

DOI: <https://doi.org/10.32820/2074-8922-2024-82-253-260>
УДК 378.015.31:613.2

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СТИЛЮ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ © Чорний С.С.

Інформація про автора:

Чорний Сергій Сергійович: ORCID: 0009-0004-3363-295X; serg.chorny@ukr.net; старший викладач; Інститут управління державної охорони України Київського національного університету ім. Тараса Шевченка; вулиця Петра Болбочана, 8, Київ, 02000.

Сучасна система освіти потребує перегляду її змісту для забезпечення гуманістичних та гуманітарних вимірювань буття особистості, її соціально-духовних цінностей, діяльності в природі та суспільстві. Сутнісна характеристика такого відображення – цілісна картина світу та людини в ньому, у гармонії духовного та фізичного розвитку особистості, у формуванні здоров'язбережувального стилю поведінки особистості зокрема.

У статті пропонується аналіз наявного теоретичного матеріалу та висвітлення проблемного кола понять «здоров'я», «спосіб життя», «стиль життя» та «здоровий спосіб життя», які мають ключове значення для подальшого дослідження.

У результаті аналізу наукових розвідок із педагогічної точки зору розглядаємо здоров'я не як зафіксоване явище, а як розвиток суб'єктної позиції індивіда по відношенню до себе, до власного здоров'я, що дозволяє реалізувати власний ресурсний потенціал в освітньому процесі.

Доведено, що процес здоров'язбереження людини безпосередньо залежить від якості умов, у яких здійснюється життєдіяльність, тобто від способу життя. Під способом життя в більшості випадків ми розуміємо стійкий, сталий у певних суспільно-екологічних умовах спосіб життєдіяльності людини, який проявляється в нормах спілкування, поведінці, мисленні.

Сформульовано визначення поняття «здоровий спосіб життя» в широкому та вузькому розумінні.

Проведений аналіз наукових джерел дав змогу встановити, що здоровий стиль життя слід розуміти як систему дій і станів людини, що передбачають самотворювальну активність, по відношенню до себе і до навколишнього світу.

Зроблено висновок, що здоров'язбережувальний стиль поведінки - це система дій і станів людини, що характеризується певним рівнем валеологічних знань, мотиваційно-ціннісних орієнтацій, фізичної культури, соціально-духовних цінностей, світоглядних установок та передбачають самотворювальну активність, по відношенню до себе і до навколишнього світу засобом емоційно-вольових проявів в практичній підтримці фізичної, психологічної та духовної безпеки особистості та розвиток її потенціалу.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язбереження, здоровий спосіб життя, здоровий стиль поведінки, здоров'язбережувальний стиль поведінки.

S. Chorny "Formation of a health-saving style of personal behavior as a component of professional training"

The modern education system needs to revise its content to ensure humanistic and humanitarian measurements of the existence of the individual, its socio-spiritual values, activities in nature and society. The essential characteristic of such a reflection is a holistic picture of the world and a person in it, in harmony of the spiritual and physical development of the individual, in the formation of a health-preserving style of behavior of the individual in particular.

The article offers an analysis of the available theoretical material and coverage of the problematic range of the concepts of "health", "way of life", "lifestyle" and "healthy lifestyle", which are key importance for further research.

As a result of the analysis of scientific intelligence from a pedagogical point of view, we consider health not as a fixed phenomenon, but as the development of the subject position of the individual in relation to his own health, which allows realizing his own resource potential in the educational process.

It has been proven that the process of preserving a person's health directly depends on the quality of the conditions in which life is carried out, that is, on the way of life. By the way of life in most cases, we

understand a steady, stable way of human life in certain socio-ecological conditions, which is manifested in the norms of communication, behavior and thinking.

The definition of the concept of "healthy lifestyle" in a broad and narrow sense is formulated.

The analysis of scientific sources made it possible to establish that a healthy lifestyle should be understood as a system of human actions and states that involve self-creating activity, in relation to oneself and the surrounding world.

It is concluded that a health-saving style of behaviour is a system of actions and states of a person, characterised by a certain level of valeological knowledge, motivational and value orientations, physical culture, social and spiritual values, worldview attitudes and involve self-creative activity, in relation to oneself and the surrounding world by means of emotional and volitional manifestations in practical support of physical, psychological and spiritual security of the individual and development of his potential.

Keywords: health, health saving, healthy lifestyle, healthy behaviour, health-preserving behaviour.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку українського суспільства модель висококваліфікованого фахівця передбачає включення, окрім вузькопрофесійних знань та умінь, основних властивостей особистості, гармонійний розвиток яких забезпечує духовне, фізичне, психічне та соціальне здоров'я, високий рівень культури, комунікації, спілкування та творчості майбутніх педагогів.

У цьому контексті сучасна система освіти потребує перегляду її змісту для забезпечення гуманістичних та гуманітарних вимірювань буття особистості, її соціально-духовних цінностей, діяльності у природі та суспільстві. Сутнісна характеристика такого відображення – цілісна картина світу та людини в ньому, у гармонії духовного та фізичного розвитку особистості, у формуванні здоров'язбережувального стилю поведінки особистості зокрема.

Здоров'язбережувальний стиль поведінки майбутніх фахівців проявляється у спрямованості на розвиток цілісної особистості, формування системних знань про людину і орієнтування в них, створення сприятливих можливостей для самовираження та самоактуалізації особистості, активізації готовності здобувачів освіти повноцінно реалізувати свої сутнісні сили у здоровому та продуктивному стилі життя.

Аналіз державних документів: Національної доктрини розвитку освіти України у XXI столітті (Національна доктрина розвитку освіти, 2002), Законів України «Про вищу освіту» (Закон про вищу освіту, 2014), Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року, 2016) та ін. свідчить про

те, що збереження здоров'я виступає як міра якості життя людей та кінцевий результат державної політики.

Потреба у формуванні здоров'язбережувального стилю поведінки майбутніх фахівців із фізичної культури зумовлена низкою обставин, а саме: зміщення акцентів із рухової сфери на розумову, психоемоційну призводить до погіршення стану здоров'я молодого покоління; зростання вимог до інтелектуальних та адаптаційних здібностей педагогів фізичної культури призводить до різних функціональних та психічних зривів; зміна індивідуально-психологічних властивостей та якостей характеру в результаті переживання внаслідок військової агресії підвищують вимоги до розвитку швидкості та точності рішень, витримки та самовладання, уміння спілкуватися з людьми, концентрації уваги фахівців.

Гуманітарна значущість проявляється у спрямованості на розвиток цілісної особистості, формування системних здоров'язбережувальних знань про людину та орієнтація на забезпечення життєдіяльності людини на біологічному (фізіологічному), психологічному (зокрема соціальному) та духовному рівнях за допомогою двох основних механізмів: збереження здоров'я та збільшення його резервів.

Змістовний аспект гармонійного розвитку майбутніх педагогів є комплексним, багатограним явищем, яке передбачає: формування ціннісного ставлення до збереження та підтримки здоров'я людини; розвиток уявлень про зміцнення соматичного здоров'я та створення психічного і соціального благополуччя, створення сприятливих можливостей для самовираження та самоактуалізації особистості, активізації готовності майбутніх фахівців повноцінно

реалізувати свої сутнісні сили у здоровому та продуктивному стилі життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Здебільшого практична діяльність закладів освіти має здоров'язбережувальну сутність або, певною мірою, прагне до цього. Саме визначення «здоров'язбережувальний» стало з 1990-х років неодмінним атрибутом характеристики діяльності в системі освіти, спрямованої на мінімізацію так званих шкільних факторів ризику (О. Безкопильний, А. Матусевич) [4], створення адаптивно-розвивального середовища (А. Бобро) [4], охорона здоров'я здобувачів освіти у відповідність з санітарно-гігієнічними вимогами та нормами (Г. Власов) [6], упровадження оздоровчих технологій в освітній процес закладів вищої освіти (Н. Башавець, С. Гаркуша) [2;3], проєктування особливої інфраструктури освітньої організації, в якій медико-профілактичні послуги інтегровані в освітній процес (Ю. Драгнев) [7], застосування засобів профілактики фізичної та психологічної перевтоми та активних засобів підвищення працездатності (С. Омельченко) [11].

Названі підходи беруть свій початок у таких науках, як медицина, гігієна, фізіологія та інших, але не мають власне педагогічних основ. Як складне, багатовимірне явище сучасного світу здоров'я досліджується з позицій різних наук: філософії, медицини, психології, соціології, педагогіки тощо. Пропонується безліч його визначень, що, безперечно, дозволяє уявити здоров'я як комплексне, різномірне та багатоаспектне явище.

Постановка завдання. Звернення до проблеми розвитку формування здоров'язбережувального стилю поведінки майбутніх вчителів фізичної культури виявило необхідність аналізу наявного теоретичного матеріалу на цю тему, а саме: розкрити зміст понять «здоров'я», «спосіб життя», «стиль життя» та «здоровий спосіб життя», які є визначальними для розуміння поняття «здоров'язбережувальний стиль поведінки».

Виклад основного матеріалу. Сьогодні існує безліч визначень поняття «здоров'я» у філософських, психологічних та педагогічних дослідженнях.

Поняття «здоров'я» характеризується як: гармонійне поєднання високо розвинених фізичного, психічного, соціального, духовного його компонентів у особистості (А. Бобро) [5]; взаємодія, взаємозалежність певних аспектів життя: фізичного, інтелектуального,

соціального, морального, особистісного; як етап повного фізичного, психічного, соціального здоров'я та благополуччя людини; як потребу та вимогу часу; умову й основу гармонійного життя та щастя; діяльність людини в напрямку зміцнення індивідуального та суспільного здоров'я (С. Омельченко) [11].

У своєму дослідженні ми спиралися на наукові розвідки Л. Царенко, яка, проаналізувавши експериментальні дані та літературу з теми здоров'я, виокремила дев'ять соціокультурних моделей здоров'я, визначальних для українського соціуму: архаїчна (здоров'я як прихильність духів); патріархальна (здоров'я як наслідок чистоти роду); адаптаційна до соціуму (здоров'я як пристосованість до соціуму); адаптаційна до природи (здоров'я як спосіб життя відповідно до законів природи); християнська (здоров'я як близькість до Бога); медична (здоров'я як відсутність хвороби); системна (здоров'я як благополуччя) та антропоцентрична (здоров'я як особистісна зрілість) [14, с. 103].

Науковець зазначає, що на ідентифікацію себе як здорової особистості, а власного життя – як благополучного, впливає наявність в індивідуальній картині світу набору різних схем інтерпретації здоров'я і благополуччя. Що їх більше, що повніше вони представлені, то краще сформована здатність трансформувати наявні концепти здоров'я відповідно до ситуації, то більш здоровою і благополучною людина себе відчуває. Способи сприйняття й інтерпретування дійсності варто враховувати, створюючи програми із формування здорового способу життя [14, с. 112].

На сучасному етапі розвитку науки в Україні найбільш поширена стала холістична модель, яка розглядає здоров'я як життєву енергію, натхнення і задоволення від насиченого подіями життя.

Науковці (Г. Апанасенко, А. Бобро, В. Горашук, М. Гриньова, С. Попов та інші) розглядають здоров'я через такі його аспекти благополуччя, як: психічне (духовне, інтелектуальне, емоційне), соціальне, та фізичне.

Духовне благополуччя характеризується розумінням свідомого ставлення до особистого життя та професійної діяльності, наявністю позитивних цінностей, ідеалів, мети та сенсу життя.

Інтелектуальне благополуччя характеризується наявністю уміння вчитися й отримувати задоволення від навчання, здатності набувати і застосовувати знання, аналізувати проблеми та приймати зважені рішення.

Соціальне благополуччя проявляється у задоволенні соціальним статусом і якістю стосунків з оточенням, у здатності ефективно спілкуватися та взаємодіяти з людьми.

Емоційне благополуччя проявляється в здатності розуміти власні почуття та інших людей, адекватно реагувати та долати невдачі, керувати стресами.

Фізичне благополуччя передбачає добре фізичне самопочуття, енергійність, бадьорість, здатність витримувати фізичні навантаження.

З педагогічної точки зору розглядаємо здоров'я не як зафіксоване явище, а як розвиток суб'єктної позиції індивіда по відношенню до власного здоров'я, що дозволяє реалізувати власний ресурсний потенціал в освітньому процесі.

Наближеним терміном до поняття «здоров'я» є термін «здоров'язбереження» яке науковці розглядають як: комплекс дій та заходів учасників освітнього процесу з ціллю розв'язання проблеми збереження та покращення фізичного, духовного та соціального здоров'я учнів, формування та розвитку здоров'язбережувальної компетентності вчителів та учнів (М. Шеян) [15, с. 45].

Слід зазначити, що процес здоров'язбереження людини безпосередньо залежить від якості умов, в яких здійснюється життєдіяльність, тобто від способу життя. Під способом життя у більшості випадків ми розуміємо стійкий, сталий у певних суспільно-екологічних умовах спосіб життєдіяльності людини, який проявляється у нормах спілкування, поведінці, мисленні.

У наукових розвідках (Н. Башавець, М. Шульга) спосіб життя є складноструктурною типовою формою життєдіяльності соціальних суб'єктів, у єдності людських потреб, професійної спрямованості особистості, реалізація яких зумовлена соціальними інститутами, соціально-політичним та економічним ладом, культурою.

Дослідники (О. Єжова, В. Оржеховська, П. Плахтій) у поняття «спосіб життя» включають три категорії:

– рівень життя, тобто задоволення матеріальних, культурних і духовних потреб особистості;

– якість життя, як соціологічна категорія, що характеризує комфортність рівня задоволення людських потреб;

– стиль життя, що означає поведінкові особливості людини, деякий стандарт, типову модель поведінки, результатом яких є збереження або зміна рівня здоров'я людини.

Якщо перші дві категорії мають соціально-економічний характер, то остання – соціально-психологічний. Стиль життя – це персоніфікований прояв культури здоров'я, в основу якого покладені психологічні і фізіологічні особливості поведінки особистості. Саме тут проявляються більшою мірою валеологічні світоглядні установки, ставлення до здорового способу життя.

Існує велика кількість визначень поняття «здоровий спосіб життя». Ці питання порушують такі науковці, як: Г. Власов, В. Загородній, Н. Завидівська, Л. Ізбаш, О. Кречетов, Л. Маценко, Є. Пранова, П. Плахтій, І. Смолякова, Л. Соколенко, І. Шостак та ін.

Зокрема М. Балух дійшов висновку, що термін «здоровий спосіб життя» розглядається науковцями у співвідношеннях тріади «здоров'я», а саме:

– здоровий спосіб життя – культура здоров'я, що є найважливішими педагогічними умовами, які сприяють формуванню здорового способу життя, мотиваційно-ціннісного ставлення до збереження та зміцнення здоров'я;

– суб'єктивний показник – урахування особистісного фактора, який відіграє особливу роль у формуванні культури здорового способу життя;

– організація навчально-виховного процесу шляхом удосконалення змісту освіти за допомогою включення системи валеологічних знань й умінь;

– необхідність зосередження зусиль на формуванні відповідного ставлення з боку суспільства до навчальних закладів різного рівня як таких, що мають на меті разом з іншими завданнями навчити студентів бути здоровими;

– краще розвивати профілактичну роботу серед студентської молоді [1, с.5].

Не зупиняючись на окремих елементах, що характеризують його особливості і виокремлюючи загальне, можна зазначити, що здоровий спосіб життя (у широкому розумінні) – це соціально і історично визначене уявлення про здоров'я, а також засобах і методах його інтеграції в різні види практичної життєдіяльності (соціальної, особистісної, сімейної, виробничої тощо),

пов'язане з уявленнями про особисту і соціальну цінність здоров'я, засоби і форми його збереження.

У вузькому розумінні (по відношенню до особистості та її культури) здоровий спосіб життя – це світоглядно і соціально визначена сфера загальної культури людини, яка має якісний, системний, компетентісно-творчий і динамічний стан, комплекс здоров'язбережувальних знань, стійкої мотивації та ціннісного ставлення до здорового способу життя, які людина може отримати у процесі організованого навчання і виховання, а також, в процесі самоосвіти і самовиховання засобом емоційно-вольових проявів в практичній здоров'язбережувальній життєдіяльності, фізичному, психофізичному і соціально-духовному здоров'ї.

Аналіз науково-педагогічної літератури дозволив сформулювати основні характеристики здорового способу життя відповідно до предмета нашого дослідження, а саме:

– аксіологічна характеристика полягає в розгляді здоров'я суб'єктів освітнього процесу як найвищої людської цінності незалежно від часу, місця та суспільного устрою;

– гуманістична характеристика передбачає переоцінку всіх компонентів навчально-виховного процесу у світлі поглядів, що визнають особливу цінність особистості, її право на свободу, щастя, здоров'я, яке, будучи педагогічною цінністю, є одним із пріоритетних критеріїв ефективності навчально-виховного процесу;

– культурологічна характеристика – у визнанні педагога носієм культурних норм, традицій людства та педагогічного співтовариства в питаннях збереження та творення здоров'я вихованців;

– герменевтична характеристика передбачає усвідомлення педагогами сенсу здоров'язбережувальної діяльності як професійно значущої, переосмислення раніше напрацьованого педагогічного досвіду збереження здоров'я, залучення педагогів до осмисленого оволодіння навичками збереження та розвитку здоров'я;

– холістична характеристика забезпечує потенціал розвитку здоров'язбережувальної діяльності і розглядається з позицій цілісного підходу, заснованого на уявленні про оптимальне співвідношення духовної, душевної та тілесної складових природи людини, що утворюють внутрішню єдність;

– соціальна характеристика передбачає накопичення індивідуального досвіду у питаннях творення власного здоров'я трансформується в соціальний, тобто набуває суспільної значущості;

– суб'єктна характеристика дозволяє розглядати педагога як суб'єкта здоров'язбережувальної діяльності, що має аксіологічність, відповідальність, творчість;

– креативна характеристика передбачає розгляд розвитку творчих здібностей у процесі індивідуалізації здоров'я, творчої діяльності в житті та в професійній діяльності.

У дослідженні доречним вважаємо розглянути поняття «стиль життя» як персоніфікований прояв культури здоров'я, в основу якого покладені психологічні і фізіологічні особливості поведінки особистості. Саме тут проявляються більшою мірою валеологічні світоглядні установки, ставлення до здорового способу життя.

З точки зору соціологічних досліджень, Л. Сохань визначає стиль життя як індивідуально засвоєваний або обраний спосіб поведінки, спілкування, діяльності, типовий для певної категорії осіб [13].

З психологічної точки зору (О. Малина), стиль життя – це індивідуально-своєрідна цілісна система стійких засобів та форм опосередкування особистості об'єктивних умов життєдіяльності, яка формується на основі потреб та здібностей і проявляється в процесі реалізації життєвих цілей ті планів особистості [9, с. 77].

З педагогічної точки зору (М. Шульга), категорія «стиль життя» відбиває той зріз людського життя, де особистість чи група можуть проявити свою автономність до суспільного цілого та принципів його існування. Зокрема, М. Шульга визначає стиль життя як «бік організації життя людини, у якому особистість виявляє себе через свій світогляд, через свої ідеали, уявлення, смаки і преференції, через самоствердження...де демонструє ієрархію цінностей, які поділяє» [12].

Проведений аналіз наукових джерел дав змогу встановити, що здоровий стиль життя слід розуміти як систему дій і станів людини, що передбачають самотворювальну активність, по відношенню до себе і до навколишнього світу. Основне призначення здорового способу життя – підтримка фізичної, психологічної та духовної безпеки особистості, розвиток її потенціалу.

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

Основний сенс здорового способу життя – у здоров'язбережувальній поведінці (фізичній, психологічній та духовній безпеці особистості), у розвитку її потенціалу. Зокрема

О. Мірошниченко здоров'язбережувальну поведінку розглядає як інтегроване особистісне надбання, яке передбачає оволодіння усталеними способами діяльності, вміннями та навичками здоров'язбереження (дотримання особистої гігієни, режиму дня та правильного харчування, рухової активності, загартовування, психорелаксації, профілактики шкідливих звичок) в конкретних життєвих або навчальних умовах [10, с.62].

У зв'язку з цим про залучення здобувачів освіти до здоров'язбережувальної поведінки можна говорити так:

– на рівні фізичного компонента здоров'я передбачено оптимізацію режиму дня відповідно до вікових та індивідуальних особливостей, характеру трудової (навчальної) зайнятості; раціональне харчування; оптимізацію рухової активності; зміцнення імунітету, у тому числі шляхом загартовування, проведення інших профілактичних процедур (наприклад, вакцинації);

– на рівні душевного (психічного, психологічного, емоційного, соціального) компонента здоров'я організація роботи з прийняття свого «Я» та конструктивної позиції стосовно особливостей своєї особистості (особистісний розвиток у напрямку культивування самостійності, відповідальності, позитивного сприйняття дійсності тощо) та усунення недоліків); розвиток стресостійкості та стійкості особистості до деструктивних психологічних впливів (маніпуляцій, провокування соціальної незадоволеності тощо); виховання раціонального ставлення до інформації, якщо вона провокує думки та дії, здатні завдати шкоди душевному здоров'ю; реалізація

здобувачем освіти конструктивних (творчих по суті) соціальних ролей та гендерних стереотипів;

– на рівні духовно-морального компонента здоров'я: формування системи цінностей та світогляду при орієнтірі на позитивний соціальний досвід (на загальнолюдські, гуманістичні цінності, на національні традиції, підкріплені духовною практикою, що існує в суспільстві); безперервний пошук сенсу свого існування, самопізнання, самоактуалізації та самореалізації на основі місії соціального служіння.

Важливим для нашого дослідження є поняття «здоров'язбережувальна діяльність». У дослідженні спираємося на визначення Н. Кравчук, яка характеризує здоров'язбережувальну діяльність як категорію, що характеризує вид діяльності людини, яка спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я як свого власного, так і інших людей, формування культури здоров'я, екології здоров'я, цілісної (холістичної) формули ЗСЖ, а також здатність вносити зміни в довкілля, спосіб власного життя та оточуючих людей, використовуючи та поєднуючи оптимальні методи навчання і виховання та вміння прогнозувати очікуваний результат [8].

Поєднання понять про здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язбережувальний стиль життя, здоров'язбережувальна діяльність та поведінка, дає можливість визначити зміст поняття про здоров'язбережувальний стиль поведінки, який й перебуває в колі нашого дослідження.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, здоров'язбережувальний стиль поведінки ми визначаємо як систему дій і станів людини, що характеризується певним рівнем валеологічних знань, мотиваційно-ціннісних орієнтацій, фізичної культури, соціально-духовних цінностей, світоглядних установок та передбачають самостворювальну активність, по відношенню до себе і до навколишнього світу засобом емоційно-вольових проявів в практичній підтримці фізичної, психологічної та духовної безпеки особистості та розвитку її потенціалу.

Подальша робота буде спрямована на висвітлення змісту та структурних компонентів здоров'язбережувального стилю поведінки майбутніх педагогів фізичної культури.

Список використаних джерел:

1. Балух М. Формування мотивації до здорового способу життя студентської молоді в умовах інноваційного освітнього середовища / М. Балух // Освітні обрії. - 2020. - № 2(51). - С. 4-6.

2. Башавець Н. А. Методичні рекомендації до практичних занять з курсу «Культура здоров'язбереження»: метод. рекомендації / Н. А. Башавець. - Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2010. - 272 с.

3. Гаркуша С. В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретико-методичний аспект : монографія / С. В. Гаркуша. - Чернігів : Видав. Лозовий В. М., 2014. - 392 с.

4. Безкопильний О. О. Здоров'язбережувальна компетентність як важлива складова професійної готовності майбутніх учителів фізичної культури до роботи в основній школі / О. О. Безкопильний, А. М. Матусевич // Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. - 2017. - Вип. 3. - С. 107-111.

5. Бобро А. А. Формування соціального здоров'я студентської молоді у позааудиторній виховній роботі вищого навчального закладу : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / А. А. Бобро. - Київ, 2017. - 22 с.

6. Власов Г. В. Охорона здоров'я студентів вищих медичних навчальних закладів як соціально-педагогічна проблема / Г. В. Власов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2009. - № 10. - С. 21-24.

7. Драгнєв Ю. В. Формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації процесу навчання : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю. В. Драгнєв. - Луганськ, 2008. - 22 с.

8. Кравчук Н. П. Здоров'язбережувальна діяльність та її функції в процесі формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів / Н. П. Кравчук // Наукова думка сучасності і майбутнього : зб. ст. учасників другої практично-пізнавальної Інтернет-конф. (м. Дніпропетровськ, 25–30 квіт. 2016 р.). - Дніпропетровськ : Видавництво НМ, 2016. - С. 25-28.

9. Малина О. Г. Аналіз теоретичних підходів до поняття «стиль життя особистості» в психології / О. Г. Малина // Проблеми сучасної психології. - 2018. - № 2(14). - С. 72-77.

10. Мірошніченко О. М. Виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / О. М. Мірошніченко. - Харків, 2018. - 313 с.

11. Омельченко С. О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків : монографія С. О. Омельченко. - Луганськ : Альма-матер, 2007. - 352 с.

12. Стилї життя: панорама змін / за ред. М. О. Шульги. - Київ : Інститут соціології НАН України, 2008. - 416 с.

13. Стилї життя людини: теоретическіе и методологическіе проблемы / Л. В. Сохань, Е. И. Головаха, В. А. Тихонович та ін. - Київ : Наукова думка, 1982. - 370 с.

14. Царенко Л. Г. Українські традиційні моделі здоров'я / Л. Г. Царенко // Психологічний часопис. - 2015. - № 2 (2). - С. 100-113.

15. Шеян М. О. Педагогічні умови розвитку здоров'язбережувальної компетентності вчителів основної школи у системі післядипломної педагогічної освіти : дис. ... д-ра філос.: 015 / М. О. Шеян. - Хмельницький-Львів, 2021. - 330 с.

References:

1. Baluh, M 2020, 'Formuvannya motivaciyi do zdorovogo sposobu zhittya studentskoyi molodi v umovah innovacijnogo osvitnogo sere dovisha' [Forming motivation for a healthy lifestyle among students in an innovative educational environment], *Osvitni obriyi*, no 2(51), Pp. 4-6.

2. Bashavec, NA 2010, *Metodichni rekomendaciyi do praktichnih zanyat z kursu «Kultura zdorov'yazberezhenya»* [Methodical recommendations for practical classes in the course "Culture of Health Protection"], vidavec Bukayev Vadim Viktorovich, Odessa.

3. Garkusha, SV 2014, *Formuvannya gotovnosti majbutnih fahivciv fizichnogo vihovannya do vikoristannya zdorov'yazberezhuvalnih tehnologij: teoretiko-metodichnij aspekt* [Forming the readiness of future physical education specialists to use health-saving technologies: theoretical and methodological aspect], Vidav. Lozovij V. M., Chernigiv.

4. Bezko pilnij, OO & Matusевич, AM 2017, 'Zdorov'yazberezhuvalna kompetentnist yak vazhлива skladova profesijnoyi gotovnosti majbutnih uchiteliv fizichnoyi kulturi do roboti v osnovnij shkoli' [Health-preserving competence as an important component of future physical education teachers' professional readiness to work in a primary school], *Naukovi zapiski Berdyanskogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu. Ser.: Pedagogichni nauki*, iss 3, Pp. 107-111.

5. Bobro, AA 2017, 'Formuvannya socialnogo zdorov'ya studentskoyi molodi u pozaauditornij vihovnij roboti vishogo navchalnogo zakladu' [Forming the social health of student youth in the extracurricular educational work of a higher education institution], *Kand. ped. n. abstract, Shidnoukr. nac. un. im. Volodimira Dalya, Kyiv*.

6. Vlasov, GV 2009, 'Ohorona zdorov'ya studentiv vishih medichnih navchalnih zakladiv yak socialno-pedagogichna problema' [Health care of higher medical education students as a socio-pedagogical problem], *Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu*, no 10, Pp. 21-24.

7. Dragnyev, YV 2008, 'Formuvannya kulturi zdorov'ya studentiv v umovah komp'yuterizaciyi

procesu navchannya' [*Formation of students' health culture in the context of computerization of the learning process*], Kand. ped. n. abstract, Lugan.nac.un-t im. T. Shevchenka, Lugansk.

8. Kravchuk, NP 2016, 'Zdorov'yazberezhuvalna diyalnist ta yiyi funkciyi v procesi formuvannya zdorov'yazberezhuvalnoyi kompetentnosti majbutnih vihovateliv doshkilnih navchalnih zakladiv' [*Health-preserving activity and its functions in the process of forming health-preserving competence of future preschool teachers*], *Naukova dumka suchasnosti i majbutnogo: zb. st. uchastnikiv drugoyi praktichno-piznavalnoyi Internet-konf.* Pp. 25-28.

9. Malina, OG 2018, 'Analiz teoretichnih pidhodiv do ponyattya «stil zhittya osobistosti» v psihologiyi' [*Analysis of theoretical approaches to the concept of "lifestyle" in psychology*], *Problemi suchasnoyi psihologiyi*, no 2(14), Pp. 72-77.

10. Miroshnichenko, OM 2018, 'Vihovannya zdorov'yazberezhuvalnoyi povedinki molodshih shkolyariv zasobami ukrayinskih narodnih tradicij' [*Teaching health-preserving behavior of junior schoolchildren by means of Ukrainian folk traditions*], Kand. ped. n. thesis, Kharkiv.

11. Omelchenko, SO 2007, *Vzayemodiya socialnih institutiv suspilstva u formuvanni zdorovogo sposobu zhittya ditej ta pidlitiv* [*Interaction of social institutions in the formation of a healthy lifestyle for children and teenagers*], Alma-mater, Lugansk.

12. Shulhy, MO (ed), 2008, *Styli zhyttia: panorama zmin*, [*Lifestyles: a panorama of changes*], Kyiv.

13. Sokhan, LV, Holovakha, EY & Tykhonovych, VA 1982, *Styl zhyzny lychnosti: teoretycheskye y metodolohycheskye problem*, [*Lifestyle of personality: theoretical and methodological problems*], Naukova dumka, Kyiv.

14. Tsarenko, LH 2015, 'Ukrainski tradytsiini modeli zdorovia' [*Ukrainian traditional models of health*], *Psykhologichnyi chasopys*, no 2 (2), Pp. 100-113.

15. Sheian, MO 2021, 'Pedahohichni umovy rozvytku zdorov'yazberezhuvalnoi kompetentnosti vchyteliv osnovnoi shkoly u systemi pisladyplomnoi pedahohichnoi osvity' [*Pedagogical conditions for the development of primary school teachers' health-saving competence in the system of postgraduate pedagogical education*], Doct. filos. n. thesis, Khmelnytskyi, Lviv.

Стаття надійшла до редакції 20.04.2024 р.