

DOI: <https://doi.org/10.32820/2074-8922-2024-82-221-229>
УДК 378.17:613

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ

© Довгаль Р.Г.

Українська інженерно-педагогічна академія

Інформація про автора:

Довгаль Роман Геннадійович: ORCID: 0009-0007-0973-320X; ramzesok@gmail.com, аспірант,
Українська інженерно-педагогічна академія; вул. Університетська, 16, м. Харків, 61003, Україна.

Стаття присвячена аналізу сучасних підходів до формування цінностей здорового способу життя в майбутніх педагогів професійного навчання, що мають актуальне значення в умовах сьогодення. Робота має на меті поглибити розуміння процесів формування цінностей здорового способу життя в майбутніх педагогів та сприяти розвитку ефективних програм підготовки в цій сфері.

Здоровий спосіб життя розглянуто як такий, що сприяє розвитку фізичних, психічних, емоційних здібностей та гармонійному розвитку особистості. У роботі розглядаються основні теоретичні підстави формування здорового способу життя, його підтримки та популяризації. Акцентовано увагу на дослідженнях впливу здорового способу життя на професійну діяльність педагогічних працівників у контексті їх фізичної активності, правильного харчування і стрес-менеджменту.

Охарактеризовано поняття «здоровий спосіб життя» та «цінність здорового способу життя» для педагогів професійного навчання. Визначено здоров'яформувальну функцію освіти, що надає можливість систематично впливати через освітній процес та освітнє середовище закладу освіти на формування здоров'я здобувачів освіти та педагогічних працівників.

Показано взаємозв'язок між здоров'ям та професійною діяльністю педагога, охарактеризовані фактори, що можуть покращити результативність роботи педагога, знизити ризик його вигорання і покращити взаємодію зі здобувачами освіти.

Наведені наукові концепції та теорії до формування цінностей здорового способу життя в майбутніх педагогів: соціально-психологічна концепція, педагогічна технологія здоров'я, теорія саморегуляції, екологічна педагогіка, теорія позитивного навчання. Охарактеризовані сучасні підходи (системний, інтегративний, структурований, практико-орієнтований, комунікативний, інноваційний) до формування цінностей здорового способу життя в майбутніх педагогів.

Наукові концепції, теорії та підходи визначено як основні для розробки відповідних програм та стратегій формування цінностей здорового способу життя в майбутніх педагогів професійного навчання. Охарактеризовано заходи, що можуть включати такі програми та стратегії, а також принципи, які слід враховувати при їх розробці. Наведено перешкоди, які можуть виникнути на шляху формування цінностей здорового способу життя. Взначено методи, які можуть бути використані для оцінки ефективності впровадження та реалізації програм та стратегій формування здоров'язбережувальних цінностей у майбутніх педагогів професійного навчання.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, цінність здорового способу життя, здоров'яформувальна функція освіти, педагог професійного навчання, формування цінностей здорового способу життя.

R. Dovgal "Modern approaches to the formation of healthy lifestyle values in future vocational teachers".

The article is devoted to the analysis of modern approaches to the formation of healthy lifestyle values in future vocational teachers, which are relevant in today's conditions. The work aims to deepen the understanding of the processes of forming healthy lifestyle values in future teachers and to promote the development of effective training programs in this area.

A healthy lifestyle is considered as one that contributes to the development of physical, mental, emotional abilities and harmonious development of the individual. The paper discusses the main theoretical foundations of healthy lifestyle formation, its support and popularization. Attention is focused on the research of the impact of a healthy lifestyle on the professional activities of teachers in the context of their physical activity, proper nutrition and stress management.

The concepts of "healthy lifestyle" and "value of healthy lifestyle" for vocational teachers are characterized. The health-forming function of education is defined, which makes it possible to systematically

influence the health of students and teachers through the educational process and the educational environment of the educational institution.

The relationship between health and professional activity of a teacher is shown, the factors that can improve the performance of a teacher, reduce the risk of burnout and improve interaction with students are characterized.

The article presents scientific concepts and theories for the formation of healthy lifestyle values in future teachers: socio-psychological concept, pedagogical health technology, self-regulation theory, ecological pedagogy, theory of positive learning. Modern approaches (systemic, integrative, structured, practice-oriented, communicative, innovative) to the formation of healthy lifestyle values in future teachers are characterized.

Scientific concepts, theories and approaches are identified as the main ones for the development of appropriate programs and strategies for the formation of healthy lifestyle values in future vocational teachers. The activities that may include such programs and strategies are characterized, as well as the principles that should be taken into account when developing them. The obstacles that may arise on the way to the formation of healthy lifestyle values are presented. The methods that can be used to evaluate the effectiveness of the implementation and implementation of programs and strategies for the formation of health values in future vocational teachers are listed.

Keywords: healthy lifestyle, value of a healthy lifestyle, health-forming function of education, vocational teacher, formation of healthy lifestyle values.

Постановка проблеми. Сучасний ритм життя вимагає від людини не лише успішно працювати, а й бути здоровою, енергійною та активною. Особливо це стосується майбутніх педагогів професійного навчання, які несуть велику відповідальність за формування майбутнього покоління. Важливе значення у формуванні професійної компетентності майбутніх педагогів професійного навчання має його загальна фізична та психічна готовність. Тому актуальним є питання здорового способу життя майбутніх педагогів.

Проблема здорового способу життя для майбутніх педагогів професійного навчання має надзвичайну актуальність у сучасному світі. Педагогічна професія вимагає від людини не лише високої кваліфікації і знань, але й фізичної та психологічної стійкості [2].

Здоровий спосіб життя майбутніх педагогів є важливим не лише для їх власного благополуччя, але й для якісної та результативної роботи в навчальних закладах. Фізична активність, збалансований харчовий раціон, відпочинок і стресостійкість є основними компонентами здорового способу життя, які допомагають уникнути вигорання педагогічного працівника і підвищують ефективність його діяльності [2].

Крім того, майбутні педагоги є прикладом для своїх учнів і впливають на формування їхніх життєвих поглядів і звичок. Тому важливо, щоб вони вже на етапі навчання отримували знання і навички здорового способу життя, які зможуть впровадити у своєму майбутньому професійному житті та передавати своїм учням.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Роль сучасної освіти полягає у створенні умов для підвищення конкурентоспроможності особистості, забезпеченні її соціальної і професійної мобільності. Безперечно, що такими якостями переважно володіє здорова особистість. Таким чином, отримати здорового фахівця - одне з найважливіших соціальних замовлень сучасного суспільства.

Здоров'я нації в будь-якому суспільстві та за будь-яких соціально-економічних і політичних ситуацій є найактуальнішою проблемою і предметом першочергової важливості, оскільки воно визначає майбутнє країни, її науковий і економічний потенціал і, поряд з іншими демографічними показниками, є чутливим барометром соціально-економічного розвитку.

Концептуальні положення щодо формування здорового способу життя молоді відображено в Конституції України, у законах України «Основи законодавства України про охорону здоров'я», «Про соціальну роботу із сім'ями, дітьми та молоддю», Національній стратегії розвитку освіти України, Стратегії сталого розвитку України до 2030 року, у Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я.

Безумовно, на стан здоров'я людей суттєво впливають соціальні, економічні та екологічні фактори. Але одночасно з негативним впливом цих факторів на молодь країни несприятливий вплив чинить безліч чинників ризику здоров'я, що мають місце в освітніх установах.

В останні роки все більше досліджень приділяється вивченню впливу здорового способу життя на професійну діяльність людей, включаючи освітян. Ці дослідження стосуються фізичної активності, правильного харчування і стрес-менеджменту, тобто факторів, що можуть покращити результативність роботи педагога, знизити ризик вигорання і покращити взаємодію з учнями. Також досліджується вплив здорового способу життя на ставлення майбутніх педагогів до власного здоров'я і здоров'я учнів, що може вплинути на формування здорових звичок у майбутніх поколінь [1].

Процесу формування здорового способу життя присвятили свої роботи такі науковці, як Г. Апанасенко, О. Бокшиць, І. Вітенко, М. Головатий, П. Гусак, І. Зверева, Н. Зимівець, А. Изуткін, І. Каменська, М. Лук'яненко, В. Петрович, В. Пономаренко, Л. Соколенко, Л. Сущенко та інші.

Так, дослідження впливу фізичної активності на професійну ефективність показують, що регулярна фізична активність може покращити когнітивні функції, підвищити енергію та стимулювати творчий мислення, що є важливими аспектами для педагогів [1,14].

Дослідження зв'язку між здоровим харчуванням і рівнем стресу показують, що правильне харчування може знизити рівень стресу та покращити психічне здоров'я, що є особливо важливим для педагогів, які стикаються зі стресом на роботі [15].

Вивчення здорового способу життя в контексті засобу профілактики вигорання показує, що здоровий спосіб життя, включаючи правильне харчування, фізичну активність та стрес-менеджмент, може допомогти уникнути вигорання і підтримати психічне здоров'я педагогів [9,11].

Роботи науковців пов'язані з формуванням здорових звичок у майбутніх педагогів досліджують ефективні методи формування здорових звичок у студентів педагогічних закладів вищої освіти, що може сприяти підвищенню рівня здоров'я серед майбутніх педагогів [16].

Перераховані дослідження підкреслюють цінність здорового способу життя для педагогів професійного навчання і показують, як це може позитивно впливати на їхню професійну діяльність та загальний стан здоров'я [13].

Взагалі будь-які цінності відіграють важливу роль у формуванні особистості та визначенні її місця в суспільстві. Поняття цінностей включає в себе важливі переконання, перспективи та ідеали, які

визначаються як цінні та значущі для конкретної особистості або соціуму в цілому. Цінності можуть бути різноманітними: від матеріальних благ до духовних ідеалів. Вони формуються внаслідок взаємодії особистості з оточуючим світом, культурою, соціальним середовищем та іншими факторами [13].

Одним із ключових питань у теорії формування цінностей здорового способу життя є розуміння поняття «здоровий спосіб життя».

Здоровий спосіб життя, як цінність, допомагає підтримувати фізичне, психічне та емоційне благополуччя людини, покращує якість життя і сприяє тривалому та активному віку, незалежно від виду її професійної діяльності.

Наведемо загальне визначення поняття здоровий спосіб життя та охарактеризуємо його складові.

Здоровий спосіб життя - це комплексний підхід до збереження та підтримання здоров'я, який включає в себе ряд принципів і практик [4]. Основні складові здорового способу життя включають [4]:

- фізичну активність - регулярні фізичні вправи підтримують сильне серце, здорову вагу, міцні кістки та м'язи, а також покращують настрій і загальний стан організму;

- збалансоване харчування - раціон, що містить різноманітні продукти, багатий на фрукти, овочі, злаки, білки та здорові жири, допомагає підтримувати оптимальний рівень енергії та забезпечує необхідні поживні речовини;

- відмова від шкідливих звичок - включає в себе відмову від куріння та обмеження вживання алкоголю;

- посильний сон - регулярний та якісний сон є важливим елементом здорового способу життя, оскільки відновлює фізичні і психічні сили організму;

- стрес-менеджмент - вміння впоратися зі стресом та знаходити способи релаксації може значно покращити якість життя та підтримувати здоров'я;

- регулярні медичні огляди - важливо відвідувати лікаря для профілактичних оглядів та консультацій для виявлення можливих проблем здоров'я на ранніх стадіях.

У зв'язку з цим актуалізується таке поняття, як здоров'яформувальна функція освіти, як одна з ключових складових повноцінної освіти.

Здоров'яформувальна функція освіти - це можливість систематично впливати на формування здоров'я учасників освітнього процесу через освітні процеси та середовище

закладу освіти. Ця функція визнає, що освіта не обмежується лише передачею знань, але й відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя, фізичного та психічного здоров'я учнів та педагогічних працівників [7]. Здоров'яформувальна функція освіти реалізується через [7]:

- організацію здоров'язберігаючого середовища в закладах освіти та освітніх установах;

- поширення знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, профілактику захворювань та важливість фізичної активності;

- розвиток навичок здорового життя;

- створення позитивного психосоціального середовища;

- виховання відповідальності за власне здоров'я.

Постановка завдання. Мета статті полягає в аналізі наукових концепцій, теорій та підходів до формування цінностей здорового способу життя у майбутніх педагогів, а також розумінні процесу формування цінностей здоров'я серед майбутніх педагогів, що сприяє розробці ефективних програм та стратегій здоров'язбереження в освітньому процесі.

Виклад основного матеріалу. Оскільки в нашій статті йдеться про теоретичні аспекти формування цінностей здорового способу життя у майбутніх педагогів професійного навчання, акцентуємо увагу саме на цьому моменті.

Взаємозв'язок між здоров'ям та професійною діяльністю педагога є надзвичайно важливим аспектом, що впливає на результативність його роботи та загальний стан здоров'я. Наведемо деякі ключові аспекти цього взаємозв'язку [8]:

- 1) фізичне здоров'я педагога безпосередньо впливає на його можливість виконувати професійні обов'язки. Здоровий педагог може бути більш енергійним та активним у виконанні своїх обов'язків, що може позитивно впливати на навчання учнів;

- 2) психічне здоров'я педагога - стрес, вигорання та інші проблеми психічного характеру можуть негативно позначитися на якості його роботи та стосунках з учнями та колегами;

- 3) професійна ефективність - здоровий педагог зазвичай є більш ефективним у своїй роботі. Він може краще управляти навчальним колективом, виконувати програмні завдання та забезпечувати належний розвиток учнів;

- 4) приклад для здобувачів освіти - здоровий спосіб життя педагога може вплинути на учнів, спонукаючи їх приділяти увагу своєму здоров'ю та розвивати здорові звички;

- 5) стабільність та тривалість кар'єри - здоровий педагог може тривалий час займатися своєю професійною діяльністю, не втрачаючи якості роботи та ефективності.

Існує багато наукових концепцій, теорій та підходів до формування цінностей здорового способу життя в майбутніх педагогів. Розглянемо деякі з них.

Соціально-психологічна концепція. Ця концепція базується на тому, що формування цінностей здорового способу життя визначається соціальним середовищем та психологічними факторами. Вона вказує на важливість соціальної підтримки та позитивного психологічного клімату для успішного формування здорових звичок [10].

Основні ідеї соціально-психологічної концепції включають [10]:

- соціальний контекст: враховує вплив соціального середовища, в якому живе людина, на її уявлення про здоров'я. Наприклад, сімейні та дружні стосунки, навчальне середовище, масмедіа та культурні традиції можуть впливати на те, як люди сприймають здоров'я та здоровий спосіб життя;

- ідентифікація з групою: люди можуть більш активно приймати цінності здорового способу життя, якщо вони ідентифікуються з групою або спільнотою, яка підтримує такі цінності. Наприклад, якщо оточення підтримує активний спосіб життя, людина ймовірніше прийме ці цінності;

- внутрішні переконання: враховує внутрішні переконання та уявлення про здоров'я, які формуються на основі індивідуального досвіду та життєвого шляху кожної людини.

Педагогічна технологія здоров'я. Цей підхід передбачає використання спеціально розроблених педагогічних технологій для формування цінностей здорового способу життя. Він базується на використанні ігрових, практичних та інтерактивних методів навчання для підвищення мотивації студентів до здорового способу життя [6].

Основні характеристики педагогічної технології здоров'я включають [6]:

- ігровий підхід: використання ігрових форм навчання для залучення здобувачів освіти до активної участі у процесі формування здорових звичок. Гра допомагає зробити процес навчання цікавим та змістовним;

- практичні заняття: організація практичних занять, тренінгів та майстер-класів з питань здорового способу життя, які допомагають здобувачам освіти отримати

практичні навички та знання про здоровий спосіб життя;

- інтерактивні методи: використання інтерактивних методів навчання, таких як дискусії, групові проєкти та дебати, для залучення здобувачів освіти до обговорення та розв'язання проблем здоров'я;

- створення здоров'язбережувальної атмосфери: формування сприятливого навчального середовища, яке підтримує здоровий спосіб життя шляхом організації спортивних заходів, занять фізичною культурою та здоровим харчуванням;

- використання інформаційних технологій: застосування сучасних інформаційних технологій у навчальному процесі для підвищення свідомості та мотивації здобувачів освіти до здорового способу життя.

Теорія саморегуляції. Ця теорія вказує на важливість саморегуляції у формуванні здорових звичок. Вона підкреслює необхідність вміння контролювати власні дії та поведінку для досягнення здорового способу життя. Ця теорія базується на припущенні, що основні принципи саморегуляції, такі як усвідомлення цілей, мотивація до досягнення цих цілей, контроль та корекція поведінки, є ключовими у формуванні здорових звичок. Теорія саморегуляції у формуванні здорового способу життя вказує на важливість внутрішньої мотивації та контролю за власною поведінкою для досягнення та підтримки здорового способу життя [17].

Основні аспекти теорії саморегуляції у формуванні здорового способу життя включають [17]:

- усвідомлення цілей: людина повинна чітко усвідомлювати свої цілі щодо здорового способу життя, наприклад, підтримання здорової ваги, здорового харчування, фізичної активності тощо;

- мотивація до досягнення цілей: існуюча мотивація грає важливу роль у формуванні здорових звичок. Наприклад, людина може бути мотивована до здорового харчування з метою покращення свого здоров'я та вигляду;

- контроль та корекція поведінки: це включає у себе здатність до самоконтролю та здатність до корекції своєї поведінки відповідно до цілей здорового способу життя. Наприклад, людина може контролювати кількість споживаних калорій або регулярно виконувати фізичні вправи;

- сприйняття результатів: людина повинна вміти адекватно сприймати результати

своєї діяльності у відношенні до здорового способу життя та вчасно коригувати свої дії.

Екологічна педагогіка. Цей підхід враховує взаємозв'язок між людиною та природним оточенням у формуванні здорового способу життя. Він акцентує на важливості здоров'язбережувального ставлення до природи та власного здоров'я [3].

Основні характеристики екологічної педагогіки включають [3]:

- усвідомлення екологічних проблем: важливо, щоб здобувачі освіти розуміли актуальні екологічні проблеми та їх вплив на здоров'я людини;

- поєднання здоров'я людини та довкілля: екологічна педагогіка спрямована на вироблення уявлень про здоров'я як результат взаємодії людини з навколишнім середовищем;

- створення здоров'язбережувального середовища: створення навчальних та робочих місць, які сприяють здоров'ю та забезпечують фізичний та психологічний комфорт;

- розвиток відповідальності за власне здоров'я та довкілля: екологічна педагогіка сприяє формуванню у здобувачів освіти відповідального ставлення до власного здоров'я та довкілля;

- підтримка сталого способу життя: сталих звичок та умінь, що сприяють здоров'ю та збереженню навколишнього середовища.

Теорія позитивного навчання. Ця теорія стверджує, що позитивне ставлення та мотивація сприяють успішному формуванню здорових звичок. Вона вказує на важливість підтримки позитивного підходу до здорового способу життя у навчальному середовищі [5].

Основні аспекти теорії позитивного навчання у формуванні здорового способу життя включають [5]:

- підтримку позитивного ставлення до здоров'я як ключового елемента успішного формування здорових звичок;

- стимулювання позитивної мотивації, що допомагає здобувачам освіти активно займатися здоров'ям;

- підтримку позитивного самовизначення, впевненості у власних силах у досягненні здорового способу життя;

- стимулювання позитивних звичок та умінь, які сприяють здоровому способу життя, через підкріплення та позитивну підтримку;

- підвищення позитивної самооцінки здобувачів освіти у контексті їхнього здоров'я та здорового способу життя.

У таблиці 1 представлені сучасні підходи до формування цінностей здорового

Таблиця 1

Сучасні підходи до формування цінностей здорового способу життя в майбутніх педагогів професійного навчання

Назва підходу		Характеристика в контексті формування цінностей здорового способу життя
Системний підхід	Базуються на інтеграції наукових даних з психології, педагогіки, медицини та інших галузей, залученні фахівців з різних галузей (лікарів, психологів, фітнес-тренерів тощо) для надання комплексної підтримки та консультацій здобувачам освіти	Дозволяє створити цілісну систему, яка сприяє формуванню здорового способу життя та підтримує його на різних рівнях, що є ключовим для досягнення позитивних результатів у підтримці здоров'я.
Інтегративний підхід		Здоров'я розглядається як комплексний процес, що потребує врахування фізичних, психологічних, соціальних та екологічних аспектів. Сприяє розвитку у здобувачів освіти цілісного уявлення про здоров'я.
Структурований підхід		Передбачає систематичне впровадження у навчальний процес спеціально розроблених програм та стратегій, спрямованих на формування здоров'язбережувальних цінностей.
Практико-орієнтований підхід		Акцентується на практичних навичках і вміннях, які дозволяють здобувачам освіти впроваджувати здоров'язбережувальні принципи у власне життя та під час майбутньої професійної діяльності.
Комунікативний підхід		Звертає увагу на важливість ефективної комунікації для формування здоров'язбережувальних цінностей у здобувачів освіти та їх підтримки у спілкуванні з іншими.
Інноваційний підхід		Використання сучасних технологій навчання (віртуальні тренажери, мобільні додатки тощо) для стимулювання здорового способу життя та моніторингу здоров'я.

способу життя в майбутніх педагогів професійного навчання [4].

Наведені приклади концепцій, теорій та підходів до формування цінностей здорового способу життя можуть бути використані для розробки програм та стратегій формування цінностей здорового способу життя в майбутніх педагогів професійного навчання.

Програми та стратегії формування здоров'язбережувальних цінностей у майбутніх педагогів професійного навчання можуть включати в себе [12]:

- інформаційно-освітні заходи: проведення лекцій, семінарів, тренінгів з питань здорового способу життя, зокрема з правильного харчування, фізичної активності, психологічного здоров'я та інших аспектів здоров'я;

- приклад викладачів: викладачі можуть стати прикладом для студентів у здоровому способі життя, дотримуючись здорових звичок і регулярно вправляючись у фізичній активності;

- створення здоров'язбережувального середовища: організація спеціальних місць для фізичної активності, зон для відпочинку та психологічного розвантаження на території навчального закладу;

- використання інтерактивних технологій: залучення до навчання сучасних

інтерактивних технологій, мобільних додатків та онлайн-ресурсів для сприяння здоровому способу життя;

- підтримка групових ініціатив: створення груп для спільної зайнятості фізичними вправами, спортивних заходів та інших активностей, що сприяють здоров'ю;

- психологічна підтримка: надання студентам психологічної підтримки та консультування для підтримки їхнього психічного здоров'я та відчуття емоційного благополуччя.

При розробці програм та стратегій формування цінностей здорового способу життя для студентів-педагогів важливо враховувати принципи, що наведені в таблиці 2 [12].

Програми та стратегії формування здоров'язбережувальних цінностей у майбутніх педагогів професійного навчання треба не тільки впроваджувати в освітній процес, а й оцінювати ефективність їх реалізації. Це можна зробити шляхом:

- проведення анонімних опитувань серед студентів-учасників програми для оцінки їхнього рівня знань, умінь та усвідомлення щодо здорового способу життя до та після участі у програмі;

Таблиця 2

Принципи, які слід враховувати при розробці програм та стратегій формування цінностей здорового способу життя для студентів-педагогів

Принцип	Його характеристика
Індивідуалізації	Врахування індивідуальних особливостей студентів-педагогів, їхніх потреб і можливостей у формуванні здорових звичок.
Контекстуалізації	Врахування соціокультурного середовища, у якому функціонують студенти-педагоги, для адаптації програм до конкретних умов.
Системності	Побудова програми як системи, що включає в себе різноманітні аспекти здорового способу життя (фізична активність, харчування, психологічне благополуччя тощо).
Активної участі	Залучення студентів-педагогів до активної участі у формуванні і виконанні програми, створення умов для їхньої самореалізації.
Наукової обґрунтованості	Використання наукових даних і теоретичних підходів для підтримки ефективності програм формування цінностей здорового способу життя.
Динамічності	Здатність програми адаптуватися до змін у потребах та умовах студентів-педагогів та суспільства в цілому.
Партнерства	Співпраця з іншими організаціями та структурами (наприклад, школами, медичними установами, спортивними клубами) для сприяння формуванню здорового способу життя у студентів-педагогів.
Соціальної відповідальності	Відповідність програми цілям сталого розвитку, сприяння збереженню здоров'я нації та покращенню якості життя суспільства в цілому.

- систематичного спостереження за змінами у поведінці та установках студентів-учасників програми відносно здорового способу життя;

- вимірювання фізичних показників, таких як рівень фізичної активності, показники здоров'я, фізична підготовленість тощо, до та після участі у програмі;

- проведення групових обговорень з учасниками програми для збору відгуків та вражень від участі у програмі, виявлення їхніх переживань та змін у ставленні до здорового способу життя;

- аналізу письмових робіт, рефлексій, щоденників учасників програми, де вони можуть висловлювати свої думки, переживання та враження щодо здорового способу життя;

- систематичного моніторингу змін у ставленні студентів-учасників програми до здорового способу життя за допомогою анкет або спеціальних шкал;

- залучення експертів з області здорового способу життя для оцінки результатів програми та рекомендацій щодо її подальшого вдосконалення.

Ці методи можна комбінувати для отримання комплексної оцінки ефективності програм формування здорового способу життя у майбутніх педагогів.

У процесі формування цінностей здорового способу життя у майбутніх

педагогів слід також звернути увагу на перешкоди, які можуть виникнути на цьому шляху. Охарактеризуємо деякі з них [2]:

1) відсутність мотивації: деякі студенти можуть не бачити цінності у здоровому способі життя або не мати достатньої мотивації для зміни своїх звичок;

2) недостатня підтримка: відсутність підтримки з боку викладачів, співробітників закладу вищої освіти, а також родини та друзів може ускладнити процес формування здорових звичок;

3) стрес та перевантаження: навчання, робота та інші обставини можуть створювати стрес та перевантаження, що ускладнює здійснення здорового способу життя;

4) невірні установки: деякі студенти можуть мати негативні установки або переконання щодо здорового способу життя, що ускладнює їхню готовність до змін;

5) обмежений доступ до ресурсів: обмежений доступ до спортивних закладів, здорової їжі та інших ресурсів може ускладнити здійснення здорового способу життя.

Для подолання цих перешкод можна використовувати наступні стратегії:

1) створення мотивації: поширення інформації про важливість здорового способу життя, використання мотиваційних методів та прикладів успішних змін;

2) підтримка та поширення свідомості: створення підтримуючого середовища закладу

вищої освіти, сприяння у розвитку позитивних соціальних контактів та взаємодії;

3) стрес-менеджмент: навчання стратегіям стрес-менеджменту, розробка навичок з ефективного управління часом та навчання релаксаційних технік;

4) підтримка позитивних установок: розробка психологічних програм для перетворення негативних установок у позитивні;

5) розвиток доступних ресурсів: забезпечення доступу до спортивних закладів, інформаційних ресурсів та програм, спрямованих на здоровий спосіб життя.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У сучасному світі важливе значення набуває формування здорового способу життя в майбутніх педагогів професійного навчання. Це вимагає від закладів вищої освіти застосування сучасних підходів та методик, спрямованих на підвищення обізнаності та мотивації студентів до здорового способу життя. Сучасні підходи до формування цінностей здорового способу життя у майбутніх

педагогів професійного навчання базуються на комплексному підході, що враховує індивідуальні особливості студентів, сучасні наукові концепції та педагогічні стратегії. Для ефективного формування цінностей здорового способу життя необхідно підтримувати мотивацію студентів, створювати сприятливе середовище, сприяти розвитку їхніх інтересів та потреб. Важливо також враховувати соціокультурний контекст та забезпечити доступ до необхідних ресурсів. Такий комплексний підхід до формування цінностей здорового способу життя у майбутніх педагогів сприяє не лише зміні їхніх звичок, але й становленню їхньої готовності та здатності до впровадження цих цінностей у педагогічну діяльність, що має значення для забезпечення здоров'я та якості життя суспільства в цілому. Перспективами подальшого дослідження є вивчення впливу комп'ютерних дисциплін та інформаційно-комунікаційних технологій на здоровий спосіб життя та готовності майбутніх педагогів професійного навчання дбати про своє здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Баштовенко О. А. Спрямованість на формування здорового способу життя у майбутніх вчителів фізичного виховання / О. А. Баштовенко // Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського : зб. наук. праць. - Одеса : ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, 2011. - № 3-4. - С. 186-190.

2. Бокшиц О., Каменська І. Соціально-психологічні чинники формування здорового способу життя майбутніх педагогів професійного навчання / О. Бокшиц, І. Каменська // Соціум. Документ. Комунікація. - 2022. - № 17. - С. 34-59.

3. Буряк В. К. Екологічна педагогіка / В. К. Буряк // Педагогіка вищої та середньої школи. - 2008. - Вип. 20. - С. 417-421.

4. Вознюк О. В. Організаційно-педагогічні засади формування здорового способу життя суб'єктів освіти : монографія / О. В. Вознюк, О. А. Дубасенюк, Ф. М. Калінчук. - Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. - 408 с.

5. Гуменюк С. Здоров'язберігаючі технології в системі освіти / С. Гуменюк // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. - 2013. - № 26. - С. 55-57.

6. Гусак П. М. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології : монографія / П. М. Гусак, Н. В. Зимівець, В. С. Петрович ; за ред. П. М. Гусака. - Луцьк : ВАТ «Волиньоблдрукарня», 2009. - 252 с.

7. Давидюк Г., Кардашук Н., Поліщук Н. Створення умов у закладі загальної середньої освіти для реалізації оздоровчої функції / Г. Давидюк, Н. Кардашук, Н. Поліщук // Науковий вісник СНУ імені

Лесі Українки. Серія «Педагогічні науки». - 2019. - № 11 (395). - С. 53-58.

8. Дзюба Т. М. Професійне здоров'я педагога: ризики потенційного та руйнівного впливу / Т. М. Дзюба // Досягнення та перспективи дослідження феномену здоров'я у сучасній психологічній науці : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 24 листоп. 2016 р.) / за заг. ред. О. В. Бацилевої. - Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. - С. 66-72.

9. Завада М. І. Оцінка способу життя та його вплив на розвиток стресу у студенток медичного університету / М. І. Завада // Актуальні проблеми профілактичної медицини. - 2015. - № 12. - С. 57-61.

10. Зимівець Н. В. Соціально-педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я учнівської молоді : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05 / Н. В. Зимівець. - Луганськ, 2008. - 23 с.

11. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія / В. М. Крайнюк. - Київ : НікаЦентр, 2007. - 432 с.

12. Мешко Г. М. Теорія і практика підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Г. М. Мешко ; Терноп. нац. пед. ун-т ім. Володимира Гнатюка. - Тернопіль, 2013. - 43 с.

13. Рабійчук С. О. Показники цінності здорового способу життя / С. О. Рабійчук // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. - 2017. - № 1(40). - С.233-234.

14. Самчук О. М. Фізична активність як одна з умов формування здорового способу життя студентської молоді / О. М. Самчук, Н. Я. Захожа // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2008. - Т. 2. - С. 225–227.

15. Серeda I. Шляхи підвищення стресостійкості та попередження емоційного вигорання педагогів в кризових умовах / I. Серeda // Věda a perspektivy. – 2024. – № 1(32). – С. 97-106.

16. Соколенко Л. С. Формування культури здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Л. С. Соколенко. – Умань, 2011. – 20 с.

17. Чайка В. М. Теорія і технологія підготовки майбутнього вчителя до саморегуляції педагогічної діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. М. Чайка. – Тернопіль, 2006. – 465 с.

References

1. Bashtovenko, OA 2011, 'Spriamovanist na formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia u maibutnikh vchyteliv fizychnoho vykhovannia' [*Focus on the formation of a healthy lifestyle in future physical education teachers*], *Naukovyi visnyk Pivdenoukrajnskoho natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni K. D. Ushynskoho*, no 3-4, Pp. 186-190.

2. Bokshyts, O & Kamenska, I 2022, 'Sotsialno-psykholohichni chynnyky formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia maibutnikh pedahohiv profesiinoho navchannia' [*Social and Psychological Factors of Formation of a Healthy Lifestyle of Future Vocational Teachers*], *Sotsium. Dokument. Komunikatsiia*, no 17. Pp. 34-59.

3. Buriak, VK 2008, kolohichna pedahohika' [*Ecological Pedagogy*], *Pedahohika vyshchoi ta serednoi shkoly*, iss. 20, Pp. 417-421.

4. Vozniuk, OV, Dubaseniuk, OA & Kalinchuk, FM 2012, *Orhanizatsiino-pedahohichni zasady formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia subiektiv osvity* [*Organizational and pedagogical principles of healthy lifestyle formation of educational subjects*], Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, Zhytomyr.

5. Humeniuk, S 2013, 'Zdoroviazberihaiuchi tekhnologii v systemi osvity' [*Health-saving technologies in the education system*], *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnogo universytetu. Serii: Pedahohika. Sotsialna robota*, no 26, Pp. 55-57.

6. Husak, PM, Zymivets, NV & Petrovych, VS 2009, *Vidpovidalne stavlennia do zdorovia: teoriia ta tekhnologii* [*Responsible attitude to health: theory and technology*], Volynobldrukarnia, Lutsk.

7. Davydiuk, H, Kardashuk, N & Polishchuk, N 2019, 'Stvorennia umov u zakladi zahalnoi serednoi osvity dlia realizatsii ozdorovchoi funktsii' [*Creating conditions in a general secondary education institution for the implementation of the health function*], *Naukovyi visnyk SNU imeni Lesi Ukrainky. Serii «Pedahohichni nauky»*, no 11, Pp. 53–58.

8. Dziuba, TM 2016, 'Profesiine zdorovia pedahoha: ryzyky potentsiinoho ta ruinvnoho vplyvu' [*Teacher's professional health: risks of potential and destructive impact*], *Dosiahnennia ta perspektivy doslidzhenia fenomenu zdorovia u suchasni psykholohichni nauki: materialy Vseukr. nauk.prakt. konferentsii (m. Vinnytsia, 24 lystopada, 2016 r.)*, Pp. 66-72.

9. Zavada, MI 2015, 'Otsinka sposobu zhyttia ta yoho vplyv na rozvytok stresu u studentok medychnoho universytetu' [*Lifestyle assessment and its impact on the development of stress in female medical students*], *Aktualni problemy profilaktychnoi medytsyny*, no 12, Pp. 57-61.

10. Zymivets, NV 'Sotsialno-pedahohichni tekhnologii formuvannia vidpovidalnoho stavlennia do zdorovia uchnivskoi molodi' [*Social and pedagogical technologies for the formation of responsible attitude to the health of students*], kand. ped. n. abstract, Luhansk.

11. Krainiuk, VM 2007, 'Psykhologiiia stresostiikosti osobystosti' [*Psychology of personality stress resistance*], *NikaTsentr*, Kyiv.

12. Meshko, HM 2013, 'Teoriia i praktyka pidhotovky maibutnikh uchyteliv do zberezhenia i zmitsnennia profesiinoho zdorovia' [*Theory and practice of preparing future teachers to preserve and strengthen professional health*], kand. ped. n. abstract, Ternop. nats. ped. un-t im. Volodymyra Hnatiuka, Ternopil.

13. Rabiichuk, SO 2017, 'Pokaznyky tsinnosti zdorovoho sposobu zhyttia' [*Indicators of the value of a healthy lifestyle*], *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Serii «Pedahohika. Sotsialna robota»*, no 1, Pp. 233-234.

14. Samchuk, OM & Zakhozha, NYa 2008, 'Fizychna aktyvnist yak odna z umov formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi' [*Physical activity as one of the conditions for the formation of a healthy lifestyle among students*], *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, vol. 2, Pp. 225–227.

15. Sereda, I 2024, 'Shliakhy pidvyshchennia stresostiikosti ta poperedzhennia emotsiinoho vyhorannia pedahohiv v kryzovykh umovakh' [*Ways to increase stress resistance and prevent emotional burnout of teachers in crisis conditions*], *Věda a perspektivy*, no 1(32), Pp. 97-106.

16. Sokolenko, LS 2011, 'Formuvannia kultury zdorovoho sposobu zhyttia studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv' [*Formation of a culture of healthy lifestyle for students of higher education institutions*], kand. ped. n. abstract, Uman.

17. Chaika, VM 2006, 'Teoriia i tekhnologiiia pidhotovky maibutnoho vchytelia do samorehuliasii pedahohichnoi diialnosti' [*Theory and technology of preparing future teachers for self-regulation of pedagogical activity*], kand. ped. n. abstract, Ternopil.

Стаття надійшла до редакції 10.05.2024 р.