

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Кафедра педагогіки**

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (прізвище, ініціали)  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

**ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТИРІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ЗАСОБАМИ**  
**ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ**

Магістерська робота  
студента групи: ОПНм-22  
ступінь вищої освіти: магістр  
спеціальності: 011 Освітні, педагогічні науки  
Величка Владислава Сергійовича  
Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент  
Макаренко І.Є.

Оцінка:

Національна шкала \_\_\_\_\_

Шкала ECTS \_\_\_\_\_ Кількість балів \_\_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (прізвище, ініціали)

## ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Величко Владислав Сергійович, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав і не одержував недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТИРІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ЗАСОБАМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ</b> .....	7
1.1. Аналіз сутності базового поняттєвого апарату дослідження .....	7
1.2. Характерні особливості реалізації здоров'язбережувальних технологій навчання у закладі вищої педагогічної освіти як інструменту формування ціннісних орієнтирів здорового способу життя майбутніх педагогів.....	17
Висновки до першого розділу .....	24
<b>РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДНА ПЕРЕВІРКА СТАНУ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТИРІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ (НА ПРИКЛАДІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ КРИВОРІЗЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ)</b> .....	26
2.1. Характеристика закладу вищої освіти.....	26
2.2. Аналіз стану ціннісних орієнтирів здорового способу життя майбутніх педагогів (на прикладі здобувачів освіти фізико-математичного факультету)..	31
Висновки до другого розділу.....	46
<b>РОЗДІЛ 3. ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТИРІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ЗАСОБАМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ У ПРАКТИЦІ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ</b> .....	48
3.1. Організаційно-педагогічні умови застосування здоров'язбережувальних технологій у процесі навчання майбутніх педагогів як інструменту формування їх ціннісних орієнтирів здорового способу життя.....	48
3.2. Методичні рекомендації щодо формування ціннісних орієнтирів здорового способу життя майбутніх педагогів засобами здоров'язбережувальних технологій навчання.....	56
Висновки до третього розділу .....	60
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	62
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	65

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У сучасних умовах проблема здоров'я людини набула нового осмислення через стрімкий розвиток соціуму у сферах економічного та соціального становлення, погані наслідки активної діяльності людей у довкіллі, тенденціями щодо зростання захворюваності підростаючого покоління, масовим поширенням шкідливих звичок серед студентів. Змінити ставлення молоді до власного здоров'я і особистого способу життя можливо за умови розуміння ними цих цінностей, надання пріоритетності збереження та формування здоров'я через освіту.

Важливим освітнім стратегічним завданням є навчання студентів та молодого покоління відповідальності до всього оточуючого, особливо до себе та інших особистостей, виховання розуміння такого відношення, як цінності, що має найвище значення. Державна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті зазначила, що основною цілю освітньої системи «є забезпечення умов для самореалізації та розвитку громадян України» [73, с. 23].

Тож існує нагальна потреба в удосконаленні існуючих організаційно-педагогічних умов формування основ здорового способу життя здобувачів освіти в освітньому процесі закладів вищої педагогічної освіти.

Останніми роками проводяться дослідження щодо здорового способу життя в освітньому процесі у закладах вищої освіти (О. Безкопильний [2], Т. Бережна [3], О. Бойко [7; 8], О. Ващенко [10; 11], І. Гріневич [17], Є. Захаріна [24], І. Коцан [34; 35], І. Царенко [66] та ін).

Водночас існує невідповідність між зміною ціннісних орієнтирів сучасної молоді та змістом освітньої діяльності вищих навчальних закладів, яка б сприяла усвідомленню переваг здорового способу життя; зростанням впливу засобів масової інформації на формування стереотипів ризикованої поведінки серед молоді та недостатнім рівнем компетентності викладачів щодо формування здоров'язбережувальної поведінки у студентів; низьким рівнем освітніх стандартів у закладах вищої освіти, незважаючи на наявність значної кількості сучасних здоров'язбережувальних освітніх технологій.

Означена проблема є підставою для подальших пошуків науковцями шляхів її вирішення. Оскільки вищеперераховані протиріччя в основному

стосуються діяльності закладів вищої освіти, то доцільно, на нашу думку, дослідити ті фактори які безпосередньо впливають на процес формування у студентів педагогічного напрямку підготовки ціннісних орієнтирів здорового способу життя.

Актуальність проблеми дослідження та недостатній рівень її розробленості обумовили вибір теми магістерської роботи: **«Формування ціннісних орієнтирів здорового способу життя майбутніх педагогів засобами здоров'язбережувальних технологій навчання».**

Тему магістерської роботи затверджено на засіданні кафедри педагогіки Криворізького державного педагогічного університету (Протокол №3 від 27 жовтня 2022 року) та радою фізико-математичного факультету Криворізького державного педагогічного університету (Протокол №3 від 03 листопада 2022 року).

**Мета дослідження** – визначення та теоретичне обґрунтування організаційно-педагогічних умов застосування здоров'язбережувальних технологій у процесі навчання майбутніх педагогів як інструменту формування їх ціннісних орієнтирів здорового способу життя.

Відповідно до мети дослідження сформульовано основні **завдання**:

- 1) визначити понятійно-термінологічний апарат проблеми дослідження та основні підходи до її розв'язання на теоретичному та практичному рівнях;
- 2) виявити та проаналізувати стан досліджуваної проблеми у сучасній практиці роботи Криворізького державного педагогічного університету;
- 3) виокремити та обґрунтувати організаційно-педагогічні умови застосування здоров'язбережувальних технологій у процесі навчання майбутніх педагогів як інструменту формування їх ціннісних орієнтирів здорового способу життя.
- 4) розробити методичні рекомендації щодо формування ціннісних орієнтирів здорового способу життя майбутніх педагогів засобами здоров'язбережувальних технологій навчання.

**Об'єкт дослідження** - процес формування ціннісних орієнтирів здорового способу життя майбутніх педагогів у системі вищої педагогічної освіти.

**Предмет дослідження** - організаційно-педагогічні умови застосування здоров'язбережувальних технологій у процесі навчання майбутніх педагогів як інструменту формування їх ціннісних орієнтирів здорового способу життя.

Реалізація означеної мети та розв'язання поставлених завдань здійснювалися через застосування таких **методів дослідження**:

- *теоретичні*: ретроспективний, порівняльний й системний аналіз, узагальнення, класифікація теоретичних і дослідних даних з метою визначення ключових понять дослідження, обґрунтування організаційно-педагогічних умов застосування здоров'язбережувальних технологій у процесі навчання майбутніх педагогів як інструменту формування їх ціннісних орієнтирів здорового способу життя;

- *емпіричні*: спостереження, анкетування здобувачів освіти для розробки методичних рекомендацій щодо формування їх ціннісних орієнтирів здорового способу життя огів засобами здоров'язбережувальних технологій навчання;

- *статистичні*: аналіз результатів дослідження, який забезпечив достовірність результатів наукового пошуку.

**Практична значущість дослідження.** Матеріали дослідження можуть бути використані під час складання навчальних програм для підготовки фахівців освітньої галузі, а також у процесі створення навчальних і методичних посібників. Результати, отримані в ході дослідження, можуть знайти практичне застосування в педагогічній діяльності вчителів.

**Апробація результатів роботи.** Матеріали дослідження було висвітлено в авторській публікації «Щодо проблеми формування ціннісних орієнтирів здорового способу життя майбутніх педагогів в умовах системи вищої освіти» [12].

**Структура та обсяг роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 71 сторінка, з яких 64 основного тексту. Список використаних джерел містить 73 найменування.

**РОЗДІЛ 1.**

**ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТИРІВ  
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ  
ЗАСОБАМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ  
НАВЧАННЯ**

**1.1. Аналіз сутності базового поняттєвого апарату дослідження**

З метою визначення сутності та здійснення аналітичних висновків щодо проблеми формування ціннісних орієнтирів здорового способу життя майбутніх педагогів засобами здоров'язбережувальних технологій навчання нам необхідно перш за все йти таким логічним алгоритмом, а саме, надати відповіді на питання як-от: що таке цінності й чим визначаються ціннісні орієнтири взагалі та по відношенню до здорового способу життя зокрема; що означає здоровий спосіб життя, чи він забезпечується й які його характерні ознаки; яким чином цей поняттєвий апарат та його функціонал може транслюватися в підготовці амйбутніх педагогів тощо.

Тож, переходячи до першого ключого поняття слід відмітити, що «цінність є психологічним поннятям, яке досліджується та використовується для розуміння того, що для нас валиво та значуще в житті. Це особистісне уявлення про те, що має справжню цінність і значення, і що допомагає нам визначити наше поняття про добро і зло, правильне і неправильне, щастя і страждання тощо»[71].

Окрім цього варто зазначити, що «цінності мають суттєвий вплив на наше самопочуття та задоволеність життям. Коли ми живемо у відповідності зі своїми цінносытми, ми відчуваємо глибоке задоволення, спокій та щастя. Натомість, коли ми порушуємо свої цінності або живемо у відділеності від них, можуть виникати конфлікти, стрес та незадоволення»[там само].

Ми погоджуємося з думкою В. Деркач, про те, що «цінність є те, що ціноване людьми — речі чи форми взаємин. Цінування є активним відтворенням предмета-цінності агентом дії, що керується суб'єктивними

настановами. Ставлення суб'єкта до предмета як до цінності виражається в оціночних судженнях про предмет та в емоційно-чуттєвому вираженні — в його почуттях до нього. Цінність характеризується суб'єктивною значимістю (якісним характером та силою устремління, яка виступає мірою концентрації зусиль людини, її рішучості, готовності діяти у відтворенні зразка), відносною значущістю (порівняно з іншими цінностями), предметним об'єктивним змістом (чим саме є ця цінність) та уособленням (вказує на особу, у відношенні до якої предмет є цінним)»[72].

Варто також відзначити, що «ціннісні орієнтації, як стверджується в різноманітних філософських, психологічних, лінгвістичних словниках та енциклопедіях, – це вибіркоче ставлення людини до сукупності матеріальних і духовних благ та ідеалів. Наявність усталених орієнтацій особистості характеризує її зрілість. Ціннісні орієнтації, що адекватно проявляються в реальній поведінці, характеризують структуру особи з боку її соціального змісту (переконання моральні принципи, інтереси, мотиви тощо)»[5].

Аналізуючи сутність поняття «ціннісні орієнтири (орієнтації)», слід зазначити, що це перш за все, «основні ідеї, які лежать в основі наших дій та виборів, суттєво впливають на поведінку індивіда. Сформовані згідно з нашими цінностями, вони допомагають зорієнтуватися у світі та адекватно сприймати оточуючу дійсність» [68]. Серед факторів формування ціннісних орієнтирів можна зазначити:

- «культурне середовище (культурні особливості та традиції грають важливу роль у формуванні основних ідей та переконань людини. Цінності, передані з покоління в покоління, відображають спільні ідеали та погляди суспільства);

- особистий досвід (життєвий досвід та взаємодія з оточуючим середовищем також мають великий вплив на формування ціннісних орієнтацій індивіда. Особисті переживання, взаємодія з іншими людьми та різні життєві обставини допомагають нам розуміти, які цінності мають значення для нас особисто);



- освіта (освіта та наукове знання також суттєво впливають на формування ціннісних орієнтацій. Освічена людина, здатна критично мислити та аналізувати, може засвоїти нові цінності та коригувати вже існуючі на основі отриманих знань)» [там само].

У сучасній педагогічній теорії та практиці постає суттєва потреба у формуванні ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя. Ця проблема має важливість в двох смислових контекстах у галузі педагогіки: перший - це формування здорової особистості, а другий - розвиток її індивідуальності. Особливу увагу приділяє державна освіта цим напрямом, оскільки їх розвиток є пріоритетними завданнями [23, с.14-15].

«Орієнтація на особистість вимагає розробки наукових знань про здоровий спосіб життя. Але це не означає, що існує єдиний стандартний підхід до цього питання. Навпаки, в даному контексті важливо враховувати індивідуальні особливості кожної людини та її потреби, оскільки це дозволяє створити ефективніші програми, спрямовані на покращення здоров'я та збереження його на тривалий період. Масштабність і багаторівневість проблеми мають безліч невивчених аспектів, які є невід'ємною частиною сучасного суспільства. Воно постійно зазнає економічних і соціально-психологічних змін, які вимагають глибоких перетворень в усіх сферах життя людини. Такі зміни проникають до її свідомості, світогляду та ставлення до громадських явищ. Враховуючи динаміку соціально-економічного розвитку країни, особливо важливо приділити належну увагу якості життя та самореалізації кожної людини» [там само].

Сама проблема може бути щільно переплетена з іншими важливими аспектами сучасного життя. Наприклад, розглядаючи соціально-психологічні зміни, треба зрозуміти, що вони впливають не тільки на економічний розвиток, але і на статус людей в суспільстві. Оскільки масштаби цих змін безперервно розширюються, до їх розуміння ми також повинні мати докладне уявлення про життя кожної окремої особи. Окрім того, варто відмітити, що кожна людина має свої власні унікальні досвід і сприйняття оточуючого світу. Тож

розглядаючи проблему «якості життя», слід враховувати індивідуальні вподобання та потреби людей. Наприклад, для одного можливість проявити свою творчість може бути ключовим аспектом в покращенні якості життя, тоді як для іншого це може бути соціальне визнання або матеріальний достаток [57, с. 11].

«Вцілому, масштабність і багаторівневість проблеми не лише відбивають складність і розмаїтість елементів, які утворюють її, але й показують, наскільки вона безпосередньо пов'язана з життям і благополуччям кожної окремої людини в сучасному суспільстві. Тому розуміння цих аспектів і робота над їх подальшим розвитком стають основними пріоритетами для забезпечення збалансованого і якісного майбутнього. У розвиненому суспільстві, де пріоритетом є економічний та соціальний прогрес, важливо мати генетично, фізично та психічно здорових людей, які живуть у здоровому середовищі за соціальними та економічними критеріями. Насамперед, здоров'я людей є ключовою характеристикою соціально-економічної зрілості та культури, оскільки воно впливає на їх можливість участь у суспільному та економічному житті. Безсумнівно, здорові громадяни мають більше можливостей досягти успіху, адже їх фізична та психічна придатність забезпечує їм високу працездатність та продуктивність» [там само].

Так, наприклад, на щорічній доповіді МОЗ про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України у 2016 році було акцентовано увагу, що «здоров'я нації має вагому значимість і для успіху держави в цілому. Країна забезпечує благополуччя своїх громадян та збереження їхнього здоров'я, що безпосередньо впливає на соціальну стабільність і становлення держави. Успішність країни значною мірою залежить від фізичної та психологічної готовності її населення до розвитку, і це відображається у рівні освіти, інновацій, ефективності економіки та інших сферах життя. Таким чином, здоров'я людей є необхідною передумовою для успіху держави та її зростання як суспільства» [73, с. 69-70].

Як справедливо зазначає В.Грибан, «нині вітчизняна медицина активно займається лікуванням хвороб і веде незамінну роль у нашому суспільстві. Проте, проблеми, пов'язані зі станом здоров'я народу, вимагають більш комплексного підходу та відповідальності з боку всіх залучених сторін. Низький рівень народжуваності, висока смертність, поширеність наркоманії та алкоголізму, а також стійке погіршення фізичного розвитку - це суттєві ознаки кризи якості життя нашої нації. Вони свідчать про потребу у системних змінах, які мають на меті поліпшення якості медичних послуг, попередження захворювань та підвищення загального рівня здоров'я у нашому суспільстві. Вітчизняна медицина повинна передбачати не тільки лікування, але й вклад у профілактику та попередження захворювань. Раннє виявлення ризикових факторів і систематичне проведення профілактичних оглядів можуть суттєво знизити поширеність хвороб і покращити стан здоров'я нації тощо» [34, с.141-145].

Крім того, на думку І. Коцан, «у нашому суспільстві необхідно звернути увагу на освіту з питань здоров'я, яка гратиме ключову роль у формуванні здорового способу життя у широких верствах населення. Впровадження програм з фізичного виховання в навчальні заклади, проведення інформаційних кампаній щодо шкідливих звичок і наслідків неправильного харчування - це лише деякі з можливих шляхів досягнення бажаного результату. Цікавою аналогією може бути порівняння нації з величезним садом, в якому кожна рослина є цінністю, що потребує догляду. Медицина може бути садівником цього саду, але ми, як члени суспільства, повинні відчувати відповідальність і приділяти належну увагу дбайливому догляду за нашим спільним здоров'ям. Отже, варто зрозуміти, що медицина несе велику відповідальність за наше здоров'я, але ми не повинні йому покладати всю цю відповідальність. Забезпечення здорового способу життя та активна участь у профілактиці захворювань мають стати нашими першочерговими завданнями для забезпечення високої якості життя нації» [22, с.75-76].

Філософ Г.Шеперд пов'язує своє визначення здорового способу життя з людськими цінностями, конкретно визначаючи цей термін як «досягнення та підтримання чотирьох цінностей: перспективи (духовний аспект), автономії (інтелектуальний аспект), з'єднаності (соціальний аспект) і тону (фізичний аспект)»[8].

Це свідчить про те, що знання та розуміння здорового стану та хвороби вже були достатньо оцінені у давнину, що свідчить про значення цього аспекту в нашому житті. Крім того, потрібно враховувати, що саме шляхом формування культури здоров'я в дитинстві можна створити основу для здорового способу життя в майбутньому, а також розвинути важливі навички та цінності, які допоможуть зберегти й підвищити наше фізичне і психічне благополуччя.

Отже, вивчення та зрозуміння цих аспектів є важливими для нашого загального добробуту і тим самим варто оцінювати значення, яке приділяється питанням здоров'я у сучасному світі [63, с.16-18]:

- 1) тіло здорове до кінця;
- 2) тіло здорове, але не до кінця;
- 3) тіло не здорове, але й не хворе;
- 4) тіло в гарному фізичному стані, яке швидко реагує на здоров'я і демонструє високу його якість. Коли ми говоримо про «статичне здоров'я», ми описуємо стан, коли організм знаходиться у доброму фізичному стані, вільному від хвороб і дисфункцій. Проте, наш організм - це живий механізм, і тому «динамічне здоров'я» є тим, що набуває все більшого значення. Це означає, що ми не просто прагнемо до «статичного здоров'я», але й активно підтримуємо і поліпшуємо його динамічні аспекти, такі як сила, гнучкість і витривалість. Ми дбаємо про наше тіло, займаємося фізичною активністю, розвиваємо наші м'язи і систему кровообігу, щоб забезпечити йому необхідні ресурси для оптимального функціонування. Таким чином, ми зберігаємо і покращуємо наше фізичне здоров'я, залишаючись активними і енергійними.

- 5) тіло, яке хворе до кінця, означає, що організм постійно перебуває у стані недуги і має значні проблеми зі здоров'ям. Цей стан може бути

результатом хронічних хвороб або серйозних станів, які впливають на різні системи організму. В такому стані, тіло потребує постійного медичного спостереження і лікування для зменшення симптомів і покращання загального самопочуття. Хворе тіло може бути вразливим до інфекцій і має обмежену фізичну активність. Для підтримки здоров'я в такому стані, важливо звернутися до професіоналів, які зможуть надати необхідну медичну допомогу і догляд. Здоров'я - найцінніший ресурс, і ми повинні робити все можливе, щоб зберегти його і повернутися до активного та здорового життя. «Здоровий» – це здатний виконувати визначені фізичні навантаження.

За даними ВООЗ, «Здоров'я – це стан біологічного, фізичного, психічного і соціального благополуччя людини»[54], звіти свідчать про важливість здоров'я у світі навколо другої половини третього тисячоліття.

Сучасні методики дозволяють встановити рівень здоров'я студентів у вищих навчальних закладах України. За останні роки, на жаль, відбувається його зниження. Це може мати серйозні наслідки в майбутньому. З плином часу, недоліки в здоров'ї можуть призвести до зменшення успішності студентів, зниження віддачі в навчальному процесі, а також до зниження ефективності у працевлаштуванні. Тому, на сьогоднішній день, важливо зосередитися на питанні збереження та підвищення рівня здоров'я студентів. Досягнення цієї мети потребує спільних зусиль навчальних закладів, державних і громадських організацій, а також самого студентського колективу. Відповідальність за своє здоров'я несуть усі учасники навчального процесу [64, с. 96].

Вживання алкоголю, тютюну та наркотиків серед студентів, небезпечна сексуальна поведінка, перевантаженість навчальним процесом, недостатня активність студентів на заняттях фізичною культурою, а також у спортивних секціях - це такі фактори, які мають велику вагу як причини набуття шкідливих звичок. Ця проблема є надзвичайно важливою у контексті формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів, тому вона потребує окремої і більш пристрасної уваги. І варто зрозуміти, що наше майбутнє нерозривно пов'язане з тим, як ми вирішуємо цю проблему сьогодні.

Як слушно зауважують А. Вієвський та К. Лепеха, «якщо говорити про майбутнє, це означає думати про виховання дітей, школярів, студентів і, передусім, думати про мету виховання. Мета визначає напрямок і зміст виховання, його шляхи, результативність, а також визначають важливі кроки, необхідні для досягнення певних цілей. Освітній процес, у свою чергу, характеризується творчим підходом, що означає, що він сприяє розвитку учня, а також дозволяє йому самостійно досліджувати та відкривати нові знання і навички. Включення студента в такий процес має безперечний позитивний вплив на його розумову та когнітивну сфери. Коли студент взаємодіє з навчальними матеріалами, активно досліджує і виконує практичні завдання, його розумовий розвиток прискорюється, і він здатний легше засвоювати інформацію та розвивати свої когнітивні навички. Крім того, активна участь студента у процесі навчання допомагає знизити ризик виникнення втоми. Коли студент бере участь у практичних діях, планує свою роботу та самостійно вирішує завдання, його мотивація зростає, а це сприяє підтримці його енергії та зниженню втоми під час навчання. Таким чином, мета виховання та включення студента в освітній процес не тільки визначають його напрямок і зміст, але й мають велике значення для розвитку студента, його розумової активності і підтримки його енергії під час навчального процесу. Всі ці фактори надають освітньому процесу творчого характеру та допомагають студенту досягти успіху у своєму навчанні. Це досягається застосуванням особистісно-орієнтованого навчання, нестандартних форм проведення занять, які добре сприяють творчому розвитку, руховій активності, підвищують інтерес студентів до занять» [55, с. 82].

Студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості, вивченням стилю поведінки та будуванням своїх ідентичних цінностей. У цьому життєвому періоді студенти отримують чимало можливостей для навчання, розвитку, та обговорення різноманітних питань в рамках громадської діяльності. Виразне спілкування з різними людьми, оволодіння різною літературою, виконання різноманітних проєктів

розвиває студентів, допомагає викреслити свій шлях у житті. Окрім того, студенти знаходяться у віковому періоді активного росту та фізичного розвитку. Щоб підтримувати та зміцнювати своє здоров'я, студенти завжди мають можливість займатися фізичними вправами та спортом.

Заняття фізичними вправами та спортом є невід'ємною складовою студентського життя. Вони допомагають не тільки підтримувати фізичне здоров'я, але й забезпечують розвиток важливих рис характеру та формування міцних основ для подальшого особистісного, навчального та професійного зростання. Отже, активна фізична активність стає незамінним засобом досягнення успіху у різних сферах життя для студентів. Формування здоров'я успішно може пройти в умовах організації здорового способу життя [18, с. 22].

Слід зауважити, що «звички та традиції, які формуються в сім'ї, мають значний вплив на формування способу життя студентів. Наприклад, якщо в сім'ї домінує нездорова харчова культура, діти можуть переймати ці звички, що призводить до розвитку ожиріння або інших проблем зі здоров'ям. Крім того, традиції, пов'язані з фізичною активністю або здоровим способом життя, можуть також мати важливе значення. Наприклад, якщо сім'я ставить акцент на спорт або веде здоровий спосіб життя, це може стимулювати молодих людей до збереження і підтримки здорового способу життя. Однак, не лише сімейні традиції є фактором, який впливає на формування здорового способу життя у молодих людей. Важливу роль грають взаємини між людьми і соціальне середовище. Хороші стосунки з близькими людьми та друзями можуть стимулювати і надихати на здоровий спосіб життя. Наприклад, коли є підтримка і позитивний вплив оточуючих людей, молоді люди легше знаходять мотивацію для зайняття спортом або правильного харчування. Більш того, соціальні умови, які визначаються середовищем, також мають великий вплив на формування здорового способу життя. Наприклад, доступність до спортивних закладів або наявність зелених зон для активного відпочинку можуть сприяти залученню молодих людей до фізичної активності і сприяти збереженню здоров'я. Отже, для того, щоб молоді люди могли свідомо

вибирати здоровий спосіб життя, необхідно докласти зусиль для перевернення негативного впливу шкідливих традицій, розвивати позитивні стосунки з близькими людьми та формувати сприятливе соціальне середовище. Тільки тоді молоді люди матимуть можливість жити здоровим та насиченим життям, зберігаючи своє фізичне та психічне благополуччя» [62, с. 25].

Як слушно зауважує, Ю. Євтушик, «здоровий спосіб життя є незаперечним фактором для досягнення нашого благополуччя та добробуту. Він є фундаментом для нашого здоров'я та щасливого життя. Його впровадження в освітню систему є важливою умовою для наших майбутніх поколінь, щоб вони змогли приймати обґрунтовані рішення та забезпечити своє довголіття і високу якість життя» [58].

Слід зацентувати увагу на тому, що «процес виховання свідомого ставлення студентства до власного здоров'я, а також до здоров'я інших людей, є однією з найважливіших місій сучасної освіти. Це вимагає передачі глибоких знань та формування навичок і умінь, що сприятимуть зміцненню та збереженню здоров'я, а також практичного застосування принципів здорового способу життя» [11, с.98-104]. Окрім цього, «важливо надати їм інформацію, що допоможе сформувати правильне ставлення до здоров'я, зокрема, своєї фізичної та психічної добробуту, а також до здоров'я інших людей. З метою формування свідомого ставлення до здоров'я у студентському середовищі, необхідно поглибити передачу знань про принципи здорового способу життя та вплив різних факторів на здоров'я. Також варто акцентувати увагу на практичному застосуванні цих принципів у повсякденному житті. Отже, виховання свідомого ставлення до здоров'я є важливою складовою процесу освіти та розвитку студентської молоді. Це допоможе студентам прийняти відповідальність за своє здоров'я та здоров'я оточуючих, розпочинаючи з молодих років і триваючи упродовж усього їхнього життя. Здоров'я має велике значення для досягнення особистих та професійних цілей, а також для насолоди життям в усіх його проявах. Щоб вплинути на поведінку людини і допомогти їй розвинути здоровий спосіб життя, необхідно, щоб члени сім'ї, суспільства і



сама людина приклали значні зусилля. Важливо розвивати духовні, психічні, фізичні та соціальні аспекти здоров'я, щоб сформувати індивіда, що має гармонійне і збалансоване буття в цьому світі. Заходи, спрямовані на підтримку здоров'я, повинні бути постійно присутніми і забезпечувати усвідомлене розуміння значення збереження та зміцнення фізичного, емоційного, розумового і соціального благополуччя» [там само].

Таким чином, на наш погляд, наступним кроком має бути аналіз можливості використання й специфіка широкого спектру здоров'язбережувальних технологій навчання у закладі вищої освіти як інструменту формування ціннісних орієнтирів здорового способу життя майбутніх педагогів тощо.

## **1.2. Характерні особливості реалізації здоров'язбережувальних технологій навчання у закладі вищої педагогічної освіти як інструменту формування ціннісних орієнтирів здорового способу життя майбутніх педагогів**

Задля чіткого розуміння сутності здоров'язбережувальних технологій навчання, їхнього впливу на розвиток фізичної культури здобувачів освіти та їх ціннісних орієнтирів здорового способу життя, для початку проаналізуємо наукові підходи щодо трактування цього поняття

Так, наприклад, можна знайти таке визначення означено поняття як-от: «здоров'язбережувальні технології – технології, що охоплюють використання засобів, методів і форм фізичного виховання, спрямованих на підвищення показників здоров'я, мотивації до виконання фізичних вправ, регуляції режиму рухової активності тощо» [15].

Окрім цього, як зауважують Н. Пастухова, Ю. Садовниченко та В.М'ясоєдова, «здоров'язбереження можна розглядати з різних позицій:

- «як систему державних, регіональних і громадських заходів щодо збереження та зміцнення здоров'я населення; •як підсистему, яка формує людський капітал регіону;

- як інституцію – сукупність політико-правових, економічних, соціальних, медичних, організаційних і культурних норм і правил, агентів й інституційних посередників, різноманітності культурних моделей і соціальних відносин, взаємодія і взаємовплив яких забезпечує певний тип використання «капіталу здоров'я» жителів регіону (раціональне або неефективне) і певний тип його відтворення (просте, розширене, звужене);

- як галузь народного господарства, що надає населенню особливі суспільні блага – медичні послуги;

- як підсистему, в якій здійснюється процес розробки управлінських рішень (програм, проектів, заходів) стратегічного і тактичного характеру щодо реалізації державної, регіональної політики в сфері охорони здоров'я з урахуванням географічних, кліматичних, економічних, екологічних, соціальних, культурних, етнічних умов регіону (у рамках фінансової, кадрової, науковотехнічної, організаційної, алокаційної політики) тощо» [48].

Варто також зазначити, що «у вищій школі реалізація технологій спрямована на розвиток та удосконалення складових здоров'я молоді, на формування культури здоров'я на основі поглиблених знань, на об'єднання взаємопов'язаних компонентів – прийняття цінностей здорового способу життя і практичну реалізацію набутих компетентностей» [30, с. 401].

Так з точки зору дослідника Ч. Ені, серед основних моделей навчання здоровому способу життя у вищій школі можна виокремити такі [69]:

- «- *медичну (профілактичну)*, побудовану на фактологічній освіті і формуючу безпечний стиль поведінки. Ризики її застосування: на поведінку людини впливає забагато факторів;

- *освітню*, яка розвиває уміння приймати рішення на основі достовірної інформації. Викладачі знайомлять молодь з інформацією про будь-яку загрозу для здоров'я в майбутньому, сподіваючись, що цього достатньо для відмови від

шкідливих звичок. Ризики: у прийнятті рішень стосовно здоров'я більший акцент робиться на особистісних і соціальних аспектах, ніж на факторах, пов'язаних з можливою хворобою;

- *радикально-політичну*, яка акцентує увагу на прийнятті індивідуальних рішень стосовно здоров'я. Втім, лєвова частка чинників належить до соціальних обставин, дій уряду, екологічних проблем, низького фінансового статусу тощо;

- *самопосилення*, яка об'єднує достовірну інформацію профілактичної моделі, навички для прийняття рішень, що розвиваються в рамках освітньої моделі, і підтримує здоровий спосіб життя, яке забезпечується радикальнополітичною моделлю. Ризики: недостатня сформованість компетенцій, що потребують самопосилення;

- *модель дії на благо здоров'я*, яка максимально сприяє формуванню ціннісного компонента особистісного і громадського здоров'я.

Як справедливо зазначає І. Шурхал, «мета здоров'язберезувальних освітніх технологій – забезпечення умов фізичного, психічного, соціального та духовного комфорту, що сприяють продуктивній навчально-пізнавальній та практичній діяльності учасників освітнього процесу, заснованій на науковій організації праці та культури здорового способу життя особистості» [25].

Для більш усвідомленого рівня призначення здобров'язберезувальних технологій варто розглянути й різні підходи щодо класифікації здоров'язберезувальних технологій навчання.

Так, О. Ващенко розрізняє такі типи здоров'язберезувальних технологій навчання, як-от:

– «здоров'язберезувальні (технології, що створюють безпечні умови для навчання та праці та ті, що сприяють вирішенню завдань раціональної організації виховного процесу, відповідності навчального та фізичного навантажень можливостям людини);

– оздоровчі (технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я, підвищення ресурсів здоров'я);

- технології навчання здоров'ю (гігієнічне навчання, формування життєвих навичок, профілактика травматизму, статеве виховання);

- виховання культури здоров'я (виховання особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя)» [10].

У свою чергу, М. Носко, виокремлює такі здоров'язберезувальні технології навчання за характером діяльності, а саме:

- «– медичні (технології профілактики захворювань; корекції і реабілітації фізичного здоров'я; санітарно-гігієнічні);

- освітні, що сприяють здоров'ю; соціальні (технології організації ЗСЖ; профілактики і корекції девіантної поведінки);

- психологічні (технології профілактики і психокорекції психічних відхилень особистісного та інтелектуального розвитку)»[41].

Окрім цього, дослідниця О. Зоріна, зазначає, що «виступаючи знаряддям в освітньому процесі здоров'язберезувальні технології об'єднують в собі педагогічні технології навчання, які створені на:

- соціальній моделі здоров'я;
- індивідуалізації навчання і виховання;
- диференціації здобувачів освіти згідно вікових, психологічних та психофізіологічних особливостей, особистісних потреб та інтересів;

- інноваційних методах і формах навчання, сприятливих до збереження здоров'я кожної дитини; створенні емоційно та гігієнічно сприятливого середовища;

- формуванні у здобувачів освіти самоохоронної поведінки та навичок, які сприяють збереженню здоров'я тощо»[28].

Підбиваючи підсумки дослідження щодо значущості ціннісних орієнтирів здорового способу життя І. Царенко акцентує увагу на тому, що «сучасні здоров'язберезувальні освітні технології представлені у вигляді технологій організації навчального процесу, технологій організації пізнавальної діяльності студентів, технологій виховної роботи, предметних технологій тощо.

Проведений аналіз наявних технологій у галузі здоров'язбереження дає можливість виокремити такі:

- технології для створення безпечних умов перебування, навчання та праці в закладі освіти;

- технології для вирішення завдань раціональної організації виховного процесу; технології щодо відповідності навчального і фізичного навантаження реальним можливостям студента;

- оздоровчі технології для зміцнення фізичного здоров'я студентів тощо» [66].

На нашу думку, здоров'язбережувальні технології навчання слід розглядати крізь призму їх інноваційності. Так, концепція «інноваційні освітні технології» відображає важливість оновлення педагогічного процесу та переходу до більш ефективних та сучасних методик навчання. Використовуючи такий інноваційний підхід, студенти зможуть не лише засвоїти знання про збалансоване харчування, активний спосіб життя, психологічне та емоційне благополуччя, а й застосувати їх на практиці та у повсякденному житті. Реформи в освітніх процесах у закладах вищої педагогічної освіти створять нові підходи, які дозволять студентам виявити свій потенціал і зрости як майбутні педагоги. Крім цього, вони вплинуть на формування здорового способу життя у майбутніх вчителів, створять основу для розвитку їх навичок та підтримки фізичного та емоційного благополуччя. Оновлені методики навчання, що базуються на концепції «новаторські освітні технології», допоможуть майбутнім педагогам стати більш ефективними і сучасними у своїй роботі. Вони зможуть використовувати свої знання про збалансоване харчування, активний спосіб життя, психологічне та емоційне благополуччя не тільки в контексті навчального процесу, а й у реальному житті [42, с. 5-8].

Використання інноваційних технологій навчання сприятиме забезпеченню студентам глибшого розуміння актуальної інформації про здоров'я. Це надасть їм можливості аналізувати необхідну інформацію з різних точок зору, розкривати причини та наслідки, робити висновки та розробляти

рекомендації. Таким чином, за допомогою інноваційних освітніх технологій, студенти отримують доступ до цінних знань про здоров'я, які зможуть застосовувати у різних сферах свого життя [51, с. 19].

Застосування інноваційних технологій у навчанні здоров'ю також допоможе студентам розвивати критичне мислення та аналітичні здібності. Вони навчатися оцінювати достовірність джерел інформації про здоров'я, усвідомлять значення контексту та перспективи при аналізі даних. Це дозволить їм легше розрізнити між правильною та неправильною інформацією та приймати обґрунтовані рішення, що стосуються їх власного здоров'я та добробуту [6, с. 118].

Крім того, використання інноваційних освітніх технологій дозволить студентам ширше розглянути істотні аспекти знань про здоров'я. Це означає, що вони не тільки оволодівають чисто теоретичними знаннями, але й здатні їх успішно застосувати на практиці. Це відкриває широкі можливості для розвитку навичок критичного мислення, творчого мислення та самореалізації [19, с. 8-10].

Створення сприятливого освітнього середовища, спрямованого на покращення якості освіти та поліпшення майбутнього професійного зростання майбутніх педагогів, є однією з невід'ємних складових інноваційних освітніх технологій. Використання таких підходів сприяє розвитку у студентів більш глибокого розуміння навчального матеріалу, а також формує критичне мислення та творчість, які є важливими факторами їхнього майбутнього успіху. Таке середовище спонукає студентів до саморозвитку, активної самодіяльності та самовираження, що має позитивний вплив на їхні перспективи у професійній сфері [36, с. 9].

Використання цих технологій має велике імовірність сприяти розвитку позитивних стереотипів щодо здорового способу життя. Це особливо важливо для майбутніх педагогів, які потім будуть передавати ці цінності своїм учням. Використання інноваційних освітніх технологій в установах вищої педагогічної освіти значно впливає на формування всебічного уявлення про здоровий спосіб

життя. Ці технології допомагають створити атмосферу, в якій студенти глибше розуміють значення і користь здорового способу життя, а також навчаються впроваджувати ці принципи у своє повсякденне життя [60, с. 25].

Новаторський підхід до освіти та використання сучасних технологій дозволяє студентам бути активними учасниками навчального процесу та розвивати навички самоорганізації та самостійності. В результаті, ці майбутні педагоги стають не просто знавцями здорового способу життя, а й справжніми прикладами для своїх учнів, які інспірують та мотивують їх до прийняття здорових звичок. Таким чином, використання інноваційних технологій у вищій педагогічній освіті має суттєву роль у формуванні цілісного уявлення про здоровий спосіб життя. Реалізація цих інноваційних підходів в освітньому процесі закладів вищої педагогічної освіти є необхідною для досягнення двох важливих цілей: розвитку здорового способу життя і створення міцної основи для підготовки майбутніх педагогів [13, с 4].

Реалізація цих інноваційних підходів в освітньому процесі закладів вищої педагогічної освіти має стратегічне значення для розвитку здорового способу життя. Це єдиний шлях до досягнення активного і здорового способу життя для майбутніх педагогів. Крім того, це створює певну базу знань та практичного досвіду, які є ключовими утворювальними елементами професійної компетентності майбутніх вчителів.

Отже, впровадження різноманітних інтерактивних методик навчання та використання сучасного обладнання у закладах вищої педагогічної освіти є стратегічно важливою імплементацією, що сприяє розвитку здорового способу життя і створює міцну основу для підготовки майбутніх педагогів. Це допомагає сформувати навички, які необхідні для досягнення оптимальних результатів в процесі вчителювання та сприяє покращенню загального рівня освіти та життєвого стилю. Використання інноваційних технологій у цьому місці в навчанні допомагає забезпечити глибоке розуміння та усвідомлення студентами того, що означає бути здоровим та як це пов'язано з їх майбутньою професійною діяльністю. Отже, використання цих технологій не лише

допомагає формувати позитивні стереотипи щодо здорового способу життя, але й підтримує розвиток майбутніх педагогів з ціннісними орієнтирами, що стосуються здоров'я та добробуту.

### **Висновки до першого розділу**

На етапі дослідження теоретичних засад формування ціннісних орієнтирів здорового способу життя майбутніх педагогів засобами здоров'язберезувальних технологій навчання, ми дійшли висновку, що перш за все цінність характеризується суб'єктивною значимістю (якісним характером та силою устремління, яка виступає мірою концентрації зусиль людини, її рішучості, готовності діяти у відтворенні зразка), відносною значущістю (порівняно з іншими цінностями), предметним об'єктивним змістом (чим саме є ця цінність) та уособленням (вказує на особу, у відношенні до якої предмет є цінним).

З огляду на вищезазначене, серед факторів формування ціннісних орієнтирів було виокремлено: культурне середовище, особистий досвід та освіта тощо. Окрім цього, було зацентовано увагу на тому що, забезпечення здорового способу життя та активна участь у профілактиці захворювань мають стати нашими першочерговими завданнями для забезпечення високої якості життя нації.

Дійшли висновку, що на сьогоднішній день, важливо зосередитися на питанні збереження та підвищення рівня здоров'я студентів. Досягнення цієї мети потребує спільних зусиль навчальних закладів, державних і громадських організацій, а також самого студентського колективу. Відповідальність за своє здоров'я несуть усі учасники навчального процесу тощо.

Охарактеризовано специфіку категорії «здоровий спосіб життя», а також зазначено, що це незаперечним фактором для досягнення нашого благополуччя та добробуту. Він є фундаментом для нашого здоров'я та щасливого життя. Його впровадження в освітню систему є важливою умовою для наших



майбутніх поколінь, щоб вони змогли приймати обґрунтовані рішення та забезпечити своє довголіття і високу якість життя.

Проаналізовано сутність поняття «здоров'язбережувальні технології навчання», а також надано характеристики різним підходам щодо їх класифікації.

На нашу думку, найбільш доцільною й повною є класифікація типів здоров'язбережувальних технологій навчання, що включає: здоров'язбережувальні технології; оздоровчі технології, технології навчання здоров'ю; технології виховання культури здоров'я тощо.

Таким чином, дійшли висновку, що впровадження різноманітних здоров'язбережувальних інтерактивних методик навчання та використання сучасного обладнання у закладах вищої педагогічної освіти є стратегічно важливою імплементацією, що сприяє розвитку здорового способу життя і створює міцну основу для підготовки майбутніх педагогів.

## РОЗДІЛ 2.

### ДОСЛІДНА ПЕРЕВІРКА СТАНУ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТИРІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ (НА ПРИКЛАДІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ КРИВОРІЗЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

#### 2.1. Характеристика закладу вищої освіти

З метою проведення діагностичного дослідження щодо перевірки стану ціннісних орієнтирів здорового способу життя майбутніх педагогів засобами здоров'язберезувальних технологій навчання нами було обрано Криворізький державний педагогічний університет як платформу для реалізації поставленого завдання.

Охарактеризуємо більш детально цей заклад вищої педагогічної освіти.

Слід перш за все відмітити, що «Криворізький державний педагогічний університет – єдиний заклад вищої педагогічної освіти Дніпропетровщини, який забезпечує підготовку конкурентоспроможних фахівців за широким спектром спеціальностей, що користуються постійним попитом у регіоні й Україні відповідно до вимог ринку праці інформаційного суспільства» [47].

Окрім цього, зауважимо, що «досвідчені науково-педагогічні працівники університету проводять освітню, наукову, інноваційну діяльність, метою якої є підготовка спеціалістів широкого профілю, що здатні ефективно працювати в різних сферах: освітній, адміністративній, державницькій, культурній, мистецькій, краєзнавчій, туристичній, екологічній, соціальній, психологічній, хімічній, технологічній, журналістській, бібліотечній, видавничій, спортивній тощо» [там само]. А «якісна теоретична підготовка, здобута під час освітнього процесу, у поєднанні з практичним застосуванням набутих знань в умовах реальної професійної діяльності, гарантує забезпечення всебічної фахової підготовки висококваліфікованих спеціалістів» [там само].

Що стосується матеріально-технічного забезпечення цього закладу вищої педагогічної освіти, то перш за все університет пропонує сучасний

інформаційно-обчислювальний центр, обладнані сучасною технікою комп'ютерні класи, комплекс навчально-дослідницьких лабораторій та навчальних лабораторій. Окрім цього в Криворізькому педагогічному є комфортно облаштована бібліотека, сучасний спортзал, 3 гуртожитки, 2 ідальні, студентська поліклініка, чотири музеї, дві актові зали, а також вільний доступ до мережі інтернет по всьому університету.

Для більш зручного доступу здобувачів освіти до бібліотечного фонду, було створено електронну читальну залу, де можна знайти значний обсяг оцифрованих інформаційних джерел тощо.

Як просвітницький центр, і єдиний у Дніпропетровській області заклад вищої педагогічної освіти, Криворізький державний педагогічний університет має власну розроблену місію, яку він визначає таким чином, як-от: «підготовка висококваліфікованих конкурентоспроможних фахівців, професіоналів для всіх ланок галузі освіти й інших галузей діяльності; отримання та розповсюдження сучасних наукових знань світового рівня» [47].

«Університет акцентує на подальшому розвитку освітньої галузі як стратегічно важливої для економіки та безпеки Української держави зокрема і як неодмінної умови суспільного поступу загалом. Університет усвідомлює відповідальність щодо майбутнього країни та провадить свою діяльність, відповідаючи на виклики сучасності»[там само].

Також зацентруємо увагу на тому, що «університет як освітній і культурний центр вбачає своє покликання:

– у підготовці Учителя, який спонукає Учня до постійного пошуку Істини і у спільній творчій діяльності веде молодь шляхом відкриттів, навчає Вихованців взаємоповаги, співпраці і співтворчості та плекає високі ідеали Свободи;

– у вихованні освіченої, творчої, вільної Особистості, спроможної протистояти будь-яким цивілізаційним викликам і здатної до повноцінного гармонійного функціонування у змінних умовах життя» [там само].

Засадничі цінності, що визначають принципи діяльності Університету, засвідчені в його девізі: «Істина, творчість, свобода».

Подальший розвиток Університету пов'язаний зі збереженням традицій, запровадженням інновацій і наполегливою, творчою роботою за освітнім, науковим і культурно-просвітницьким напрямками.

При університеті працює кафедра фізичної культури та методики її викладання [31].

Відповідно до освітньо-професійної програми «Фізична культура» підготовки фахівців викладачами кафедри забезпечується викладання ряду дисциплін нормативного та вибіркового циклу. Так наприклад, біохімія, фізіологія людини, спортивна фізіологія, біомеханіка, гімнастика з методикою викладання, легка атлетика з методикою викладання, теорія і методика фізичного виховання, основи спортивного туризму та ін.

Сама ж програма орієнтована «на методику викладання фізичної культури, основ туристичної та спортивно-масової роботи, фізкультурно-оздоровчої, створення здоров'язбережувального освітнього середовища та реалізацію основ здорового способу життя, на формування в здобувачів вищої освіти загальних і спеціальних (фахових) компетентностей, достатніх для успішного здійснення професійної діяльності вчителя фізичної культури закладів загальної середньої освіти тощо» [46].

Водночас, саме викладачами кафедри фізичної культури та методики її викладання забезпечується організація та проведення навчальних занять з фізичної культури в усьому університеті для здобувачів освіти усіх спеціальностей тощо.

Характеризуючи університет за міжнародним некомерційним рейтингом (National H-index Ranking) [39], можна також зробити певні висновки.

Так, National H-index Ranking – «міжнародний некомерційний рейтинг, який створено з метою прозорого та уніфікованого ранжування університетів, наукових організацій та установ, що спеціалізуються на наукових дослідженнях. Ключовим показником при цьому виступає індекс Гірша як

відома, популярна та стабільна метрика у сфері наукових досліджень. Ранжування організацій в Ukrainian National H-index Ranking відбувається шляхом оцінки продуктивності наукових досягнень, що робить рейтингові показники більш об'єктивними та консолідованими.

Так, наприклад, у 2023 році, рейтинг Криворізького державного педагогічного університету посідає 105 місце (див. рис. 2.1.).



Рис. 2.1. Ретийнг КДПУ згідно National H-index Ranking (2023 р.)

Університет – осередок соціокультурного простору могутнього промислового регіону, майданчик для наукового пошуку та місце втілення інноваційних проєктів, що сприяє поширенню актуальних знань зокрема та активізує культурно-просвітницький розвиток міста і регіону загалом.

Університет завжди був і є прибічником та захисником цінностей і здобутків українського народу, провідником державницьких ідей. Він гідно виконує свою високу місію виховання молодого покоління в дусі патріотизму, плекання національної гідності і свідомості. До базових цінностей освітньої діяльності Університету покладено збереження традицій, шанобливе ставлення до рідної мови, повага до історичного минулого та данина героям сьогодення. Окреслені цінності органічно поєднуються з новітніми освітніми тенденціями, демократизацією освітнього процесу та реформуванням освітньої галузі.

Організація та здійснення освітньої, наукової та управлінсько-адміністративної діяльності Університету на демократичних засадах відкритості та публічності, толерантності та недискримінації, позапартійності та громадянської відповідальності – свідчення європейської зрілості

університетського устрою, його впевненого руху до кола лідерів педагогічної освіти України [47].

У рамках нашого дослідження, було цікавим відвідати сторінку «Охорона праці та здоров'я» на офіційному сайті університету.

Так, зміст сторінки відповідає його призначенню. Ми змогли побачити інформацію про важливість імунізації, методичні рекомендації з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності. Окрім цього, на сторінці подано змістовий матеріал з тематики «Тримай курс на здоровий спосіб життя!».

Варто також зазначити, що викладачами університету, кураторами академічних груп систематично планується та проводиться виховна робота з наряду формування здорового способу життя. Щорічно в університеті проводиться універсіада-спортивні змагання «Бадьорість та здоров'я» як для здобувачів освіти так і для викладацького складу тощо.

Усвідомлюючи що здоров'я це не лише про фізичне, а й про ментальне, слід зауважити, що при університеті також працює психологічна служба.

«Метою діяльності психологічної служби університету є сприяння створенню умов для соціального та інтелектуального розвитку здобувачів освіти, охорони психічного здоров'я, надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки всім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань системи освіти. Психологічна служба створена та працює, щоб забезпечувати своєчасне і систематичне вивчення психофізичного розвитку та процесу соціалізації здобувачів вищої освіти, мотивів їх поведінки і діяльності з урахуванням вікових, інтелектуальних, фізичних, гендерних та інших особливостей, сприяти створенню умов для виконання освітніх, соціальних і виховних завдань університету» [там само].

Таким чином, підводячи підсумки, можна зазначити, що Криворізький державний педагогічний університет забезпечує здобувачів освіти та науково-педагогічних працівників не лише інформацією насиченістю про важливість здорового способу життя, а й практичними аспектами. Власне саме тому цей заклад вищої педагогічної освіти був обраний нами як платформа для

подальшої дослідної роботи з визначення стану ціннісних орієнтирів здорового способу життя майбутніх педагогів тощо.

## **2.2. Аналіз стану ціннісних орієнтирів здорового способу життя майбутніх педагогів (на прикладі здобувачів освіти фізико-математичного факультету).**

Важливим етапом у нашому дослідженні є проведення аналізу поточного стану сформованості ціннісних орієнтирів здорового способу життя майбутніх педагогів. Слід відмітити, що ті цінності, на які орієнтується особистість у своїй свідомості та у своїх діях, можуть насправді знаходитися у різному співвідношенні в структурі особистості.

Водночас, ціннісне ставлення до здоров'я – системне та динамічне утворення особистості. На думку В.Оржеховської та О.Єжової [44, с. 17], «ціннісне ставлення до здоров'я – це системне і динамічне утворення особистості на основі мотиваційно-емоційної сфери і сукупності знань про здоров'я, яке виявляється у свідомо обраному способі життя. Якщо людина дійсно цінує власне здоров'я, то, іншими словами, ціннісне ставлення до здоров'я – це такий рівень сформованості життєвого досвіду, який дозволяє свідомо обирати здоровий спосіб життя».

Ціннісні орієнтири здорового способу життя, перш за все передбачають не лише наявність пізнавального інтересу до проблем здоров'я, обізнаність про основні складники феномену здоров'я (фізичне, ментальне, психічне і соціальне здоров'я особистості) та здорового способу життя, а й емоційне відображення у внутрішньому світі особистості ставлення до здорового способу життя, місце здоров'я в її ієрархії життєвих цінностей, наявність мотивації до здоров'язбереження тощо. Окремо слід також зазначити й такі маркери ціннісних орієнтирів здорового способу життя, які несуть собою прикладний характер, як-от: стала здоров'яспрямована діяльність особистості;

рівень саморегуляції її вчинків стосовно власного здоров'я; сформованість умінь та навичок щодо збереження і зміцнення здоров'я тощо.

Відповідно до вищевказаних маркерів сутності ціннісних орієнтирів здорового способу життя нами було розроблено критеріально-показниковий комплекс оцінювання рівнів сформованості ціннісних орієнтирів здорового способу життя майбутніх педагогів що взаємодіють та взаємодоповнюють один одного: когнітивно-цільовий, емоційно-ціннісний та практично-діяльнісний.

Дослідження сформованості ціннісних орієнтирів здорового способу життя майбутніх педагогів було проведено на базі Криворізького державного педагогічного університету. У ході дослідження брали участь 30 студентів IV курсу фізико-математичного факультету.

Діагностичний інструментарій дослідження був розрахований на визначення загального рівня сформованості ціннісних орієнтирів здорового способу життя майбутніх педагогів, виявлення можливих суперечностей та з'ясування умов, що впливатимуть на результативність їх формування засобами здоров'язбережувальних технологій навчання.

У ході дослідження основним завданням було отримання інформації про (див .табл. 2.1.):

- 1) загальну обізнаність здобувачів освіти щодо поняття «здоровий спосіб життя»;
- 2) наявність та глибину знань щодо засобів та методів формування ціннісних орієнтирів здорового способу життя;
- 3) інтенсивність ставлення здобувачів освіти до власного здоров'я та розуміння шляхів його збереження;
- 4) мотиваційну спрямованість майбутнього педагога у прагненні до здорового способу життя;



Таблиця 2.1.

**Критеріально-показниковий комплекс оцінювання рівнів  
сформованості ціннісних орієнтирів здорового способу життя майбутніх  
педагогів**

<b>Критерії</b>	<b>Показники</b>	<b>Рівні сформованості</b>
Когнітивно-цільовий	Оволодіння сукупністю знань про організм людини, її здоров'я; опанування інформацією щодо факторів впливу на самопочуття та здоров'я людини; уміння оцінювати валсний стан здоров'я тощо.	<p><b>Високий:</b> глибокі знання та широка обізнаність з основ здоров'я (фізичного, ментального, духовного, соціального тощо), здорового способу життя. Значний інтерес до проблематики здоров'я людини, пізнавальна самостійність щодо можливих тривіальних й нетривіальних шляхів збереження та підтримки здоров'я.</p> <p><b>Середній:</b> базові знання про здоров'я та здоровий спосіб життя, нестійкий інтерес до питань щодо збереження здоров'я.</p> <p><b>Низький:</b> відсутність інтересу до здорового способу життя та збереження як власного здоров'я так і здоров'я оточуючих; неадекватна оцінка власного здоров'я.</p>
Емоційно-ціннісний	Визначення пріоритету здоров'я серед інших життєвих цінностей людини; внутрішні почуття	<p><b>Високий:</b> здоров'я визначається провідним місцем в системі ієрархії життєвих цінностей людини; позитивна внутрішня мотивація на підтримку здорового способу життя, а також заняття фізичною культурою.</p>

	<p>та переживання щодо власного здоров'я; специфіка мотиваційного складника щодо підтримки здорового способу життя тощо</p>	<p><b>Середній:</b> не завжди виражене усвідомлення необхідності збереження здоров'я; недостатня мотивація до збереження і підтримки власного здоров'я; здоров'я серед важливих цінностей.</p> <p><b>Низький:</b> слабе або неусвідомленне ставлення до проблем збереження здоров'я; несформована мотивація на здоровий спосіб життя й відсутність потреби у збереженні здоров'я тощо.</p>
<p>Практично-діяльнісний</p>	<p>Фактичне дотримання основ здорового способу життя; раціоналізація поведінки щодо збереження власного здоров'я та здоров'я оточуючих тощо.</p>	<p><b>Високий:</b> відповідальна поведінка щодо систематичного дотримання правил і норм здорового способу життя; стала саморегуляція, що спрямована на збереження і підтримку власного здоров'я.</p> <p><b>Середній:</b> здебільшого відповідальна поведінка щодо власного здоров'я, а також дотримання правил і норм здорового способу життя. Хвилеподібна саморегуляція вчинків щодо збереження здоров'я тощо.</p> <p><b>Низький:</b> звичне або систематичне порушення норм і правил здорового способу життя; наявність шкідливих звичок; недостатня або відсутня саморегуляція вчинків щодо збереження здоров'я.</p>

З метою досягнення поставленої задачі дослідження нами було обрано такий діагностичний інструментарій, як-от:

1. Анкета для визначення рівня сформованості ціннісного ставлення до здоров'я (за В. Оржеховською, О. Єжовою) [44, с. 70-73].

Наведемо нижче цей інструмент дослідження для більш наочного подальшого аналізу й узагальнення емпіричних результатів тощо.

**Інструкція.** Перед вами твердження, що стосуються способу життя, і три варіанти ставлення до нього (згоден, не згоден, важко визначитися). Ви можете бути згодними із твердженням, тоді позначаєте варіант ставлення у стовпчику 1; можете не погоджуватися із твердженням, тоді обираєте відповідь у стовпчику 2. Якщо вам важко визначитися із своїм ставленням, або якщо в житті ви по-різному поводити себе в запропонованих ситуаціях, то робіть позначку напроти третього варіанту ставлення до твердження «не можу визначитися».

№ з/п	Твердження	Варіанти ставлення		
		1	2	3
1	Здоров'я можна не берегти, бо його і так багато	Згоден	Не згоден	Не можу визначитися
2	Я дотримуюсь правил здорового харчування	Так	Ні	Не знаю
3	При виборі якогось продукту харчування різних заводів-виробників (наприклад, печива) я орієнтуюся, перш за все, на склад продукта	Згоден	Не згоден	Не можу визначити
4	Я займаюся фізичними вправами більше двох разів на тиждень	Так		Інколи
5	На мою думку, здоров'я найбільше залежить від способу життя	Згоден	Не згоден	Не можу визначити
6	Хоча мене і не влаштовує моя вага (або влаштовує), я не використовую жодних дієт	Так	Ні	Інколи
7	Дієти корисні для зменшення ваги	Згоден	Не згоден	Не знаю

8	Мене задовольняє мій спосіб життя, і я не хочу його змінювати	Згоден	Не згоден	Не можу визначити
9	Я ніколи не читаю статті про здоров'я, бо це нецікаво	Так	Ні	Інколи
10	Найбільш важливу інформацію про здоров'я я отримую від батьків	Згоден	Не згоден	Не можу визначити
11	Для дотримання здорового способу життя мені не вистачає коштів	Згоден	Не згоден	Не можу визначити
12	Для досягнення успіху в житті найбільш важливо мати здоров'я	Згоден	Не згоден	Не можу визначити
13	Я хотів би позбутися своїх шкідливих звичок	Згоден	Не згоден	Не можу визначити
14	Солодка газована вода може бути продуктом щоденного вживання	Згоден	Не згоден	Не можу визначити
15	Я вважаю, що паління шкодить моєму здоров'ю	Згоден	Не згоден	Не можу визначити
16	Пиво безпечне для мого здоров'я	Згоден	Не згоден	Не можу визначити
17	Я згадую про здоров'я тільки тоді, коли хворію	Згоден	Не згоден	Не можу визначити
18	Для лікування я купую тільки ті ліки, що призначив лікар	Так	Ні	Не завжди
19	Я завжди звертаюся до лікаря в разі підвищення температури тіла	Згоден	Не згоден	Інколи
20	Мої рідні і друзі практично не хворіють, тому не має причин турбуватися про їх здоров'я	Згоден	Не згоден	Не можу визначити
21	Моя майбутня професія містить шкідливі чинники для мого здоров'я	Згоден	Не згоден	Не знаю

Відповідно до ключа анкети підсумуйте загальну кількість балів та суму балів за номерами тверджень: 1, 5, 8, 11, 12, 13, 20 – емоційно-ціннісний компонент ставлення; 7, 9, 10, 14, 15, 16, 21 – когнітивний компонент ставлення; 2, 3, 4, 6, 17, 18, 19 – практично-діяльнісний компонент ставлення до здоров'я.

<b>№ з/п</b>	<b>Твердження</b>	<b>Згоден</b>	<b>Не згоден</b>	<b>Не можу визначитися</b>
1	Здоров'я можна не берегти, бо його і так багато	1	3	2
2	Я дотримуюсь правил здорового харчування	3	1	2
3	При виборі якогось продукту харчування різних заводів-виробників (наприклад, печива) я орієнтуюся, перш за все, на склад продукту	3	1	2
4	Я займаюся фізичними вправами більше двох разів на тиждень	3	1	2
5	На мою думку, здоров'я найбільше залежить від способу життя	3	1	2
6	Хоча мене і не влаштовує моя вага (або влаштовує), я не використовую жодних дієт	3	1	2
7	Дієти корисні для зменшення ваги	1	3	2
8	Мене задовольняє мій спосіб життя, і я не хочу його змінювати	1	3	2
9	Я ніколи не читаю статті про здоров'я, бо це нецікаво	1	3	2
10	Найбільш важливу інформацію про здоров'я я отримую від батьків	2	1	3
11	Для дотримання здорового способу життя мені не вистачає коштів	1	3	2
12	Для досягнення успіху в житті найбільш важливо мати здоров'я	3	1	2
13	Я хотів би позбутися своїх шкідливих звичок	3	1	2
14	Солодка газована вода може бути продуктом щоденного вживання	1	3	2
15	Я вважаю, що паління шкодить моєму здоров'ю	3	1	2

16	Пиво безпечне для мого здоров'я	1	3	2
17	Я згадую про здоров'я тільки тоді, коли хворію	2	3	1
18	Для лікування я купую тільки ті ліки, що призначив лікар	3	1	2
19	Я завжди звертаюся до лікаря в разі підвищення температури тіла	3	1	2
20	Мої рідні і друзі практично не хворіють, тому не має причин турбуватися про їх здоров'я	1	3	2
21	Моя майбутня професія містить шкідливі чинники для мого здоров'я	3	1	2

Підсумок: якщо загальна сума балів менша або дорівнює 43 – це відповідає низькому рівню ціннісного ставлення до здоров'я; 44–47 балів – рівень ціннісного ставлення нижче за середній; 48–51 бал – середній рівень сформованості ціннісного ставлення до здоров'я; 52–57 – рівень ціннісного ставлення вищий за середній; загальна сума балів дорівнює або більше 58 – високий рівень сформованості ціннісного ставлення до здоров'я.

Для оцінки сформованості окремих компонентів ціннісного ставлення: низький рівень сформованості компонента ціннісного ставлення – сума балів дорівнює або менша за 14; рівень сформованості компонента нижчий за середній – сума балів 15–16; середній рівень сформованості компонента – сума балів 17–18; рівень сформованості компонента вищий за середній – сума балів 19–20; високий рівень сформованості компонента – 21 бал.

*Аналіз проведеного дослідження за вищенаведеною анкетною*

Так, відповідаючи на питання анкети, здобувачі освіти, відобразили рівень оволодіння знаннями щодо основ здорового способу життя, а також рівнем інтересу поповнювати власний багаж знань щодо розкриття проблематики збереження й відновлення власного здоров'я.

Результати дослідження вказали, що близько 73 % респондентів мають середній рівень когнітивного складника щодо ціннісного ставлення до здоров'я,

17 % - високий, й, нажаль, 10 % майбутніх педагогів показали у результаті – низький рівень (див. рис. 2.2).

На нашу думку, саме такі результати вказують на необхідність покращення рівня формування у майбутніх учителів ціннісних орієнтирів здорового способу життя, адже це відобразатиметься не лише на якості їх майбутньої професійної діяльності, а й на якості життя в цілому.

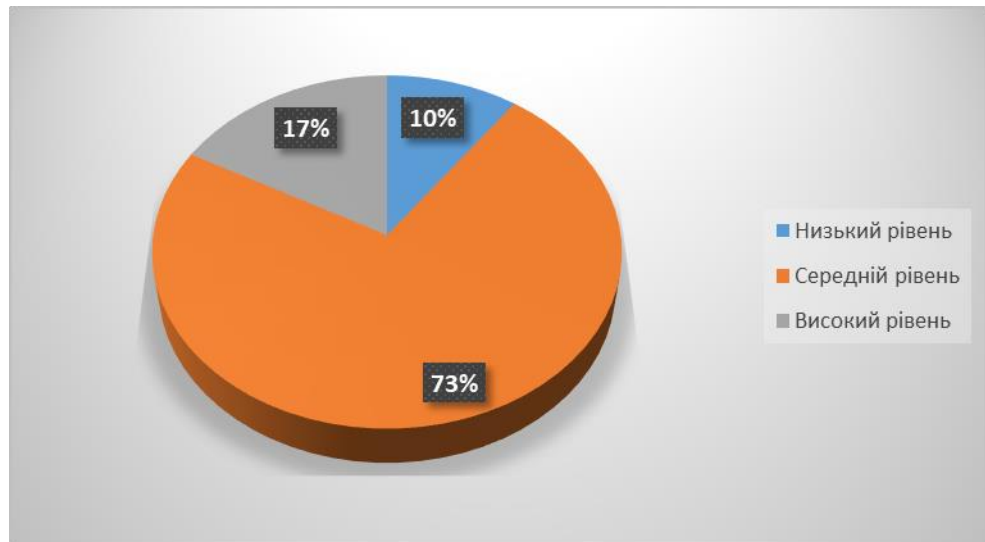


Рис. 2.2. Рівні сформованості когнітивного компонента ціннісного ставлення до здоров'я

Водночас, аналізуючи відповіді респондентів за питаннями, що стосувалися саме емоційно-ціннісного складника ціннісного ставлення до власного здоров'я, слід зауважити, що здобувачі освіти найчастіше відповідали про емоційно позитивне забарвлення їхнього як професійного так і життєвого шляху за умови знаходження здоров'я у нормальному стані. Окрім цього, спостерігалось наявність мотивації до більш глибокого вивчення основ здоров'я людини тощо.

Так, відповіді розподілилися таким чином, що 43 % респондентів має середній рівень сформованості емоційно-ціннісного ставлення до здоров'я, а низький та високий рівні, розподілилися як 33 % і 24 % відповідно (див. рис. 2.3.).

Зокрема, на наш погляд, 33 % низького рівня є не досить позитивною тенденцією, зважаючи на загальність погіршення стану здоров'я студентської

молоді із року в рік. Тож концентрація уваги усього викладацького складу й безпосередньо самостійна робота кожного майбутнього педагога над підвищенням ціннісного ставлення до власного здоров'я мусять бути одним із першочергових завдань закладів вищої освіти тощо.

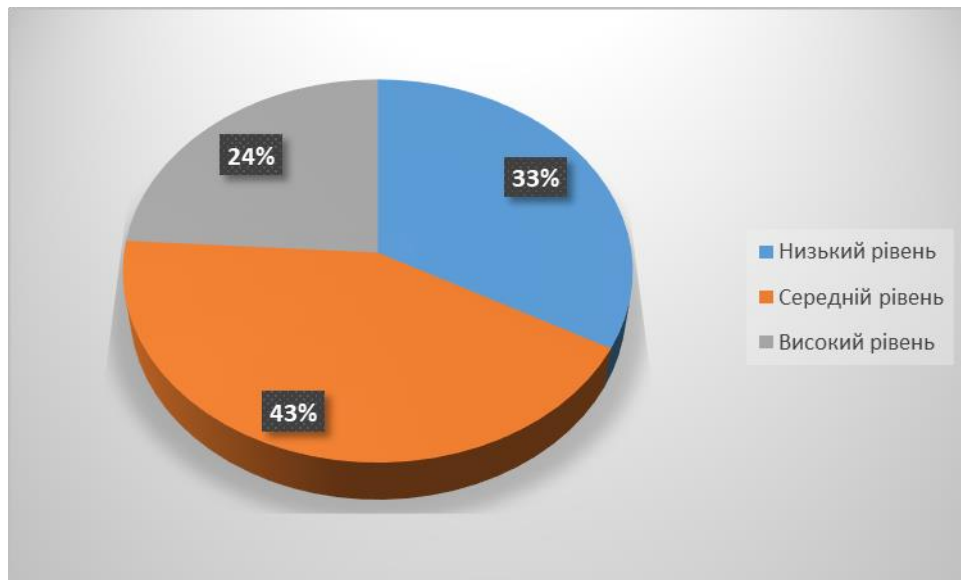


Рис. 2.3. Рівні сформованості емоційно-ціннісного компонента ціннісного ставлення до здоров'я

Варто також відзначити певну закономірну тенденцію й у результатах відповідей респондентів за практично-діяльним складником ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Так, 37 % здобувачів освіти мають середній рівень сформованості практично-діяльним складника ціннісного ставлення до власного здоров'я, 30 % - низький, й 33 % - високий (див. рис. 2.4.).

Тобто, можна помітити приблизно однаковий розподіл у відсотках. Це вказує на певне бажання відігравати активну роль у розвитку фізики власного організму, відповідати у деяких аспектах пропагуючому стилю життя, у сенсі його здоров'я та стилю, а також обов'язковості відвідування занять з фізичної культури, незалежно від приналежності до певної спеціальності чи факультету тощо.



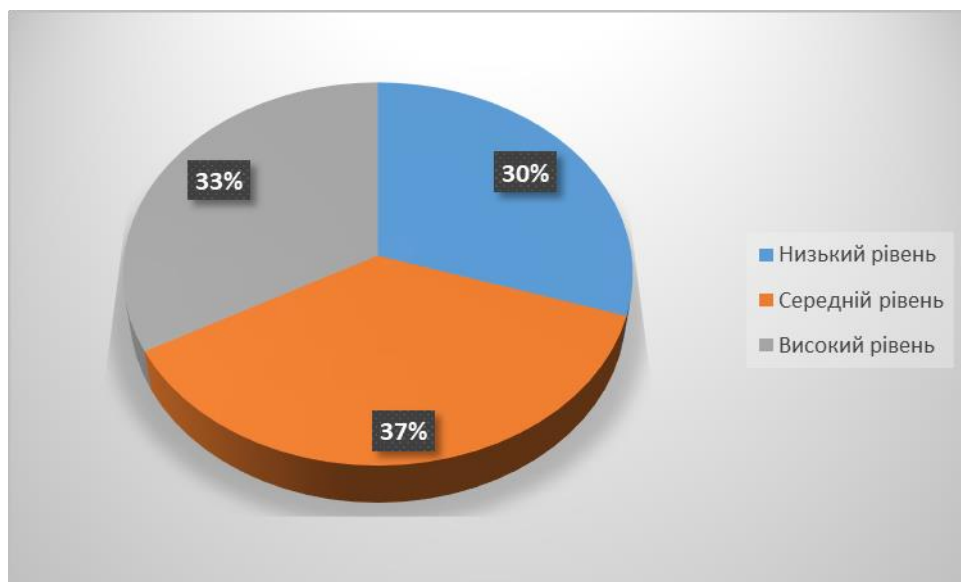


Рис. 2.4. Рівні сформованості практично-діяльнісного компоненту ціннісного ставлення до здоров'я

Підсумовуючи результати анкетування, та слідуючи інструкції аналізу відповідей респондентів, ми отримали такий розподіл рівнів сформованості ціннісного ставлення до власного здоров'я майбутніх учителів, як-от: 24 % - низького рівня; 26 % відсотків – високого рівня, й 50 % - майбутні педагоги із середнім рівнем ціннісного ставлення до власного здоров'я тощо (див. рис. 2.5.).

Такий розподіл перш за все є свідченням того, що незважаючи на половину здобувачів освіти, яким притаманний середній рівень сформованості ціннісних орієнтирів здорового способу життя, і на 26 % тих, що мають високий рівень, водночас 24 % - мають низький. Це вказує на необхідність першочергової реалізації системи виховного та дидактичного впливу щодо зміни цієї ситуації в освітньому процесі майбутніх педагогів.

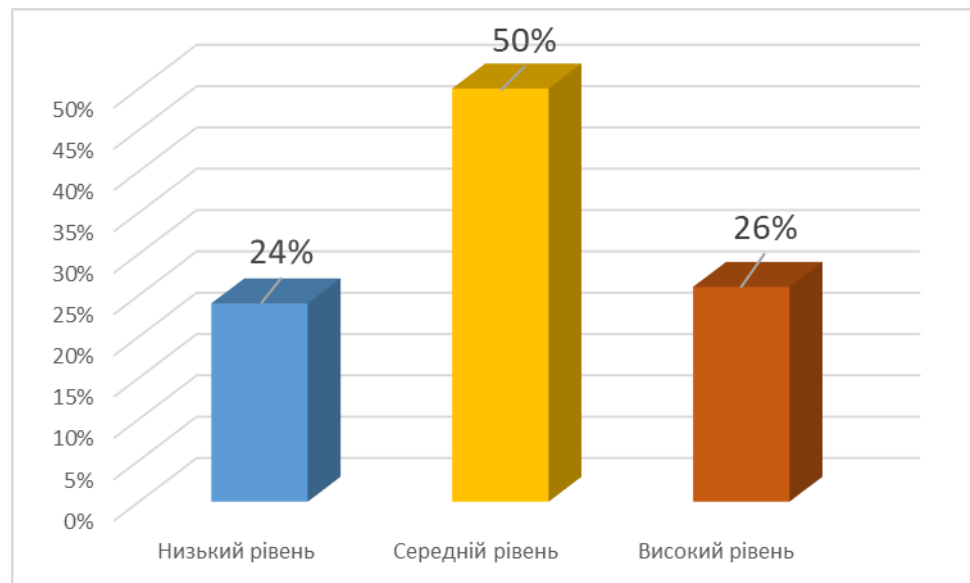


Рис. 2.5. Рівні сформованості ціннісного ставлення до здоров'я

Розглянемо ще один інструмент, який дозволив нам продіагностувати рівень інтенсивності прояву ставлення до власного здоров'я майбутніми педагогами.

2. Методика С. Дерябо та В. Ясвіна «Індекс ставлення до здоров'я» [52].

**Інструкція:** оберіть одне з двох тверджень, які найбільш відповідає вашому ставленню до ситуації.

1. А. Якщо б у мене на тілі з'явилося б невеличка пляма або безболісне вздуття, то я б помітив це достатньо швидко	А	Б	1. Б. Я б звернув на неї увагу, якщо б вона стала достатньо великою
2. А. Коли мені немає чого робити і я гортаю сторінки журналу, то різноманітні статті про здоров'я я пропускаю	А	Б	2. Б. Я їх проглядаю більш уважно у першу чергу
3. А. Якщо мені запропонують провести вихідні у групі здоров'я чи у спортивному залі, я звісно скористуюся цим	А	Б	3. Б. Я оберу залишитися вдома й займатися своїми справами
4. А. Я рішуче втручаюсь, якщо хтось з моїх близьких починає реалізовувати дії, які шкідливі для його здоров'я	А	Б	4. Б. Скоріше, я не завжди докладаю до цього достатньо зусиль й дуже часто готовий змиритися з цим
5. А. Я зазвичай не звертаю особливу увагу на те, що у мого співрозмовника не зовсім чисті зуби, не доглянуті нігті і т.д.	А	Б	5. Б. Мені це одразу кидається в очі

6. А. Я купую газети чи журнали про здоров'я	А	Б	6. А. Я не витрачаю на це свої гроші
7. А. Якщо у мене є час, я намагаюся пройти куди мені потрібно пішки	А	Б	7. Б. Я все одно поїду краще власним чи громадським автотранспортом
8. Коли я обираю подарунок комусь з членів сім'ї, мені не спадає на думку купити щось з предметів особистої гігієни	А	Б	8. Я часто роблю саме такі подарунки, тому що вони здаються мені доцільними
9. А. Коли я випиваю стакан свіжого соку я відчуваю прилив енергії та бадьорості	А	Б	9. Б. Я передусім просто втамовую спрагу
10. А. Коли знайомі чи колеги починають говорити про здоров'я мені стає нудно	А	Б	10. Б. Я із задоволенням включаюся у таку розмову
11. А. Я намагаюся ухилитися від різних обов'язкових профілактичних обстеження організму	А	Б	11. Б. Вони є добрим симулом щоб попідкуватися про своє здоров'я
12. А. Мені вдалося зацікавити своїх знайомих книгами чи статтями про здоров'я	А	Б	12. Б. Я навіть заздрю їм, адже піклуванні про своє здоров'я – це радісне та захоплююче заняття
13. А. На мою думку, ті, хто встає о п'ятій ранку щоб бігати по вулиці – не зовсім нормальні люди	А	Б	13. Б. Такі люди для мене не більш цікаві чим інші
14. А. Я намагаюся знайомитися з людьми, які багато знають про те, як підтримувати здоров'я на достаньому рівні.	А	Б	14. Б. Я не робив таких спроб
15. А. Я рідко замислююся чи правильно я харчуюсь	А	Б	15. Б. В цілому я дотримуюся правильного здорового харчування
16. А. Я ніколи з власної ініціативи не писав статей про здоров'я у журнали, газети і т.д.	А	Б	16. Б. У своєму житті я робив щось подібне
17. А. Іноді у мене виникає таке відчуття, що організм хоче сказати мені, чим йому допомогти, якщо в ньому щось не так функціонує	А	Б	17. Б. Будь-яка біль в організмі – це всього лише певна реакція нервової системи
18. А. Коли у гостей за запрошенням власників квартири я переглядаю їх бібліотеку, мої очі зупиняються на книгах про підтримку здоров'я	А	Б	18. Б. У мене викликає зацікавленість інша література
19. А. Коли я купую зубну пасту, крем, жувальну гумку і т.п., я практично не орієнтуюсь на їх «оздоровчий ефект», що підкреслюється у рекламі	А	Б	19. Б. Для мене це дуже важливо, тому що я у всьому намагаюся врахувати як це вплине на моє здоров'я.

20. А. Мені приходилося навчати людей шляхам покращення їх самопочуття	А	Б	20. Б. У мене недостатньо для цього досвіду
21. А. У мене не викликають особливої симпатії ті люди, які з-за почуття брезгливості не користуються чужою тарілкою, кружкою і т.п.	А	Б	21. Б. Я повністю поділяю почуття таких людей
22.А. Я ніколи спеціально не розшукував літературу, в якій описуються рідкісні методики оздоровлення організму	А	Б	22. Б. Мені приходилося це робити
23. А. Я щодня подовгу займаюся оздоровленням власного організму, незважаючи на інші важливі справи	А	Б	23.Б. Я приділяю час на власне здоров'я лише у випадку необхідності
24.А. Я ніколи не брав участі у роботі різних рухів, що ведуть боротьбу за здорове навколишнє середовище	А	Б	24.Б. Я був учасником таких рухів

#### Сила прояву (інтенсивність) ставлення до здоров'я.

Результати визначаються за допомогою спеціального ключа. За повну відповідність відподі з ключем – 3 бали, за стрілочку, у напрямі цієї відповіді – 2 бали, за стрілочку у протилежну сторону – 1 бал, за відповідь протилежну даній у ключі – 0.

#### Ключ

1. А.; 5. Б.; 9. А.; 13. Б.; 17. А.; 21. Б. («емоційна шкала»);
2. Б.; 6. А.; 10. Б.; 14. А.; 18. А.; 22. Б. («пізнавальна шкала»);
3. А.; 7. А.; 11. Б.; 15. Б.; 19. Б.; 23. А. («практична шкала»);
4. А.; 8.Б.; 12. А.; 16. Б.; 20. А.; 24. Б. («шкала вчинків»).

За загальною сумою усіх шкал, визначається показник інтенсивності ставлення до власного здоров'я.

#### *Аналіз результатів діагностування*

Відповідаючи на питання методики, обираючи той чи інший варіант із запропонованих, респондент мав справу з чотирма шкалами, які так чи інакше, відображали рівень його інтенсивності щодо ставлення до власного здоров'я.

Так, наприклад, емоційна шкала, призначалася для вимірювання в якій мірі виявляється ставлення людини до здоров'я, здорового способу життя саме

в емоційній галузі. Тобто, наскільки людина чуттєва до різних естетичних проявів здоров'я, наскільки вона може отримувати насолоду від процесу піклування про здоров'я тощо.

Водночас, пізнавальна шкала, слугувала маркером щодо визначення міри, в якій виявляється ставлення людини до здоров'я, здорового способу життя у пізнавальні галузі. Наскільки людина прагне дізнаватися й розширювати межі своїх знань з проблематики збереження й підтримки здоров'я.

Практична шкала вказує наскільки людина прагне піклуватися про своє здоров'я у практичній галузі: відвідувати спортивні секції, робити гімнастичні вправи, займатися оздоровчими процедурами і т.п.

Шкала вчинків, у свою чергу, вимірює прояви людини до здорового способу життя у відповідних її вчинках, прагнення вплинути на оточення щодо зміни їх ставлення до здорового способу життя у позитивному аспекті тощо.

Таким чином, за результатами діагностування, ми отримали такий розподіл інтенсивностей, як-от: 20 % респондентів має високий рівень, 43 % - середній й 37 % - низький (див. рис. 2.6.).

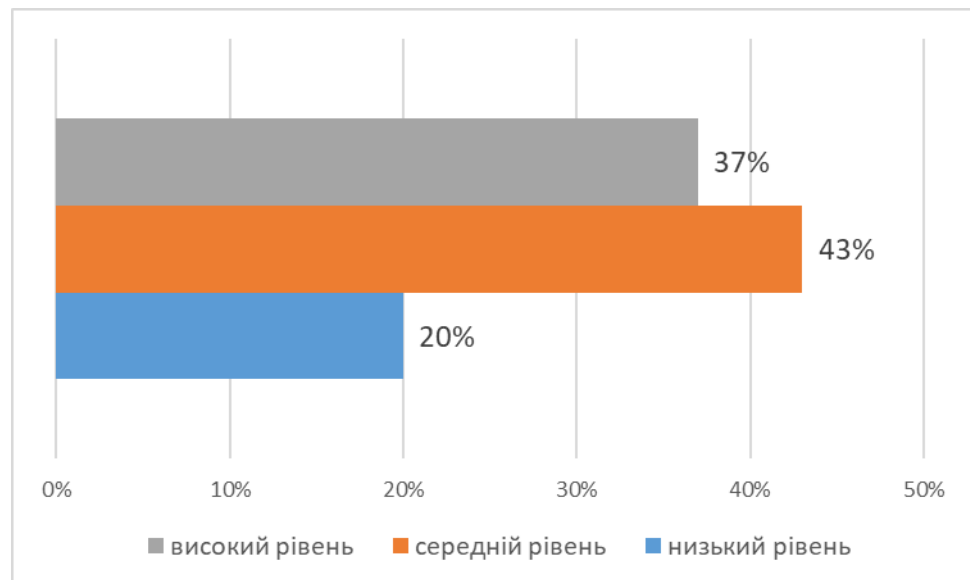


Рис. 2.6. Рівні сформованості інтенсивності ціннісного ставлення до власного здоров'я

Наявність у результатах дослідження 37 % низького рівня інтенсивності свідчить про високу ймовірність таких респондентів не вести й не розпочинати

вести здоровий спосіб життя, що рано чи пізно призведе до негативних наслідків й захворювань тощо.

Отримавши результати дослідної перевірки стану сформованості ціннісних орієнтирів (ціннісного ставлення) здорового способу життя майбутніх учителів, можна зробити висновок про нагальну необхідність розробки чітких методичних рекомендацій для викладацького складу закладу вищої педагогічної освіти які б були своєрідним дороговказом на шляху до підвищення рівнів сформованості кожного з вищезгаданих складників ціннісного ставлення до власного здоров'я й інтенсивності їх проявів тощо.

Окрім цього, ми переконані, що методичні рекомендації слід розроблювати орієнтуючись на наперед виокремлені та теоретично обґрунтовані організаційно-педагогічні умови застосування здоров'язберезувальних технологій у процесі навчання майбутніх педагогів як інструменту формування їх ціннісних орієнтирів здорового способу життя.

### **Висновки до другого розділу**

Проаналізовано освітню діяльність та структуру роботи Криворізького державного педагогічного університету, що дає підставу зазначити – його здобувачі вищої освіти, а в подальшому майбутні педагогічні працівники, мають абсолютно всі можливості для формування ціннісних орієнтирів здорового способу життя як під час здобуття професійних знань, так і в майбутній професійній діяльності.

Викладацький склад та матеріальнотехнічна база університету створюють ефективні умови для найбільш досконалого особистісного розвитку кожного студента, які набувають фахової компетентності на денній та заочній формах навчання в Криворізькому державному педагогічному університеті.

Розроблено критеріально-показниковий комплекс оцінювання рівнів сформованості ціннісних орієнтирів здорового способу життя майбутніх педагогів, який включає:

- когнітивно-цільовий (оволодіння сукупністю знань про організм людини, її здоров'я; опанування інформацією щодо факторів впливу на самопочуття та здоров'я людини; уміння оцінювати валсний стан здоров'я тощо);

- емоційно-ціннісний (визначення пріоритету здоров'я серед інших життєвих цінностей людини; внутрішні почуття та переживання щодо власного здоров'я; специфіка мотиваційного складника щодо підтримки здорового способу життя тощо);

- практично-діяльнісний (фактичне дотримання основ здорового способу життя; раціоналізація поведінки щодо збереження власного здоров'я та здоров'я оточуючих тощо).

За даними критеріями було проведено дослідження з допомогою визначеного інструментарію (анкета, діагностична методика) студентів фізико-математичного факультету Криворізького державного педагогічного університету.

Визначено та охарактеризовано рівні (високий, середній, низький) сформованості ціннісних орієнтирів здорового способу життя майбутніх учителів тощо.

Проаналізовано результати дослідження, за якими високий рівень сформованості ціннісного ставлення до власного здоров'я становить 26% опитаних респондентів, середній рівень охоплює 50% респондентів, а 26% опитуваних характеризуються низьким рівнем сформованості ціннісного ставлення до здоров'я тощо.

### РОЗДІЛ 3.

## ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТИРІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ЗАСОБАМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ У ПРАКТИЦІ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ

### 3.1. Організаційно-педагогічні умови застосування здоров'язбережувальних технологій у процесі навчання майбутніх педагогів як інструменту формування їх ціннісних орієнтирів здорового способу життя

Незважаючи на кардинальні зміни в суспільно-політичній та соціально-культурній сфері життя в Україні за останні десятиліття, питання формування здорового способу життя залишається актуальним у педагогічній теорії та практиці [14, с. 6].

З метою підвищення ефективності формування ціннісних орієнтирів здорового способу життя майбутніх педагогів засобами здоров'язбережувальних технологій навчання нам необхідно виокремити сукупність умов, за реалізації яких процес організації вищезазначеного процесу буде найбільш результативним. Але, при цьому нас слід чітко визначити сутність поняття «педагогічна умова», «організаційно-педагогічна умова» тощою.

Так, педагогічні умови визначаються як «сукупність обставин, що сприяють розвитку або перешкоджають педагогічному процесу; сукупність засобів, якими володіє навчальний заклад для ефективного здійснення навчально-виховного процесу; обставини процесу навчання, що забезпечують досягнення поставлених цілей; середовище, в якому виникають, існують і розвиваються педагогічні умови» [9, с. 4]. «Це категорії, що визначаються як конкретні форми, методи, матеріальні умови, реальні ситуації, об'єктивно



існуючі або суб'єктивно створені системи, необхідні для досягнення конкретних педагогічних цілей»[там само].

Грунтуючись на результатах нашого теоретичного етапу дослідження, аналізу наукових підходів до проблеми формування ціннісних орієнтирів здорового способу життя майбутніх педагогів, а також враховуючи підсумки нашого діагностичного етапу дослідження, нами було виокремлено такі організаційно-педагогічні умови застосування здоров'язберезувальних технологій у процесі навчання майбутніх педагогів як інструменту формування їх ціннісних орієнтирів здорового способу життя, а саме:

- використання широкого спектру здоров'язберезувальних технологій навчання викладачами закладу вищої педагогічної освіти у роботі зі здобувачами освіти;

- мотивування та підтримка здоров'яспрямовуючого самовдосконалення здобувачів освіти;

- забезпечення ергономічних умов організації навчальної діяльності здобувачів освіти;

- організація та методичне забезпечення науково-педагогічними працівниками виховної здоров'яспрямованої діяльності тощо.

Розглянемо та теоретично обґрунтуємо кожен із вищезазначених організаційно-педагогічних умов.

*1. Використання широкого спектру здоров'язберезувальних технологій навчання викладачами закладу вищої педагогічної освіти у роботі зі здобувачами освіти.*

Як зазначає І. Царенко, «здоров'я – це стан повного благополуччя в різних сферах життєдіяльності; це базова потреба людини; це реалізація закладеного в людині потенціалу; це ресурс, процес і результат задоволення фізичних, психічних і соціальних потреб кожної людини; це найвища загальнолюдська і соціальна цінність; це проявляється у здатності зберігати і покращувати природні середовища існування, продовжувати їх тривалість і

підвищувати якість життя завдяки можливості контролювати і управляти факторами, що їх зумовлюють [66, с. 2].

Здоров'язберезувальну освітню технологію можна розглядати як «якісну характеристику будь-якої освітньої технології, тобто її «сертифікат здоров'язбереження», і як сукупність принципів, прийомів і методів, що доповнюють освітні та виховні освітні технології і наповнюють їх здоров'язберезувальними ознаками» [там само, с. 3].

У цьому сенсі нас цікавить спільна мета, а саме формування здоров'язберезувального потенціалу через набуття студентами навичок збереження і зміцнення здоров'я та уважного ставлення до особистого і громадського здоров'я, через формування здоров'язберезувальних (медичних, гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, соціальних, психологічних, екологічних, безпеки життєдіяльності) і педагогічних технологій.

Окрім цього важливо усвідомлювати, що «здоров'язберезувальна компетентність – це здатність застосовувати всі відповідні компетентності в конкретних умовах і ситуаціях з метою збереження, зміцнення і формування здоров'я» [14, с. 3-4].

Водночас, «здоров'язберезувальні технології в системі фізичного виховання розглядаємо як систему оздоровчо-фізкультурних заходів і методичних прийомів, що забезпечують формування, зміцнення та збереження здоров'я студентів і спрямовують освітній процес на формування в них здоров'язберезувальної та здоров'язрозвивальної компетентностей, навичок здорового способу життя та відповідної культури здоров'я» [27].

Для студентської молоді основними завданнями, що мають бути вирішені в процесі рекреаційної діяльності, є:

- «оздоровчі завдання: зміцнення здоров'я студентів засобами фізичної рекреації; формування в молодій людини свідомої потреби в підтриманні високого рівня фізичної та розумової працездатності, самоорганізації здорового способу життя;

- освітні завдання: оволодіння теоретичними знаннями щодо самостійної організації рухової активності під час дозвілля; оновлення та доповнення теоретичних відомостей щодо впливу засобів фізичної рекреації на організм людини; формування системного комплексу знань, теоретичних основ і практичних навичок для реалізації потреби молоді в руховій активності та фізичному вдосконаленні на виробництві, у побуті, в сім'ї; оволодіння новими руховими вміннями та навичками з різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, удосконалення та модифікація попередньо сформованих навичок;

- виховні завдання: підвищення рівня фізичної підготовленості; удосконалення психомоторних здібностей, що забезпечують високу продуктивність професійно-технічних дій; створення умов для повної реалізації творчих здібностей студентів; моральне, естетичне, духовне удосконалення та подальший розвиток особистості студентів під час дозвілля, організованого на засадах сучасних загальнонаукових і спеціальних технологій у галузі теорії, методики і практики оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Комплексне вирішення окреслених завдань фізичної рекреації в системі фізичного виховання студентів в умовах вишу й сприятиме формуванню філософії здорового способу життя молоді» [там само].

*2. Мотивування та підтримка здоров'я спрямовуючого самовдосконалення здобувачів освіти.*

Перш за все слід зазначити, що «навчальна мотивація – це процес, методи і засоби спонукання здобувачів освіти до продуктивної пізнавальної діяльності та активного засвоєння змісту освіти» [32, с. 43].

Мотивація студентів до навчальної діяльності є важливою умовою ефективного здійснення освітнього процесу, оскільки негативне або байдуже ставлення до навчання може призвести до низької академічної успішності.

Водночас, «мотивація до здорового способу життя – це ціннісно-орієнтована система, внутрішнє спонукання до збереження, відновлення та зміцнення здоров'я» [там само, с. 46].

Для мотивації молоді до здорового способу життя навчальні заклади використовують такі методи, як дні здоров'я, туристичні заходи, заняття з аеробіки, створення спортивних секцій у вищих навчальних закладах, заняття з йоги та фітнесу. Для того, щоб мотивувати молодь до здорового способу життя, необхідно використовувати сучасні та нетрадиційні підходи на заняттях з фізичного виховання, які можуть значно підвищити інтерес студентів до занять фізичною культурою та спортом [37, с. 302].

Розрізняють такі види мотивації [там само, с. 302]:

- зовнішня (зумовлена зовнішніми по відношенню до суб'єкта обставинами, незалежні від змісту конкретної діяльності);
- внутрішня (зумовлена змістом самої діяльності, незалежно від зовнішніх обставин);
- позитивна (заснована на позитивних стимулах);
- негативна (заснована на негативних стимулах);
- стійка (заснована на потребах людини, оскільки не потребують додаткового підкріплення);
- нестійка (потребує додаткового підкріплення).

У здоров'язбережувальних освітніх технологіях застосовуються дві групи методів: специфічні (притаманні тільки процесу педагогіки здоров'язбереження) та загально-педагогічні (застосовуються в усіх випадках навчання та виховання).

Аналізуючи роботу закладів вищої освіти в області щодо формування здорового способу життя студентів, можна зробити висновок, що складовими цієї системи є:

- «пропаганда здорового способу життя, профілактика алкоголізму, наркоманії та Сніду,
- формування особистої санітарно-гігієнічної культури та активного заняття фізкультурою та спортом;
- виховання свідомого ставлення до професії;

– використання потужного потенціалу студентського самоврядування тощо» [65].

Підвищити мотивацію рухової активності здобувачів можливо лише стійкою зацікавленістю їх до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Прикладом мотиваційних дій може бути: вебінари за темою здорового способу життя, веб-квести для перевірки обізнаності своїх знань щодо теми здоров'я та найпопулярніше в наш час це марафони тренувань та відео-заняття.

Серед таких, можна рекомендувати:

1. Медфонд: здоровий спосіб життя.

(<https://www.youtube.com/channel/UCLAdSaGr0D4yLMOwUrV64BQ>)

2. Ютуб-канал «Аніта Луценко».

(<https://www.youtube.com/channel/UCFs0QsGmvaTYYIPXjNF4DUw>)

3. Ютуб-канал «Family is...»

([https://www.youtube.com/channel/UCgJp4twc6poiQQsCPW\\_xv-g](https://www.youtube.com/channel/UCgJp4twc6poiQQsCPW_xv-g))

4. Ютуб-канал «Fit Guide»

[https://www.youtube.com/channel/UCM6\\_O7rO1GJFHsZlEMjXsw](https://www.youtube.com/channel/UCM6_O7rO1GJFHsZlEMjXsw))

Таким чином, ми погоджуємося з думкою Л. Зубченко, що «одним з основних завдань фізичного виховання у закладі вищої освіти повинно стати формування стійкої мотивації до фізичного самовдосконалення. Розв'язання цього завдання є можливим завдяки розробці викладачем фізичного виховання спеціальних педагогічних завдань у процесі фізичного виховання, які дозволять здійснити позитивний вплив на емоційну та мотиваційну сфери студентів» [29].

*3. Забезпечення ергономічних умов організації навчальної діяльності здобувачів освіти.*

З ергономічного погляду в підході до структури загальнолюдської діяльності, діяльність студента характеризується такими показниками:

1. «антропометричними та біомеханічними (відповідність предметів праці й навчального устаткування розмірам, формі, вазі тіла, силі й спрямуванню рухів);

2. кінетичними (відповідність поз і рухів швидкісним, енергетичним, зоровим та іншим можливостям людини);
3. естетичними (оформлення робочих місць і предметів праці у відповідності з естетичними потребами людини)» [33].

«У літературі обґрунтовано, що з позицій ергономіки інтегральна характеристика нормування студентської діяльності виражається через показники її продуктивності, якості її результатів, енергозатрат для здійснення цієї роботи і психофізіологічного стану організму після виконання певної роботи. Оптимальним для студента як елемента системи ми вважаємо такий його стан, який найкращим чином забезпечує обробку інформації протягом заданого відрізка часу за обов'язкового виконання таких умов: здійснення роботи не спричинює прихованих форм втоми, здатних до акумуляції; всі небажані функціональні зрушення стану, які виникають унаслідок здійснюваної діяльності, сповна усуваються під час регламентованих перерв; задана діяльність не викликає у її суб'єкта негативного ставлення до неї» [там само].

Таким чином, застосування ергономічного підходу до організації навчальної діяльності студентів сприятиме оптимізації учіння, підвищенню працездатності студентів, збереженню їхнього здоров'я та гарного самопочуття; творчому розвитку та самоактуалізації особистості; формуванню мотивації студентів та позитивного ставлення їх до навчання тощо.

*4. Організація та методичне забезпечення науково-педагогічними працівниками виховної здоров'яспрямованої діяльності.*

Проблема формування культури здоров'я у студентів вищих навчальних закладів має свої основні особливості, оскільки неможливо систематично навчати студентів методам і прийомам здоров'язбережувальної діяльності.

Основним завданням вищої професійної освіти, з огляду на вищезазначені проблеми, є формування у студентів стійкого інтересу до питань здоров'я, усвідомлення їх актуальності та необхідності.

Під впливом професійної освіти студенти починають розглядати зміцнення здоров'я як важливу справу, що допомагає їм покращити власне здоров'я та здоров'я оточуючих.

Системний підхід до педагогічного забезпечення процесу формування культури здоров'я студентів дозволяє виявити системоутворюючі елементи, які вступають у специфічні педагогічні та професійні зв'язки відповідно до цілей конкретної професійної освіти. Цей підхід передбачає вивчення культури здоров'я як цілісної системи взаємопов'язаних елементів і комплексне організаційно-методичне забезпечення цього виду культуротворчого процесу студентів.

Тому забезпечити достатню ефективність процесу формування культури здоров'я школярів можна на основі базової ідеї особистісно-орієнтованого, діяльнісного, системного наукового підходу та певних педагогічних умов [70, с. 14].

Науково-педагогічні працівники здоров'язбережувальної освітньої діяльності повинні розробляти та впроваджувати різноманітні позакласні виховні заходи, такі як [там само]:

- дискусії,
- акції,
- тематичні бесіди,
- круглі столи із проблем здоров'язбереження.

Отже, незважаючи на кардинальні зміни в суспільно-політичній та соціокультурній сфері життя, питання формування здорового способу життя залишається актуальним у педагогічній теорії та практиці.

Ефективність освіти безпосередньо залежить від стану здоров'я студентів і викладачів та повноти реалізації заходів щодо збереження здоров'я.

Здоров'язбережувальні освітні технології можна розглядати як сукупність принципів, прийомів і методів, що доповнюють і наповнюють навчальні та виховні освітні технології здоров'язбережувальними функціями, які є якісною

характеристикою будь-якої освітньої технології, тобто її «сертифікатом здоров'я».

Мотивація здорового способу життя – це ціннісно-орієнтаційна система, внутрішнє спонукання до збереження, відновлення та зміцнення здоров'я. Створення у кожному освітньому закладі потужного центру здоров'я значно покращило б статистику стану здоров'я студентів і діяло би на високому профілактичному рівні. Так як такої можливості, на жаль, у багатьох не має, основна боротьба з цією проблемою лежить на плечах кураторів, викладачів, тощо.

### **3.2. Методичні рекомендації щодо формування ціннісних орієнтирів здорового способу життя майбутніх педагогів засобами здоров'язбережувальних технологій навчання**

За результатами дослідження розроблено практичні рекомендації щодо формування ціннісних орієнтирів здорового способу життя майбутніх педагогів засобами здоров'язбережувальних інноваційних освітніх технологій навчання. Ця рекомендація включає практичну частину щодо фізичної підготовки на основі психологічних методів. Рекомендації включають поради лікарів і психологів, але додається особистий досвід, щоб підкреслити ефективні способи застосування рекомендацій.

1. Головна рекомендація – змінити свій раціон. Незважаючи на важливість харчування для здорового способу життя, під час дистанційного навчання студенти не звертають уваги на харчування. Не обов'язково дотримуватися дієти, щоб покращити аспекти свого життя. Просто зробіть невеликі кроки, щоб поліпшити свої процеси. Виділіть спеціальне місце для харчування, наприклад віранда, кухня або зала, щоб вас нічого не відволікало від їжі, і тоді ви будете контролювати кількість та якість споживаної їжі. Створюючи режим харчування, ви зробите деякий ритуал і вже на крок станете ближче до здорового способу життя [33].



2. Наступною рекомендацією буде звернути увагу на режим сну. Адже завдяки цьому процесу людина відновлює свої ресурси та нервову систему. Головний мозок знаходиться у стані спокою, і наступного дня завдяки якісному сну студент буде бадьорий та готовий до дистанційного навчання. Під час сну виділяються певні гормони, що допомагають мозку відновити свої функції і знизити рівені стресу та тривожності. Є певний ряд досліджень, що зазначають про те, що більша частина психічних захворювань виникає, через порушення якості та кількості сну. Якщо будова сну порушена, то це перший дзвіночок, що може викликати проблеми зі здоров'ям. Тут треба наголосити, що наразі студенти знаходяться під дією сильних стресових умов, а саме війна та масовий перехід на онлайн навчання, тому найкраща порада це взяти себе до купи та наладити режим сну. Також не слід виключати повсякденні ритуали, особливо ввечері перед сном, адже таким чином мозок розуміє такі сигнали і готується до сну разом з вами. Якщо у вас немає таких ритуалів, то ми рекомендуємо вечірні медитації, чашка молока, приймання душу, те що розслабить та заспокоє [24].

3. Рекомендація під номером три це спілкування. Цей компонент направлений на формування та покращення психологічного здоров'я. Адже людина – соціальна істота, і вона потребує постійної взаємодії в соціумі, а ізоляція від зовнішнього світу тільки нашкодить. Студентам рекомендується спілкуватись з одногрупниками, друзями, батьками тощо. Треба не зациклюватись тільки на масштабних світових подіях, а й приділяти увагу подіям, які відбуваються в близькому оточенні. Це може бути не тільки спілкування офлайн, адже в нашом світі є багато можливостей для спілкування онлайн. Такі можливості наразі несуть користь і дають змогу бути поруч з близькими навіть на відстані [49].

4. Слід дотримуватися наступної рекомендації: «Зроби себе щасливим». Навіть вдома потрібно подбати про те, щоб ви достатньо відпочивали. Це можуть бути наступні дії: почитайте книгу або приготуйте обід. Замість того, щоб змушувати себе діяти, потрібно заохочувати це. Ви

повинні щодня виділяти кілька годин на відпочинок і займатися тим, що вам подобається. Або виділіть один день на тиждень, щоб зробити щось цікаве. Треба цінувати себе, відчувати себе, знати, що приносить тобі радість. Перш за все, в нинішню важку хвилину життя людина повинна орієнтуватися на власне самопочуття [40].

5. Дотримуючись усіх рекомендацій стосовно формування психологічного здоров'я, студентам треба спиратись на декілька базових принципів забезпечення здоров'я [67]:

1) Комплексність (Це означає, що відновлення має бути комплексним у всіх сферах. Намагатись тримати відносини з іншими в гармонії, намагатись знайти сенс буття, долати складності під час саморозвитку та займатись самореалізацією свого духовного існування. Одностороннє відновлення, таке як бездумна важка праця на симуляторах, часто не враховує соціальний і психічний аспекти здоров'я).

2) Креативність (Різні доктрини дуже шкідливі в процесі одужання. Нам потрібна гнучкість, щоб творчо ставитися до свого здоров'я в даний момент, а не шукати універсальний засіб чи «срібну кулю». Немає причин сліпо слідувати стандартним схемам. Необхідно прислухатися до свого організму і вибрати з доступних методів оптимальний у вашій ситуації).

3). Принцип «спостерігача» (Він потребує уваги до себе, своїх почуттів, емоцій і станів. Самопочуття природно контролює внутрішній стан тіла та розуму. Цей принцип передбачає зміщення фокусу уваги із зовнішнього світу на внутрішній світ, з інших на себе, щоб піклуватися про себе, трансформувати та відновлювати себе. вимагає уважності до себе, своїх від чуттів, почуттів, станів).

4). Принцип «Позитивні настанови» (Цей принцип полягає в подоланні прихильності до негативних аспектів буття, особливо хворобливих станів, шляхом охоплення себе у світі та світу в собі. Згідно з дослідженнями, оптимістичні люди зазвичай оцінюють своє здоров'я вище) [там само].

Крім зазначених вище принципів, виділяють такі ознаки, які забезпечують формування та зміцнення психологічного здоров'я студентів [50]:

- структурно-функціональне забезпечення систем і органів людини;
- індивідуальна адаптація до фізичного та соціального середовища;
- підтримання нормального здоров'я. З метою оздоровлення студентів вдома ми рекомендуємо дихальні вправи, які можна робити вдома в перервах між заняттями.

Зазвичай дихальні вправи поділяють на три види: статичний – працює в стабільному стані, динамічний - у поєднанні з рухом, дренаж - спеціальна дихальна дія. Також типи дихання поділяються на: - поверхневе, тобто грудне дихання, на вдиху грудна клітка розширюється, а на видиху зжимається; - діафрагмальне дихання, під час вдиху грудна клітка нерухома, тільки живіт округляється, а при видиху живіт втягується; - комбінований вид дихання м'язи живота та грудної клітки по черзі беруть участь у процесі дихання [4].

Рекомендуємо декілька дихальних вправ [61]:

Вправа 1. В положенні стоячи, руки розташовані на рівні пояса та стиснуті в кулаки. На вдиху руки опускаємо донизу, а на видихі повертаємо у вихідне положення.

Вправа 2. Встаньте, розставивши ноги на ширині плечей, злегка прогніться, вигніть спину та обережно опустіть руки. Нахиліться на одному вдиху, ніби накачайте шину. Не потрібно тягнутися руками до підлоги. На видиху підніміться у вихідне положення. Не рекомендується при травмі голови та підвищеному тиску.

Вправа 3. Встаньте, розставивши ноги на ширині плечей, руки зігніть в ліктях, кисті по боках. Напівприсівши, поверніть корпус вправо. У цей момент відбувається вдих і рука повинна зробити хапальний рух. Видихніть і поверніться у вихідне положення. потім у зворотному напрямку.

Вправа 4. Стоячи, підніміть руки на висоту грудей і зігніть їх. На вдиху міцно обхопіть долонями плечі і постарайтеся підняти руки якомога вище.

Вони повинні бути паралельні, але не перехрещені і не повинні мінятися руками під час виконання вправи [там само].

Отже в цьому розділі були надані практичні рекомендації щодо формування ціннісних орієнтирів здорового способу життя майбутніх педагогів засобами інноваційних освітніх технологій. Враховуючи, що фізичне та психологічне здоров'я взаємопов'язані, то були надані поради стосовно декількох сфер, а саме дотримання режиму харчування та сну, вправа «зроби себе щасливим», спілкування та уникання самоізоляції. А також описано основні принципи формування психологічного та фізичного здоров'я та ознаки його поліпшення. Представлені дихальні вправи, які можна використовувати на перевах під час дистанційного навчання, і які не потребують багато зусиль, але несуть багато користі.

### **Висновки до третього розділу**

З метою підвищення ефективності формування ціннісних орієнтирів здорового способу життя майбутніх педагогів засобами здоров'язберезувальних технологій навчання нами виокремлено та теоретично обґрунтовано сукупність організаційно-педагогічних умов, за реалізації яких, процес організації вищезазначеного процесу буде найбільш результативним, як-от:

- використання широкого спектру здоров'язберезувальних технологій навчання викладачами закладу вищої педагогічної освіти у роботі зі здобувачами освіти;
- мотивування та підтримка здоров'яспрямовуючого самовдосконалення здобувачів освіти;
- забезпечення ергономічних умов організації навчальної діяльності здобувачів освіти;
- організація та методичне забезпечення науково-педагогічними працівниками виховної здоров'яспрямованої діяльності тощо.

Так, дійшли висновку, що здоров'язберезувальні технології в системі фізичного виховання є системою оздоровчо-фізкультурних заходів і методичних прийомів, що забезпечують формування, зміцнення та збереження здоров'я студентів і спрямовують освітній процес на формування в них здоров'язберезувальної та здоров'язрозвивальної компетентностей, навичок здорового способу життя та відповідної культури здоров'я.

Визначено ряд завдань, які мають бути вирішені в процесі рекреаційної діяльності, а саме: оздоровчі завдання; оволодіння теоретичними знаннями щодо здорового способу життя; виховні завдання, що передбачають підвищення рівня фізичної підготовленості; удосконалення психомоторних здібностей, духовне удосконалення та подальший розвиток особистості студентів під час дозвілля тощо.

Встановлено, що одним з основних завдань фізичного виховання у закладі вищої освіти повинно стати формування стійкої мотивації до фізичного самовдосконалення. Окрім цього, зацентровано увагу, що застосування ергономічного підходу до організації навчальної діяльності студентів сприятиме оптимізації учіння, підвищенню працездатності студентів, збереженню їхнього здоров'я та гарного самопочуття; творчому розвитку та самоактуалізації особистості; формуванню мотивації студентів та позитивного ставлення їх до навчання тощо.

За результатами теоретичного та емпіричного етапів дослідження розроблено практичні рекомендації щодо формування ціннісних орієнтирів здорового способу життя майбутніх педагогів засобами здоров'язберезувальних інноваційних освітніх технологій навчання. Ця рекомендація включає практичну частину щодо фізичної підготовки на основі психологічних методів. Рекомендації включають поради лікарів і психологів, але додається особистий досвід, щоб підкреслити ефективні способи застосування рекомендацій.

## ВИСНОВКИ

Дослідження проблеми формування ціннісних орієнтирів здорового способу життя майбутніх педагогів засобами здоров'язбережувальних технологій навчання, представлено в роботі дозволило дійти таких висновків.

1. Актуальність формування ціннісних орієнтирів серед студентської молоді набуває дедалі більшої значущості. Дійшли висновку, що на сьогоднішній день, важливо зосередитися на питанні збереження та підвищення рівня здоров'я студентів. Досягнення цієї мети потребує спільних зусиль навчальних закладів, державних і громадських організацій, а також самого студентського колективу. Відповідальність за своє здоров'я несуть усі учасники навчального процесу тощо.

Виокремлено та проаналізовано основний поняттєво-категоріальний апарат дослідження. Так, охарактеризовано специфіку категорії «здоровий спосіб життя», а також зазначено, що це незаперечним фактором для досягнення нашого благополуччя та добробуту. Він є фундаментом для нашого здоров'я та щасливого життя. Його впровадження в освітню систему є важливою умовою для наших майбутніх поколінь, щоб вони змогли приймати обґрунтовані рішення та забезпечити своє довголіття і високу якість життя.

Проаналізовано сутність поняття «здоров'язбережувальні технології навчання», а також надано характеристики різним підходам щодо їх класифікації. Окрім цього зацентровано увагу, що аналізуючи сутність поняття «ціннісні орієнтири (орієнтації)», слід зазначити, що це перш за все, «основні ідеї, які лежать в основі наших дій та виборів, суттєво впливають на поведінку індивіда. Сформовані згідно з нашими цінностями, вони допомагають зорієнтуватися у світі та адекватно сприймати оточуючу дійсність.

2. Проаналізовано освітню діяльність та структуру роботи Криворізького державного педагогічного університету, що дає підставу зазначити – його здобувачі вищої освіти, а в подальшому майбутні педагогічні працівники, мають абсолютно всі можливості для формування ціннісних орієнтирів

здорового способу життя як під час здобуття професійних знань, так і в майбутній професійній діяльності.

Розроблено критеріально-показниковий комплекс оцінювання рівнів сформованості ціннісних орієнтирів здорового способу життя майбутніх педагогів, який включає: когнітивно-цільовий (оволодіння сукупністю знань про організм людини, її здоров'я; опанування інформацією щодо факторів впливу на самопочуття та здоров'я людини; уміння оцінювати валсний стан здоров'я тощо); емоційно-ціннісний (визначення пріоритету здоров'я серед інших життєвих цінностей людини; внутрішні почуття та переживання щодо власного здоров'я; специфіка мотиваційного складника щодо підтримки здорового способу життя тощо); практично-діяльнісний (фактичне дотримання основ здорового способу життя; раціоналізація поведінки щодо збереження власного здоров'я та здоров'я оточуючих тощо).

За даними критеріями було проведено дослідження з допомогою визначеного інструментарію (анкета, діагностична методика) студентів фізико-математичного факультету Криворізького державного педагогічного університету. Визначено та охарактеризовано рівні (високий, середній, низький) сформованості ціннісних орієнтирів здорового способу життя майбутніх учителів тощо.

Проаналізовано результати дослідження, за якими високий рівень сформованості ціннісного ставлення до власного здоров'я становить 26% опитаних респондентів, середній рівень охоплює 50% респондентів, а 26% опитуваних характеризуються низьким рівнем сформованості ціннісного ставлення до здоров'я тощо.

3. Виокремлено та теоретично обґрунтовано сукупність організаційно-педагогічних умов, за реалізації яких, процес організації вищезазначеного процесу буде найбільш результативним, як-от:

- використання широкого спектру здоров'язберезувальних технологій навчання викладачами закладу вищої педагогічної освіти у роботі зі здобувачами освіти;
- мотивування та підтримка здоров'яспрямовуючого самовдосконалення здобувачів освіти;
- забезпечення ергономічних умов організації навчальної діяльності здобувачів освіти;
- організація та методичне забезпечення науково-педагогічними працівниками виховної здоров'яспрямованої діяльності тощо.

Встановлено, що одним з основних завдань фізичного виховання у закладі вищої освіти повинно стати формування стійкої мотивації до фізичного самовдосконалення. Окрім цього, зацентровано увагу, що застосування ергономічного підходу до організації навчальної діяльності студентів сприятиме оптимізації учіння, підвищенню працездатності студентів, збереженню їхнього здоров'я та гарного самопочуття; творчому розвитку та самоактуалізації особистості; формуванню мотивації студентів та позитивного ставлення їх до навчання тощо.

4. За результатами теоретичного та емпіричного етапів дослідження розроблено практичні рекомендації щодо формування ціннісних орієнтирів здорового способу життя майбутніх педагогів засобами здоров'язберезувальних інноваційних освітніх технологій навчання. Ця рекомендація включає практичну частину щодо фізичної підготовки на основі психологічних методів. Рекомендації включають поради лікарів і психологів, але додається особистий досвід, щоб підкреслити ефективні способи застосування рекомендацій



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексейчук І. А. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі : монографія. Луцьк : ЛПК, 2022. 490 с.
2. Безкопильний О. О. Підготовка майбутніх учителів до фізичної культури засобами здоров'язбережувальної діяльності в основній школі : навч. посіб. Черкаси : ЧНУ, 2020. 552 с.
3. Бережна Т. А. Створення здорового середовища навчального закладу як шлях збереження і зміцнення здоров'я учнів : конспект лекцій. Київ : НПУ, 2022. С. 44–47.
4. Бех І. Д. Теоретико-методологічні засади сучасного навчально-виховного процесу. *Часопис Київського педагогічного університету*. 2019. № 3. С. 84–95.
5. Бійчук Г.Л. Формування ціннісних орієнтацій особистості (психолого-педагогічний аспект). URL: [https://lib.iitta.gov.ua/719773/1/% B9.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/719773/1/%B9.pdf)
6. Біла К. О. Іноваційна педагогічна діяльність як чинник формування життєтворчої компетентності здобувача освіти : монографія. Уклад.: Криворотько А. О. Дніпро. 2022. 484 с.
7. Бойко О. В. Становлення та розвиток поняття "здоровий спосіб життя" : конспект лекцій. Київ : НПУ, 2020. С. 117-124.
8. Бойко Ю.В. Аналіз категорій «спосіб життя» та «здоровий спосіб життя» у науково-педагогічній літературі. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/6215/1/Analiz%20katehorii%20%C2%ABsposib%20zhyttia%C2%BB%20ta%20%C2%ABzdorovy%20sposib%20zhyttia%C2%BB%20v%20psykholoho-pedahohichnii%20literaturi.PDF>
9. Бойчук Ю. Сучасні здоров'язбережувальні технології : Монографія. Харків , 2018. 724 с.
10. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі/ Здоров'я та фізична культура. 2006. 8. С. 1–6.

11. Ващенко О., Свиреденко С. Організація здоров'язбережувальної діяльності початкової школи : монографія. Київ, 2018. 444 с.
12. Величко В. Щодо проблеми формування ціннісних орієнтирів здорового способу життя майбутніх педагогів в умовах системи вищої освіти. *Педагогічне Криворіжжя*. № 9. 2023. С. 109 – 110.
13. Вітвицька С.С. Новаторський підхід у педагогічній діяльності А.С. Макаренка: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка, 2013, 304 с.
14. Вознюк О., Дубасенюк О., Калінчук Ф. Організаційно-педагогічні засади формування здорового способу життя суб'єктів освіти : Монографія. Житомир, 2012. 242 с.
15. Впровадження мздобров'язбережувальних технологій в освітній процес. URL: <https://school-291.inet.ua/robota-metodichnikh-ob-ednan/zdorov-ya-zberezhuvalni-tekhnologiji/item/361-vprovadzhennia-zdoroviazberezhuvalnykh-tekhnologii-v-osvitnii-protses.html>
16. Грибан В. Г. Валеологія: підручник. К.: «Центр учбової літератури», 2012. 342с.
17. Гріневич І. І. Сутність здорового способу життя: історично-педагогічний аналіз проблеми : навч. посіб. Ніжин : Дім, 2021. 650 с.
18. Гусак П.М., Зимівець Н.В., Петрович В.С. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології: монографія. Луцьк: ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2009. 219 с.
19. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології. К., 2004. 218с
20. Євтушик Ю.О., Чернецька І.В. Дослідження впливу стресу на життя та діяльність людини // Студентський вісник національного університету водного господарства та природокористування. Випуск 3 (5) 2015. URL: [p3.nuwm.edu.ua/4228/1/Євтушик%20Ю.О.%20Чернецька%20І.В.%20Дослідження%20впливу%20стресу%20на%20життя%20та%20діяльність%20Олюдини.pdf](https://www.nuwm.edu.ua/4228/1/Євтушик%20Ю.О.%20Чернецька%20І.В.%20Дослідження%20впливу%20стресу%20на%20життя%20та%20діяльність%20Олюдини.pdf)
21. Ергономічні основи навчального процесу у вищій школі URL: <https://www.psyh.kiev.ua/%D0% %96>

22. Желева О.І. Формування навичок здорового способу життя: метод. посіб. Золотоноша, 2014. 147 с.

23. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник для студентів напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» та спеціальностей 227 «Фізична реабілітація», 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / М. П. Горобей, О. В. Осадчий. Чернігів : ЧНТУ, 2017. 210 с.

24. Захаріна Є. А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до формування в учнів уміння самостійно виконувати фізичні вправи : конспект лекцій. Бердянськ : БНПУ, 2018. 26 с.

25. Здоров'язберезувальні технології у системі освіти. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/141452793.pdf>

26. Здоров'язберезувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія [за заг. ред. Л.М. Рибалко]. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. 400 с.

27. Здоров'язберезувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія [за заг. ред. Л.М. Рибалко]. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. 400с.

28. Зоріна О.М. Здоров'язберігаючі технології в підготовці майбутнього фахівця. URL: [www.nbuv.gov.ua/portal/soc\\_gum/ppmb/texts/2009-01/09iomppp.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/2009-01/09iomppp.pdf).

29. Зубченко Л.В. Формування здорового способу життя студентів Донецького юридичного інституту засобами фізичного виховання. URL: <https://ljd.dnuvs.ukr.education/wp-content/uploads/2022/01/19-zubchenko.pdf>

30. Карапузова Н. Д. Здоров'язберезувальні технології у системі професійної підготовки майбутніх учителів початкових класів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 1. С. 39–45.

31. Кафедра фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету. URL: <https://kdpu.edu.ua/fizychnoi-kultury-ta-metodyky-ii-vykladannia/zahalna-informatsiia/pro-kafedru.html>

32. Коваленко Н., Боброва Н., Ганчо О., Зачепило С. Мотивація студентів як запорука успішного професійного розвитку. *Полтава: медична освіта*. 2020. № 3. С . 43-48

33. Ковтун А. В. Врахування психофізіологічних особливостей студентів в процесі формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом: навч. посіб. Київ : ЦУЛ, 2016. 181 с.

34. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. К 75 Психологія здоров'я людини. Луцьк: РВВ —Вежа. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.427 с.

35. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. Львів : Магнолія, 2016. 412 с.

36. Кричфалуший М. В. Вчитель фізичної культури: формування особистості : дис. ... д-ра пед. наук : 08.00.04. Дніпро, 2020. 529 с.

31. Кузнецова О. Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : навч. посіб. Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2019. 220 с.

37. Мазурчук О., Ребрина В. Мотивація молоді до ведення здорового способу життя через використання сучасних і нетрадиційних підходів до проведення занять фізичного виховання .Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. №4. С. 302 – 305.

38. Максименко С. Д. Психоаналітичні теорії розвитку особистості : навч. посіб. 4-ге вид., перероб. та доп. Київ : ЦУЛ, 2016. 265 с.

39. Міжнародний некомерційний рейтинг університетів. URL: <https://ua.h-index.com/uk/about>

40. Мелега К.П., Дуло О.А., Дуб М.М., Русин Л.П. Проблеми і перспективи формування культури здоров'я студентської молоді : конспект лекцій. Київ : КНПУ, 2015. 270 с.

41. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: Монографія. К. : СПД Чалчинська Н. В., 2014. 300 с

42. Олефір Г. В. Сутність проблеми професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури : монографія. Донецьк : ДНПУ, 2016. 26 с.

43. Оржеховська В.М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошуки : збірник наукових праць. Вип. 10, т. 1. Кам'янецьПодільський : Видавець Зволейко Д.Г., 2017. 466 с.
44. Оржеховська В.М., Єжова О.О. Здоровий спосіб життя: навч.-метод. посібник. Суми. 2010. 188 с.
45. Осика О. В. Індивідуальна психологія А. Адлера в роботі зі студентами : монографія. Тернопіль, 2023. 76 с.
46. Освітньо-професійна програма «Фізична культура» підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. URL: <https://drive.google.com/file/d/155ZbmHlMv72SLhnSpPYcybzzWVjYvcctt/view>.
55. Офіційний сайт Криворізького державного педагогічного університету. URL: <https://kdpu.edu.ua/pro-nas/pro-universytet.html>
48. Пастухова Н.Л., Садовниченко Ю.О., М'ясоєдов В.В. Здоров'язбережувальні аспекти педагогічних технологій. URL: <https://repo.knmu.edu.ua/bitstream/123456789/21752/1/%D6%202018.pdf>
49. Павленко І. А. Оздоровчі технології для використання в навчальному процесі освітніх закладів: курс лекцій. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. 145 с.
50. Підчасов Є. В. Психологічні особливості побудови освітнього процесу із застосуванням дистанційних освітніх технологій. Київ, 2016. 35 с.
51. Пометун О. І. Компетентнісний підхід – найважливіший орієнтир розвитку сучасної освіти. Київ, 2018. 69 с
52. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Ужгород, 2012. 616 с.
53. Преамбула до Конституції Всесвітньої організації охорони здоров'я, затверджена на Міжнародній конференції з питань охорони здоров'я, Нью-Йорк, 19-22 червня 1946 року; підписана 22 липня 1946 року представниками 61 країни (Архівні документи Всесвітньої організації охорони здоров'я, №. 2, стор. 100), введена в дію 7 квітня 1948 року. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/MU46004>

54. Профілактичні дії на робочому місці серед персоналу загальноосвітніх навчальних закладів. Профілактика алкогольних та наркотичних проблем»: навч.- метод. посіб. К., 2010. 82 с.

55. Психологія сучасної сім'ї : навч.посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.

56. Пясецька Н. А. Формування валеологічної культури майбутніх учителів у вищих закладах освіти I-II рівнів акредитації : дис. ... кандидата пед. наук. Київ : КНПУ, 2014. 187 с.

57. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с

58. Сучасні технології збереження здоров'я учнів: кращий досвід. Уклад. А. Г. Обухівська, І. І. Цушко. К. : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. 221 с.

59. Суценок Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту : монографія. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 442 с.

60. Тимофієва М. П., Двіжона О. В. Психологічне здоров'я студентів : монографія. Чернівці : ЧНУ, 2019. 296 с.

61. Ткаченко В. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до використання здоров'язбережувальних технологій у дитячих оздоровчих таборах : конспект лекцій. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. 82 с

62. Універсальні навички XXI століття: педагогічні акценти професійної підготовки і вищої освіти: монографія. Мукачево: Редакційно-видавничий центр МДУ, 2018. 302 с.

63. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. Л.: ЛДУФК, 2010. 447 с.

64. Фізичний розвиток дитини : навч. посібник для студентів 3 курсу мед. факультету / О. Г. Іванько, М. В. Пацера, Н. В. Кизима [та ін.]. Запоріжжя : [ЗДМУ], 2013. 65с.

65. Формування здорового способу життя студентів – пріоритетний напрямок виховання студентів. URL: <https://rd.dtrek.dp.ua/zasidannia-rady/2015/19-03-2015/25-dopovid-rekomendatsii-demydenka-vidoc/file>

66. Царенко І. Здоров'язбережувальні технології у підготовці майбутніх педагогів професійного навчання. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/228635725.pdf>

67. Царькова О.В. Психологічні аспекти збереження психічного здоров'я студентської молоді : монографія. Харків : Щедра садиба плюс, 2014. 539 с.

68. Ціннісні орієнтації особистості: поняття, сутність, значимість. URL: <https://proftekhosvita.org.ua/tsinnisni-oriientsatsii-osobystosti/>

69. Чарлтон Е. Основи здоров'я студентів. URL: <https://www.charlton.uk.com/parent-student-information/wellbeing-ehwb>

70. Шкарлет С. Збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково–практичної Конференції. Чернігів, 2017. URL: [http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf\\_zdor\\_ta\\_korr\\_os/Ped\\_zdor\\_17\\_1.pdf](http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/Ped_zdor_17_1.pdf)

71. Щодо сутності поняття «цінність». URL: <https://www.psykholoh.com/post/%D1%86%D1%96%D0%BD%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C-%D1%86%D0%B5>

72. Що таке цінність? (досвід критичного аналізу). URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/32610835.pdf>

73. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016 рік / МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». Київ, 2017. URL: [library.gov.ua/shhorichna-dopovid-pro-stan-zdorov-ya-naselennya-sanitarno-epidemicnu-sytuatsiyu-ta-rezultaty-diyalnosti-systemy-ohorony-zdorov-ya-ukrayiny-2017-rik/](http://library.gov.ua/shhorichna-dopovid-pro-stan-zdorov-ya-naselennya-sanitarno-epidemicnu-sytuatsiyu-ta-rezultaty-diyalnosti-systemy-ohorony-zdorov-ya-ukrayiny-2017-rik/)