технологічної та професійної освіти
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,
м. Дніпро, Україна
ORCID ID 0009-0004-3363-295X
serg.chorny@ukr.net

Анотація. Сучасна система освіти перебуває на етапі, коли стає вкрай важливим провести її комплексний перегляд, зосереджуючи особливу увагу на оновленні змісту. Це необхідно для того, щоб забезпечити гармонійне поєднання гуманістичних і гуманітарних аспектів розвитку особистості, що включають формування соціально-духовних цінностей, усвідомлену діяльність у взаємодії з природою і суспільством, а також підтримку загального рівня соціального добробуту. Однією з ключових характеристик такої освіти має стати створення цілісного розуміння світу і місця людини в ньому, що передбачає синтез духовного і фізичного розвитку особистості. Важливо сформувати культуру здорового способу життя, орієнтованого на збереження внутрішньої гармонії, зміцнення фізичного та психологічного благополуччя особистості.

У даній статті докладно розкриваються основні етапи впровадження інноваційної технології, яка спрямована на формування у майбутніх спеціалістів із фізичної культури навичок здоров'язбережувальної поведінки. Це охоплює процес організації освітнього середовища, що мотивує до усвідомленого ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Особливу увагу приділено тому, як цей підхід може бути реалізований у рамках освітнього процесу, забезпечуючи професійне зростання і загальне фізичне вдосконалення молодого покоління фахівців.

Доведено, що збереження здоров'я людини тісно пов'язане з якістю умов, у яких вона живе, тобто зі стилем її життя. Під стилем життя зазвичай мають на увазі стійкий і стабільний у певних соціально-екологічних обставинах спосіб життєдіяльності людини, який виявляється у нормах спілкування, поведінці та мисленні. Аналіз наукових джерел дозволив з'ясувати, що здоровий спосіб життя слід розглядати як сукупність практик та станів, які демонструють самостійно активну позицію людини щодо себе та оточення. Зроблено висновок, що поетапне впровадження технологій формування здоров'язбережувального способу життя, який включає набір певних дій і станів людини, забезпечує ефективні результати. Такий підхід характеризується рівнем обізнаності в галузі валеології, сформованими мотиваційно-ціннісними орієнтирами, фізичною культурою, соціально-духовними цінностями та світоглядними установками.

Він також базується на самостійній активності індивіда щодо себе та світу через емоційно-вольову взаємодію. Це сприяє підтримці фізичної, психологічної та духовної безпеки особистості, розвитку її потенціалу, моральному й фізичному вдосконаленню, а також

забезпечує якісну професійну підготовку майбутніх фахівців у галузі фізичної культури.

Ключові слова: здоров'я; здоров'язбережувальний стиль поведінки; здоровий спосіб життя; технологія; етапи технології; фахівці з фізичної культури.

Постановка проблеми в загальному вигляді. Соціально-економічна напруга, що охоплює країну сьогодні, негативно впливає на всі аспекти життя українського суспільства, створюючи загрозу для нормальної життєдіяльності людини (Волков, 2022). Діяльність, спрямована на збереження здоров'я, яка відображає чітку життєву позицію людини, передбачає підтримку та зміцнення здоров'я шляхом дотримання норм, правил і вимог особистої та громадської гігієни (Балух, 2020). Проте сьогодні помітний значний відсоток молодих людей, які страждають від різноманітних захворювань. Особливу увагу варто звернути на майбутніх фахівців із фізичної культури, адже саме вони мають навчати дітей і молодь України основам здорового способу життя. Однак сучасні виклики стають дедалі гострішими через російську агресію – одне з найважчих випробувань для всіх сфер життєдіяльності нашої країни, особливо у питаннях здоров'я. В умовах воєнного стану та карантинних обмежень ця проблема набуває ще більшої актуальності, адже студенти змушені витрачати більшість часу лише на розумову діяльність (Калюжна, 2022).

Сучасна молодь стикається з проблемою зниження інтересу до фізичної активності та спорту в позанавчальний час. З кожним роком зменшується число студентів, які приділяють увагу регулярним фізичним вправам і прагнуть до самовдосконалення в даній сфері. Це часто обумовлено відсутністю установки на здоровий спосіб життя і збереження здоров'я, яка не була своєчасно сформована (Малина, 2018). Це підкреслює необхідність створення мотиваційного середовища для формування здорової поведінки, усвідомлення його значущості, а також стимулювання світоглядного розуміння суті такого підходу, що спирається на потребу бути здоровим і прагнення до біологічного самозбереження.

Гуманітарна цінність даного підходу полягає в його орієнтованості на розвиток цілісної особистості. Вона включає формування системних знань про здоров'я людини, створення умов для самовираження і самоактуалізації, а також активізацію прагнення майбутніх фахівців проявляти свої здібності в рамках здорового і продуктивного способу життя.

Комплексний розвиток майбутніх фахівців у галузі фізичної культури передбачає багатогранний підхід. Він полягає у виявленні гуманітарних цінностей, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я людини; формування уявлень про підтримку соматичного здоров'я, досягнення психічного і

соціального благополуччя; гармонізації духовних і фізичних якостей студентів. Також важливою частиною є виховання у них ініціативності та відповідальності в природній і соціальній сферах життєдіяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Практична діяльність навчальних закладів переважно має здоров'язбережувальний характер або, певною мірою, прагне до цього. Сам термін «здоров'язбережувальний» з 1990-х років став невід'ємною характеристикою діяльності освітньої системи, спрямованої на зниження так званих шкільних факторів ризику (Безкопильний, 2017; Матусевич, 2017), створення адаптивно-розвивального середовища (Бобро, 2017), забезпечення санітарно-гігієнічних стандартів та норм у закладах освіти (Власов, 2009), впровадження оздоровчих технологій у навчальний процес закладів вищої освіти (Башавець, 2010; Гаркуша, 2014), проектування спеціальної інфраструктури освітньої установи, де медико-профілактичні послуги інтегровані в освітній процес (Драгнєв, 2008), а також застосування методів профілактики фізичного і психологічного перенавантаження та активного підвищення працездатності (Омельченко, 2007). Усі ці підходи мають свої витoki в таких сферах, як медицина, гігієна, фізіологія тощо, проте вони позбавлені власне педагогічних основ. Здоров'я у сучасному світі розглядається як складне й багатогранне явище, яке досліджується з позицій різних наук: філософії, медицини, психології, соціології, педагогіки та інших. Внаслідок цього пропонується велика кількість визначень поняття здоров'я, що дає змогу охарактеризувати його як комплексне, багаторівневе і багатостороннє явище.

Метою дослідження описання сутності та шляхів реалізації технології формування здоров'язбережувального стилю поведінки майбутніх фахівців з фізичної культури в процесі їх експериментального навчання.

Результати дослідження. Проведений теоретичний аналіз проблеми формування здоров'язбережувального стилю поведінки майбутніх фахівців з фізичної культури в процесі їх професійної підготовки, обґрунтування відповідної технології реалізації цього процесу дало можливість поетапно упровадити її в цілісний освітній процес. Розроблена програма експериментальної роботи була спрямована на вирішення ключових завдань у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та формування у них здоров'язбережувального стилю поведінки, а саме розкрити роль здоров'язбережувального стилю поведінки майбутніх фахівців з фізичного виховання як елементу їх професійної культури фахівця та органічно входить практично у всі її компоненти, зокрема *аксіологічного, когнітивного, результативного*, відповідних критеріїв та показників (усвідомлення значення

здоров'язбережувальної діяльності для особистісного життя й професії потреби у її систематичному здійсненні; емоційно-ціннісне ставлення до здоров'я як фізичного так і духовного; прагнення до самопізнання, самовдосконалення, адекватного самооцінювання власного стану здоров'я; система валеологічних знань на рівні понять та категорій; знання про складові та методи формування здоров'язбережувального стилю поведінки в закладах педагогічної вищої освіти; гуманістичний світогляд; фізична активність, практичні навички здоров'язбережувального стилю поведінки в закладах педагогічної вищої освіти, саморефлексія формування здоров'язбережувального стилю поведінки (Чорний, 2024).

В основу проєктування здоров'язбережувального стилю поведінки майбутніх фахівців з фізичного виховання покладено ідею системного розвитку здоров'язбережувального здібностей здобувачів освіти за допомогою застосування комплексу методів, форм та засобів впливу на особистість, адаптованих до освітнього процесу в педагогічних закладах вищої освіти, під час навчання в яких студенти оволодівають певними професійними знаннями про технології здоров'язбережувальної діяльності та методи і практичні навички формування здоров'язбережувального стилю поведінки в закладах педагогічної вищої освіти в умовах фізичної активності.

Експериментально-дослідна робота була спрямована на: стимулювання пізнавального інтересу до валеологічних знань про складові, форми та методи формування здоров'язбережувального стилю поведінки в закладах педагогічної вищої освіти та вироблення мотивів здоров'язбережувальної діяльності; оптимізація дисциплін професійного циклу за рахунок введення додаткових дидактичних одиниць, пов'язаних з питаннями здоров'язбережувальної діяльності майбутніх фахівців з фізичної культури; упровадження спецкурсу як вибіркової дисципліни «Формування здоров'язбережувального стилю поведінки фахівців з фізичної культури: теорія і практика» з використанням інтерактивних методів навчання для формування кожного з компонентів здоров'язбережувального стилю поведінки; актуалізація потреби у саморозвитку фізичної активності, практичних навичок здоров'язбережувального стилю поведінки в процесі організації позааудиторної роботи та виробничої практики.

Авторська експериментальна програма була представлена тренінгом «Педагогіка здоров'я: життєве кредо», елективним курсом «Здоров'язбережувальний стиль поведінки фахівців з фізичної культури: теорія і практика», індивідуальною програмою самооздоровлення для здобувачів освіти

«Складові здоров'я особистості», методиками для психолого-педагогічної діагностики рівнів сформованості здоров'язбережувального стилю поведінки.

На першому етапі упровадження технології формування здоров'язбережувального стилю поведінки майбутніх фахівців з фізичної культури була організована робота зі студентами експериментальних груп з метою налаштування їх на стійку мотивацію до опанування необхідних професійних, валеологічних знань. Цьому сприяла *оптимізація дисциплін професійного спрямування шляхом введенням додаткових дидактичних одиниць*, які були спрямовані на освоєння таких понять, як «валеологічні знання», «педагогіка здоров'я», «здоров'язбережувальний стиль поведінки», «здоров'язбережувальна діяльність».

Практичний аспект першого етапу впровадження технології було реалізовано через проведення мотиваційного тренінгу під назвою «Педагогіка здоров'я: життєве кредо». Основна мета цього заходу полягала у підвищенні рівня усвідомленості учасників стосовно важливості власного здоров'я, формуванні стійкої та позитивної мотивації до його збереження, а також у закріпленні корисних звичок за допомогою інтерактивних вправ. Такі тренінги зазвичай включали комплексний підхід до обговорення ключових аспектів здорового способу життя, серед яких приділялася увага правильному харчуванню, регулярній фізичній активності, дотриманню гігієнічних норм та уникненню шкідливих звичок. Одним із ключових елементів програми стала групова робота, що сприяла обміну досвідом між учасниками. Завершальним етапом тренінгу стало підбиття підсумків, під час якого учасники не просто аналізували свої нові знання, але й визначали персональні цілі для поліпшення власного здоров'я, отримуючи при цьому практичні рекомендації для ефективної реалізації задумів.

Під час тренінгу, що представляє собою навчальну технологію, яка моделює спеціально задані ситуації, його учасники мали можливість не лише засвоювати знання та здоров'язбережувальні навички, але й переосмислити своє ставлення до власного попереднього досвіду та підходів, які застосовуються в роботі для підтримання здоров'я. Завдяки такому підходу учасники освітнього процесу не лише вивчали алгоритми вирішення професійних завдань, але й вдосконалювали свій особистий потенціал та аналізували особливості діяльності, усвідомлюючи головне, що стиль життя є поведінковою особливістю життя людини, тобто певним стандартом, під який підлаштовується психологія і психофізіологія особистості. При рівних можливостях перших двох (рівень і якість) складових, які мають суспільний характер, здоров'я людини

значною мірою залежить від стилю життя. Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною її професійних, громадянських та побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і відображає зорієнтованість діяльності особистості в напрямі формування, збереження та зміцнення як психологічного, ментального та фізичного здоров'я (Царенко, 2015).

Під час роботи над мотиваційними аспектами в рамках тренінгів були враховані такі важливі умови: ключові фактори, що впливають на вибір професії; усвідомлене планування власних професійних перспектив; здатність до самостійного планування та реалізації особистих цілей у професійній сфері; стабільність професійних намірів, особливо на критичних етапах підготовки до роботи; поєднання реалістичного підходу та гнучкості у формуванні професійних прагнень; етична обґрунтованість вибору професійного шляху, що оцінюється з позиції нормативно-правових, моральних та ціннісних принципів з урахуванням рівня моральної зрілості та совісті конкретної особи, яка здійснює самовизначення; оптимістичне бачення свого професійного майбутнього.

Результатом мотиваційно-цільового етапу реалізації технології формування здоров'язбережувального стилю поведінки стало набуття майбутніх фахівців з фізичної культури додаткових знань про сутність процесу здоров'язбережувальної діяльності, забезпечення позитивної мотивації щодо дотримання здорового способу життя, прагнення застосовувати знання, уміння в подальшій діяльності стосовно збереження здоров'я усіх учасників освітнього процесу.

На другому, *змістовно-організаційному, етапі* упровадження технології формування здоров'язбережувального стилю поведінки майбутніх фахівців з фізичної культури відбувалося засвоєння здобувачами необхідних професійних компетенцій. Основними завданнями було визначено такі як от: формування системи базових понять, що складають сутність здоров'язбережувального стилю поведінки; підвищення рівня професійних умінь, оволодіння навичками здорового способу життя. Форми роботи зі здобувачами експериментальної групи поєднували аудиторну, самостійну та позааудиторну роботу. Розробляючи науково обґрунтований зміст і методiku застосування активних методів навчання на другому етапі формування здоров'язбережувального стилю поведінки було враховано особистісні якості здобувачів освіти, рівень психофізичної та функціональної готовності, здатність до самостійного та критичного мислення, розвиток навичок прогностичної діяльності та евристичних здібностей. При цьому послідовне розв'язання навчальних завдань є для студентів не засобом постійного набуття знань, що задовольняють

пізнавальні інтереси, а засобом розв'язання професійних завдань здоров'язбережувальної діяльності, тобто практичних завдань з фізичного виховання.

Для розширення системи відповідних знань щодо технології формування здоров'язбережувального стилю поведінки в освітній процес було впроваджено елективний курс «Формування здоров'язбережувального стилю поведінки фахівців з фізичної культури: теорія і практика». *Метою* викладання спецкурсу визначено активізацію в здобувачів вищої освіти потреби підвищення рівня мотивації здорового способу життя, удосконалення теоретичної бази знань про здоров'язбережувальний стиль поведінки, усвідомлення його значущості в майбутній професійній діяльності та підвищення рівня компетентності, розвиток фізичної активності, прагнення до самопізнання, самовдосконалення, адекватного самооцінювання власного стану здоров'я як найважливіших показників професійно-педагогічної діяльності фахівців з фізичної культури.

Спецкурс представлено такими *компонентами*: *теоретичний*: висвітлення необхідної інформації щодо формування здоров'язбережувального стилю поведінки; *процесуальний*: актуалізація позитивної мотивації; залучення до процесу освітньої діяльності здобувачів завдань на конструювання моделей навчально-педагогічних ситуацій; *рефлексивний*: оцінювання та перевірка результатів виконаних завдань; подальша індивідуальна корекція; аналіз проведеної роботи.

Під час вивчення спецкурсу майбутнім фахівцям з фізичної культури було запропоновано активні форми і методи роботи, які спрямовані на формування здоров'язбережувального стилю поведінки. Так нами були використані такі методи як *метод програмованого навчання*, який нині є оптимальним, особливо за умов дистанційної освіти. Його ключова особливість - структурованість навчального матеріалу з акцентом на рефлексію на кожному етапі засвоєння. Освітній контент подається невеликими блоками, після опрацювання яких здобувач освіти проводить самоконтроль через тестування або виконання педагогічних завдань. Такий підхід дозволив навчатись у комфортному темпі, а перехід до наступного етапу відбувався тільки після повного засвоєння попереднього матеріалу. Крім того інформаційно-комунікаційні технології можуть стати ефективним засобом для формування здоров'язбережувальної компетентності викладачів закладів вищої освіти, оскільки вони значно розширюють можливості у педагогічній діяльності (Соколюк, 2016). В їхньому використанні полягає потенціал для активізації пізнавальної діяльності студентів (інтелектуальна складова здоров'я) та розвитку їхніх комунікативних здібностей (соціальна

складова здоров'я), сприяючи формуванню у молоді необхідного комплексу знань, умінь і навичок щодо збереження власного здоров'я із залученням цифрових технологій.

Однак лише грамотно організований та педагогічно обґрунтований процес застосування інформаційно-комунікаційних технологій здатен забезпечити розвиток здоров'язбережувальної компетентності. Фізична складова здоров'я також може бути підтримана завдяки доступу до актуальної інформації про здоров'я, а також через використання спеціалізованих програм і застосунків, таких як крокоміри, калькулятори калорій, трекери частоти серцебиття тощо. У зв'язку з цим все більше значення набуває самостійна діяльність студентів із використанням комп'ютерних та інформаційних технологій у формуванні своїх здоров'язбережувальних навичок. Інформаційні технології пропонують найширший спектр можливостей для імітації реальних ситуацій. Вони дають змогу створювати і відтворювати навчальний матеріал для самоосвіти у форматі тексту, звукових ефектів, зображень, фотографій чи відео, створюючи враження взаємодії з реальними об'єктами.

Метод навчальної дискусії ненав'язливо інтегрувався у процес формування здоров'язбережувального стилю поведінки серед майбутніх фахівців з фізичної культури, сприяючи залученню їхнього власного досвіду та поглибленому розумінню принципів здорового способу життя. Додатково важливу роль у цьому відіграли ділові ігри, тренінги та мозкові штурми. Ці активні форми навчання стимулювали розвиток творчого мислення та сприяли пошуку розв'язань складних ситуацій. Водночас вони виховували вміння співпраці та поваги до різноманіття думок інших учасників.

Серед сучасних інноваційних освітніх технологій, що довели свою ефективність у формуванні здоров'язбережувального стилю поведінки, можна виділити технологію перевернутого навчання за моделлю «перевернутий клас». Вона органічно поєднує традиційний підхід із елементами дистанційного навчання. Здобувачі освіти мають змогу самостійно ознайомлюватися з навчальним матеріалом вдома (через відеоуроки або онлайн-ресурси), залишаючи час на заняттях для складнішого аналізу та практичної роботи.

У наукових джерелах активно обговорюється синергія перевернутого навчання з іншими інноваційними підходами, такими як змішане, дистанційне чи інтерактивне навчання (Сіроштан, 2012). Тому у процесі аудиторних занять було впроваджено *метод проєктної діяльності*, який орієнтований на розвиток творчих здібностей студентів, стимулювання їх до самостійної роботи, аналізу інформації та створення кінцевого інтелектуального продукту. Такий підхід

сприяв не лише творчому мисленню, але й формуванню навичок колективної співпраці та компетенцій з міжпредметного аналізу.

Сучасний фахівець з фізичної культури повинен бути підготовлений до проєктно-дослідницької роботи зі школярами. Запровадження цього методу у шкільній практиці є закономірним результатом розвитку трендів в освітній галузі, які орієнтовані на підвищення інтелектуального рівня фізкультурної освіти.

Одним з ефективних засобів реалізації технології формування здоров'язбережувального стилю поведінки на організаційному етапі була активна *позааудиторна робота*, яка була представлена участю в міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференціях: «Перспективні напрямки розвитку сучасних педагогічних і психологічних наук», «Тенденції розвитку здоров'язбережувальної діяльності», «Педагогіка здоров'я в системі сучасного гуманітарного знання XXI століття», «Сучасні тенденції та фактори розвитку наук здоров'язбереження», «Традиції та новації у сфері здорового способу життя»; усеукраїнських конкурсах студентських наукових робіт з гуманітарних наук.

Результатом *другого етапу* реалізації технології формування здоров'язбережувального стилю поведінки стало набуття системи знань валеології та педагогіки здоров'я, зокрема засвоєння теоретичної та практичної складової компонентів здоров'язбережувального стилю поведінки (аксіологічний, когнітивний), набуття навичок здоров'язбережувальної діяльності, посилення суб'єктної позиції в освітньому процесі.

На діагностично-рефлексивному етапі вирішувалися завдання здійснення інтеграції компонентів здоров'язбережувального стилю поведінки в педагогічній діяльності, відбувався поступовий процес стимулювання потреби в здоров'язбережувальній діяльності, що визначало формування індивідуального шляху орієнтації студентів на здоровий спосіб життя у професійній діяльності, а також забезпечувався розвиток рефлексивних умінь та адекватної самооцінки щодо сформованості всіх компонентів здоров'язбережувального стилю поведінки з подальшим їх коригуванням.

Завданнями діагностично-рефлексивного етапу було визначено створення індивідуальної програми самооздоровлення створення умов для оволодіння здобувачами навичками самоорганізації, самоконтролю, саморегуляції процесу формування здоров'язбережувального стилю поведінки; розвиток позитивної «Я-концепції» під час комунікації з іншими суб'єктами освітнього процесу.

На цьому важливому етапі впровадження сучасної технології першочерговим завданням було навчити здобувачів освіти базовим принципам рефлексивного аналізу та практичного застосування здобутих знань у контексті їхньої майбутньої професійної діяльності. Особливу увагу приділено розвитку їхнього вміння критично осмислювати власний навчальний досвід і перетворювати його на ефективний інструмент для професійного зростання. Значний внесок у досягнення цього завдання забезпечила організація науково-дослідницької роботи, яка стала платформою для формування фахових компетенцій. Успішність цього процесу визначалась оволодінням системою педагогічних і дослідницьких умінь, а також готовністю використовувати отримані знання та навички для вирішення конкретних завдань освітнього й виховного характеру. Особливий акцент робився на практичних аспектах самооздоровлення і самовиховання, що сприяло формуванню здоров'язбережувальної поведінки, яка є невід'ємною складовою гармонійного розвитку особистості і професійної ефективності (Кравчук, 2016)

Оволодіння навичками самооздоровлення та формування здоров'язбережувальної поведінки включало:

- на фізичному рівні здоров'я: оптимізацію режиму дня з урахуванням віку, індивідуальних особливостей та характеру трудової (навчальної) діяльності; раціоналізацію харчування; збільшення рухової активності; зміцнення імунної системи, зокрема через загартовування, проведення профілактичних заходів (вакцинацію та інші процедури);

- на рівні психічного, емоційного, соціального компонентів здоров'я: формування здатності приймати власне «Я» та розвивати конструктивне ставлення до своїх особистісних особливостей (особистісний розвиток, спрямований на утвердження самостійності, відповідальності, позитивного сприйняття реальності); усунення недоліків; формування стресостійкості та протидії деструктивним психологічним впливам (маніпуляціям, провокаціям соціального невдоволення); виховання критичного ставлення до інформації, що може провокувати шкідливі думки чи дії, які негативно впливають на психоемоційний стан; реалізація позитивних соціальних ролей і переосмислення гендерних стереотипів;

- на духовно-моральному рівні: становлення системи цінностей та світогляду через орієнтацію на позитивний соціальний досвід (загальнолюдські гуманістичні ідеали та національні традиції, що підкріплені суспільними духовними практиками); пошук сенсу життя; самопізнання та самореалізація через виконання соціально значущих завдань.

Третій етап реалізації технології передбачав також освоєння навичок *здоров'язбережувальної діяльності*, яка полягає у сприянні формуванню, збереженню та зміцненню власного здоров'я й здоров'я оточуючих. Цей процес включав формування культури здоров'я, екології здоров'я, цілісного підходу до здорового способу життя, а також розвиток здатності впливати на довкілля, спосіб життя та соціальну поведінку через оптимальні методи навчання й виховання. Завдяки цьому виникає можливість прогнозування результатів здоров'язбережувальної діяльності. Об'єднання понять про здоров'я, здоровий спосіб життя, стиль життя, діяльність і поведінку у контексті збереження здоров'я дозволяє сформулювати зміст поняття здоров'язбережувального стилю поведінки, який і є основою нашого дослідження.

Результатом діагностично-*рефлексивного* етапу реалізації технології формування здоров'язбережувального стилю поведінки стало здійснення інтеграції його компонентів, відбувся поступовий процес стимулювання потреби у творчому самовираженні, що визначило формування індивідуального шляху орієнтації здобувача освіти на здоровий спосіб життя у професійній діяльності, а також забезпечило розвиток рефлексивних умінь та адекватної самооцінки щодо сформованості всіх компонентів здоров'язбережувального стилю поведінки з подальшим їх коригуванням; прагнення до професійного саморозвитку та самореалізації в педагогічній діяльності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, поетапне упровадження технології формування здоров'язбережувального стилю поведінки, який ми визначаємо як систему дій і станів людини, що характеризується певним рівнем валеологічних знань, мотиваційно-ціннісних орієнтацій, фізичної культури, соціально-духовних цінностей, світоглядних установок та передбачають самотворювальну активність, по відношенню до себе і до навколишнього світу засобом емоційно-вольових проявів в практичній підтримці фізичної, психологічної та духовної безпеки особистості та розвиток її потенціалу. Успішність цього процесу визначалась оволодінням системою валеологічних знань, дослідницьких умінь, а також готовністю використовувати отримані знання та навички для вирішення конкретних завдань здоров'язбережувальної діяльності в освітньо-виховному процесі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балух, М. (2020). Формування мотивації до здорового способу життя студентської молоді в умовах інноваційного освітнього середовища. *Освітні обрії*, 2(51), 4–6.
2. Башавець, Н. А. (2010). *Методичні рекомендації до практичних занять з курсу «Культура здоров'язбереження»: Методичні рекомендації*. Видавець Букаєв Вадим Вікторович.

3. Безкопильний, О. О., & Матусевич, А. М. (2017). Здоров'язбережувальна компетентність як важлива складова професійної готовності майбутніх учителів фізичної культури до роботи в основній школі. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки*, 3, 107–111.
4. Бобро, А. А. (2017). *Формування соціального здоров'я студентської молоді у позааудиторній виховній роботі вищого навчального закладу* [Автореферат кандидатської дисертації]. Київ.
5. Волков, Д., & Абатурова, О. (2022). Особливості зв'язку просоціальних тенденцій та психічного здоров'я студентів в умовах військового стану. У *Collection of scientific papers «АЮГОС»* (с. 292–297).
6. Власов, Г. В. (2009). Охорона здоров'я студентів вищих медичних навчальних закладів як соціально-педагогічна проблема. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 10, 22–24.
7. Гаркуша, С. В. (2014). *Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретико-методичний аспект: Монографія*. Видав. Лозовий В. М.
8. Драгнєв, Ю. В. (2008). *Формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації процесу навчання* [Автореферат кандидатської дисертації]. Луганськ.
9. Калюжна, О. (2022). Особливості формування здоров'язберігаючих компетенцій студентів в умовах воєнного стану. У *Здоров'я і суспільство в умовах війни* (с. 28).
10. Кравчук, Н. П. (2016). Здоров'язбережувальна діяльність та її функції в процесі формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів. У *Наукова думка сучасності і майбутнього: Зб. ст. учасників другої практично-пізнавальної Інтернет-конф.* (с. 25–28). Видавництво НМ.
11. Малина, О. Г. (2018). Аналіз теоретичних підходів до поняття «стиль життя особистості» в психології. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 2(14), 72–77.
12. Мірошниченко, О. М. (2018). *Виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій* [Кандидатська дисертація]. Харків.
13. Наказ 03.05.2022 № 727 «Про затвердження Змін до деяких нормативно-правових актів Міністерства охорони здоров'я України щодо забезпечення функціонування сфери охорони здоров'я у період воєнного стану». (2022). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0504-22#Text>
14. Омельченко, С. О. (2007). *Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків: Монографія*. Альма-матер.
15. Сохань, Л. В., Головаха, Є. І., & Тихонович, В. А. (1982). *Стиль жизни личности: теоретические и методологические проблемы*. Наукова думка.
16. Царенко, Л. Г. (2015). Українські традиційні моделі здоров'я. *Психологічний часопис*, 2(2), 100–113.
17. Шеян, М. О. (2021). *Педагогічні умови розвитку здоров'язбережувальної компетентності вчителів основної школи у системі післядипломної педагогічної освіти* [Докторська дисертація]. Хмельницький-Львів.
18. Шульга, М. О. (Ред.). (2008). *Стили життя: панорама змін*. Інститут соціології НАН України.
19. World Health Organization. (б.д.). *Constitution of the World Health Organization*. <https://www.who.int/>

IMPLEMENTATION OF TECHNOLOGY FOR FORMING HEALTHY HEALTH-CONSCIOUS BEHAVIOR IN FUTURE PHYSICAL CULTURE SPECIALISTS DURING THEIR PROFESSIONAL TRAINING

Serhii Chorny

Graduate student of the second year of study
department of theory and practice technological and professional education
SHEI «Donbas State Pedagogical University»
Dnipro, Ukraine,
ORCID ID 0009-0004-3363-295X
serg.chorny@ukr.net

Abstract. The modern education system is at a stage where it is extremely important to conduct a comprehensive review, focusing particular attention on updating its content. This is necessary to ensure a harmonious combination of humanistic and humanitarian aspects of personal development, including the formation of social and spiritual values, conscious activity in interaction with nature and society, and support for the overall level of social well-being. One of the key characteristics of such education should be the creation of a holistic understanding of the world and man's place in it, which involves the synthesis of spiritual and physical development of the individual. It is important to form a culture of healthy lifestyles focused on maintaining inner harmony and strengthening the physical and psychological well-being of the individual.

This article details the main stages of implementing innovative technology aimed at developing health-promoting behaviors in future physical education specialists. This includes the process of organizing an educational environment that motivates students to be mindful of their own health and the health of those around them. Particular attention is paid to how this approach can be implemented within the educational process, ensuring the professional growth and overall physical improvement of the younger generation of specialists.

It has been proven that maintaining human health is closely related to the quality of the conditions in which a person lives, i.e., their lifestyle. Lifestyle usually refers to a person's way of life that is consistent and stable in certain socio-ecological circumstances, which is manifested in norms of communication, behavior, and thinking. An analysis of scientific sources has shown that a healthy lifestyle should be viewed as a set of practices and conditions that demonstrate a person's independent and active attitude towards themselves and their environment. It has been concluded that the phased introduction of technologies for forming a health-promoting lifestyle, which includes a set of specific actions and conditions, provides effective results. This approach is characterized by a level of awareness in the field of valeology, established motivational and value orientations, physical culture, social and spiritual values, and worldview attitudes.

It is also based on the individual's independent activity in relation to themselves and the world through emotional and volitional interaction. This contributes to maintaining the physical, psychological, and spiritual security of the individual, developing their potential, moral and physical improvement, and also ensures high-quality professional training for future specialists in the field of physical culture.

Keywords: health; health-saving behavior; healthy lifestyle; technology; stages of technology; specialists in physical culture.

REFERENCES

1. Balukh, M. (2020). Formuvannia motyvatsii do zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi v umovakh innovatsiinoho osvithnoho seredovyshcha [Formation of motivation for a healthy

lifestyle of student youth in the conditions of an innovative educational environment]. *Osvitni obrii*, 2(51), 4–6. [in Ukrainian]

2. Bashavets, N. A. (2010). *Metodychni rekomendatsii do praktychnykh zaniat z kursu "Kultura zdoroviazberezhennia": Metodychni rekomendatsii* [Methodological recommendations for practical classes on the course "Culture of health preservation": Methodological recommendations]. Vydavets Bukaiev Vadym Viktorovych. [in Ukrainian]

3. Bezcopylnyi, O. O., & Matusievych, A. M. (2017). Zdoroviazberezhual'na kompetentnist yak vazhlyva skladova profesiinoi hotovnosti maibutnykh uchyteliv fizychnoi kultury do roboty v osnovnii shkoli [Health-preserving competence as an important component of professional readiness of future physical education teachers to work in primary school]. *Naukovi zapysky Berdianskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Ser.: Pedahohichni nauky*, 3, 107–111. [in Ukrainian]

4. Bobro, A. A. (2017). *Formuvannia sotsialnoho zdorovia studentskoi molodi u pozaaudytornii vykhovnii roboti vyshchoho navchalnoho zakladu* [Formation of social health of student youth in extracurricular educational work of higher educational institution] [Extended abstract of doctoral dissertation]. Kyiv. [in Ukrainian]

5. Drahniiev, Yu. V. (2008). *Formuvannia kultury zdorovia studentiv v umovakh kompiuteryzatsii protsesu navchannia* [Formation of students' health culture in the conditions of computerization of the learning process] [Extended abstract of doctoral dissertation]. Luhansk. [in Ukrainian]

6. Harkusha, S. V. (2014). *Formuvannia hotovnosti maibutnykh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia do vykorystannia zdoroviazberezhual'nykh tekhnolohii: teoretyko-metodychnyi aspekt: Monohrafiia* [Formation of readiness of future physical education specialists to use health-preserving technologies: Theoretical-methodological aspect: Monograph]. Vydav. Lozovyi V. M. [in Ukrainian]

7. Kaliuzhna, O. (2022). Osoblyvosti formuvannia zdoroviazberihaiuchykh kompetentsii studentiv v umovakh voiennoho stanu [Features of formation of health-preserving competencies of students in conditions of martial law]. In *Zdorovia i suspilstvo v umovakh viiny* (p. 28).

8. Kravchuk, N. P. (2016). Zdoroviazberezhual'na diialnist ta yii funktsii v protsesi formuvannia zdoroviazberezhual'noi kompetentnosti maibutnykh vykhovateliv doshkilnykh navchalnykh zakladiv [Health-preserving activity and its functions in the process of forming health-preserving competence of future preschool teachers]. In *Naukova dumka suchasnosti i maibutnoho: Zb. st. uchastykiv druhoi praktychno-piznavalnoi Internet-konf.* (pp. 25–28). Vydavnytstvo NM. [in Ukrainian]

9. Malyna, O. H. (2018). Analiz teoretychnykh pidkhodiv do poniattia «styl zhyttia osobystosti» v psykholohii [Analysis of theoretical approaches to the concept of "lifestyle of personality" in psychology]. *Zbirnyk naukovykh prats «Problemy suchasnoi psykholohii»*, 2(14), 72–77.

10. Miroshnychenko, O. M. (2018). *Vykhovannia zdoroviazberezhual'noi povedinky molodshykh shkoliariv zasobamy ukrainskykh narodnykh tradytsii* [Education of health-preserving behavior of primary school students by means of Ukrainian folk traditions] [Doctoral dissertation]. Kharkiv. [in Ukrainian]

11. Nakaz 03.05.2022 № 727 “Pro zatverdzhennia Zmin do deiakykh normatyvno-pravovykh aktiv Ministerstva okhorony zdorovia Ukrainy shchodo zabezpechennia funktsionuvannia sfery okhorony zdorovia u period voiennoho stanu” [Order 03.05.2022 No. 727 “On approval of Amendments to certain regulatory legal acts of the Ministry of Health of Ukraine regarding ensuring the functioning of the health care sector during martial law”]. (2022). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0504-22#Text> [in Ukrainian]

12. Omelchenko, S. O. (2007). *Vzaiemodiia sotsialnykh institutiv suspilstva u formuvanni zdorovoho sposobu zhyttia ditei ta pidlitkiv: Monohrafiia* [Interaction of social institutions of society in the formation of a healthy lifestyle of children and adolescents: Monograph]. Alma-mater.

13. Sheian, M. O. (2021). *Pedahohichni umovy rozvytku zdoroviazberezhual'noi kompetentnosti vchyteliv osnovnoi shkoly u systemi pislidyplomnoi pedahohichnoi osvity* [Pedagogical conditions for the development of health-preserving competence of primary school teachers in the system of postgraduate pedagogical education] [Doctoral dissertation]. Khmelnytskyi-Lviv. [in Ukrainian]
14. Shulha, M. O. (Ed.). (2008). *Styli zhyttia: panorama zmin* [Lifestyles: Panorama of changes]. Instytut sotsiologii NAN Ukrainy. [in Ukrainian]
15. Sokhan, L. V., Holovakha, E. I., & Tykhonovych, V. A. (1982). *Stil zhizni lichnosti: teoreticheskie i metodologicheskie problemy* [Lifestyle of personality: Theoretical and methodological problems]. Naukova dumka. [in Ukrainian]
16. Tsarenko, L. H. (2015). Ukrainski tradytsiini modeli zdorovia [Ukrainian traditional models of health]. *Psykhologichnyi chasopys*, 2(2), 100–113. [in Ukrainian]
17. Vlasov, H. V. (2009). Okhorona zdorovia studentiv vyshchych medychnykh navchalnykh zakladiv yak sotsialno-pedahohichna problema [Health protection of students of higher medical educational institutions as a socio-pedagogical problem]. *Pedahohika, psykhologhiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 10, 21–24. [in Ukrainian]
18. Volkov, D., & Abaturova, O. (2022). Osoblyvosti zviazku prosotsialnykh tendentsii ta psykhichnoho zdorovia studentiv v umovakh viiskovoho stanu [Features of the relationship between prosocial tendencies and mental health of students under martial law]. In *Collection of scientific papers «ΑΙΟΓΟΣ»* (pp. 292–297). [in Ukrainian]
19. World Health Organization. (n.d.). *Constitution of the World Health Organization*. <https://www.who.int/>

Матеріали надійшли до редакції
26.09.2025 р.