

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ А. С. МАКАРЕНКА

ПАРФІНЕНКО ТЕТЯНА ОЛЕКСІЇВНА

УДК: 378.017:613](043.3)

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ
МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ КОМП'ЮТЕРНИХ НАУК
У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Спеціальність 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти

АВТОРЕФЕРАТ
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Суми – 2020

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна (м. Харків), Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник – доктор біологічних наук, професор
Гончаренко Марія Степанівна,
Харківський національний університет
імені В. Н. Каразіна,
професор кафедри валеології (м. Харків).

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
Бойчук Юрій Дмитрович,
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди,
проректор з наукової роботи (м. Харків);

доктор педагогічних наук, доцент
Шукатка Оксана Василівна,
Львівський національний
університет імені Івана Франка,
доцент кафедри фізичного виховання
та спорту (м. Львів).

Захист відбудеться 25 вересня 2020 року о 10.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 55.053.03 у Сумському державному педагогічному університеті імені А.С. Макаренка Міністерства освіти і науки України за адресою: 40002, м. Суми, вул. Роменська, 87.

З дисертацією можна ознайомитись у науковій бібліотеці Сумського державного педагогічного університету імені А. С.Макаренка Міністерства освіти і науки України за адресою: 40002, Сумська обл., м. Суми, вул. Роменська, 87.

Автореферат розіслано 21 серпня 2020 року.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

О. Ю. Кудріна

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Глобалізаційні та інтеграційні процеси, розвиток цифрових технологій, входження України у світовий економічний простір обумовили розширення ринку праці для фахівців ІТ-сфери, що сприяло появі нових професій в ІТ-галузі, де знаходять свою професійну реалізацію бакалаври комп'ютерних наук.

Відповідно до стандарту вищої освіти інтегральною фаховою компетентністю бакалаврів спеціальності 122 Комп'ютерні науки визначено здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі комп'ютерних наук або у процесі навчання. Професійна діяльність бакалаврів комп'ютерних наук передбачає застосування теорій та методів інформаційних технологій, характеризується комплексністю й невизначеністю умов, постійною тривалою розумовою працею, концентрацією на абстракціях, кодах і схемах, що потребує міцного психічного і фізичного здоров'я. Натомість за даними періодичного медичного огляду, який був проведений ДУ «Інститут медицини праці імені Ю. І. Кундієва Національної академії медичних наук України» серед ІТ-фахівців, у віковій групі 20-29 років спостерігається значний рівень захворювань дихальних шляхів (47,3%), патологій органів зору (41,9%), терапевтичних (28,4%) та неврологічних (8,1%) захворювань.

Зазначене підтверджує недостатню зорієнтованість освітніх програм підготовки на формування у бакалаврів комп'ютерних наук навичок збереження фізичного, психічного і соціального здоров'я, що увиразнюються в особистісних проявах (поведінка, ерудованість, ціннісні орієнтири тощо) здорового стилю життя, дозволяють задовольнити індивідуальні потреби фахівця у творчій самореалізації і досягати успіху у професійній діяльності. Отже, важливість для майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук фізичного, психічного і соціального здоров'я актуалізує необхідність удосконалення змісту, форм, методів і засобів професійної підготовки, спрямованої на формування здорового стилю життя.

Основні напрями збереження і зміцнення здоров'я дітей та молоді регламентуються і забезпечуються такими нормативно-правовими документами, як Конституція України, Закони України «Про освіту» (2017 р.), «Про вищу освіту» (2014 р.), «Про охорону дитинства» (2001 р.). Ключові пріоритети здоров'язбережувальної політики держави, спрямовані на виховання у молодого покоління свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших, формування здорового способу життя знайшли відображення у Загальнодержавній програмі «Здоров'я-2020: український вимір» (2013 р.), Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року (2013 р.).

Вивчення наукової літератури виявило значний інтерес дослідників до розв'язання проблеми збереження й зміцнення здоров'я студентів. Зокрема, основні аспекти здорового способу життя досліджували Г. Бевз, В. Бобрицька, О. Вакуленко, С. Горчак, Д. Давиденко, Т. Кириченко, Р. Купчинов, О. Назарова, В. Оржеховська, Р. Раєвський, Л. Сущенко та ін. Концептуальні засади формування здорового способу життя дітей і молоді досліджували

Т. Андрющенко, М. Гончаренко, В. Горащук, О. Дубогай, В. Нестеренко, С. Омельченко, В. Оржеховська та ін. Теоретико-методичні засади здоров'язбережувальної діяльності окреслено в дослідженнях О. Адєєвої, Ю. Бойчука, О. Бутакової, О. Вакуленко, Б. Долинського, О. Єжової, Р. Карпюка, Л. Пономарьової та ін.; специфічні принципи організації здоров'язбережувальної діяльності – у наукових дослідженнях О. Шукатки, П. Шмигова. Питання професійної підготовки майбутніх фахівців у закладах вищої освіти, у т.ч. майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук, вивчають А. Ашерів, Л. Гришко, В. Осадчий, З. Сейдаметова, Д. Щедролосьєв та ін.

На основі аналізу наукових досліджень встановлено, що наявні наукові розвідки висвітлюють проблему здоров'язбереження більшою мірою через формування складника професійної компетентності фахівця або створення в закладі освіти відповідного здоров'язбережувального середовища і не враховують важливість здорового стилю життя, який визначається специфікою освітньої та подальшої професійної діяльності фахівця і основи якого закладаються у процесі навчання у ЗВО. Зокрема, малодослідженою є проблема формування здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук у процесі професійної підготовки.

Вивчення досліджуваної проблеми в педагогічній теорії і практиці закладів вищої освіти дало змогу виявити *суперечності*, зокрема, між:

- визнанням здоров'я як провідної особистісної цінності фахівця та реальним станом сформованості здорового стилю життя у майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук у процесі професійної підготовки;

- потребами українського суспільства у фахівцях ІТ-сфери, які усвідомлюють важливість ведення здорового способу життя для ефективної професійної самореалізації, та недостатньою обґрунтованістю наукових підходів до формування у бакалаврів комп'ютерних наук здорового стилю життя у процесі професійної підготовки;

- потребою українського суспільства у бакалаврах комп'ютерних наук зі сформованим у них здоровим стилем життя та відсутністю моделей формування здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук у процесі професійної підготовки й відповідного науково-методичного забезпечення.

Отже, соціальна значущість та недостатня теоретична й практична розробленість проблеми, потреба подолання означених суперечностей зумовили вибір теми дослідження **«Формування здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук у процесі професійної підготовки»**.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконано в межах наукової-дослідної роботи кафедри валеології філософського факультету Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна на тему «Вивчення ефективності впровадження системи формування здоров'язбережувального світогляду та реалізації здоров'яорієнтованого супроводу навчально-виховного процесу (державний реєстраційний номер 0117U004828, 2017-2020 рр.).

Тему дисертації затверджено вченою радою філософського факультету Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна (протокол №5 від 18 листопада 2015 року) та уточнено вченою радою Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (протокол №11 від 25 травня 2020 року).

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати, розробити й експериментально перевірити модель формування здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук у процесі професійної підготовки.

Завдання дослідження.

1. Схарактеризувати стан розробленості проблеми формування здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук у педагогічній теорії і практиці.

2. Розкрити сутність феномену «здоровий стиль життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук», схарактеризувати його складники.

3. Визначити критерії, показники та схарактеризувати рівні сформованості здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук у процесі професійної підготовки.

4. Розробити й теоретично обґрунтувати модель формування здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук у процесі професійної підготовки.

5. Експериментально перевірити ефективність моделі формування здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук у процесі професійної підготовки.

Об'єкт дослідження – процес професійної підготовки майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук у закладах вищої освіти.

Предмет дослідження – модель формування здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук у процесі професійної підготовки.

Для досягнення мети й вирішення поставлених завдань було використано низку **методів дослідження:**

– *теоретичні* – історико-педагогічний аналіз, узагальнення результатів наукових досліджень для визначення стану розробленості проблеми, обґрунтування методологічної основи дослідження; аналіз і систематизація для опису наукового апарату дослідження, формулювання його завдань; термінологічний і структурно-логічний аналіз для уточнення сутності ключових понять дослідження, розробки критеріїв і показників та характеристики рівнів сформованості здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук; моделювання для розробки моделі формування здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук;

– *емпіричні* – бесіда, спостереження, опитування, анкетування, педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний, заключний) для кількісного опису стану сформованості здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук, перевірки ефективності моделі формування здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук у процесі професійної підготовки;

– *статистичні* – методи математичної статистики для кількісного та якісного аналізу експериментальних даних, визначення вірогідності отриманих результатів.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

– *уперше* розроблено модель формування здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук у процесі професійної підготовки, яка методологічною основою має системний, особистісно-орієнтований, діяльнісний, холістичний, аксіологічний підходи; спирається на загальнодидактичні (індивідуального підходу; систематичності та послідовності; активності; природовідповідності; зв'язку навчання з життям) та специфічні (соціального загартування; інноваційності, орієнтації на здоров'язбережувальну діяльність) принципи навчання, передбачає модернізацію змісту навчальних дисциплін («Безпека життєдіяльності та охорона праці», «Валеологія», «Фізичне виховання», «Психологія»), використання форм (лекції, семінари, лабораторні практикуми, самостійна робота, диспути, дискусії), методів (ситуаційно-рольові ігри, презентації, кейс-метод, мозковий штурм, створення портфоліо, тренінги) і засобів (друковані, електронні ресурси, електронні дидактичні демонстраційні матеріали, мультимедійні засоби, електронні звіти про формування здорового стилю життя, голосові та відео чати, аудіовізуальні засоби, наочні площинні засоби, навчальні прилади) навчання та враховує педагогічні умови (забезпечення мотивації студентів до здорового стилю життя у повсякденній діяльності; створення безпечного середовища для цілеспрямованого формування вмінь і навичок здоров'язбереження на основі використання психофізіологічних резервів організму студентів; організація самостійної роботи майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук для розробки та реалізації індивідуальних програм здорового стилю життя);

– розкрито сутність здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук (це інтегральна якісна характеристика особистості, що поєднує ціннісні установки, прагнення до здоров'язбереження, набуті знання про здоров'я і здоровий спосіб життя, уміння усвідомленого їх використання у процесі професійної діяльності та реалізується через систему внутрішніх і зовнішніх проявів особистості для гармонізації власної індивідуальності із соціумом) та його структуру (когнітивний, мотиваційний, поведінковий, рефлексивний компоненти);

– визначено критерії (знаннявий, ціннісний, діяльнісний, оцінний) та показники (наявність знань про зміст і сутність здорового стилю життя, складові здоров'я та здорового способу життя; усвідомлення цінності власного здоров'я та здоров'я оточуючих; уміння й навички дотримання здорового стилю життя у повсякденному житті; здатність до оцінки й корекції власної діяльності щодо формування здорового стилю життя) здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук, схарактеризовано рівні його сформованості (високий, середній, низький);

– подальшого розвитку набули методи, форми і засоби формування здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук у процесі професійної підготовки.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає в тому, що для супроводу авторської моделі формування здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук удосконалено зміст дисциплін «Безпека життєдіяльності та охорона праці», «Фізичне виховання», «Психологія», «Валеологія», розроблено відповідне навчально-методичне забезпечення (вправи, рольові, ділові ігри, тренінги «Фізкультурно-оздоровчі системи», «Світ в мені і світ навколо мене», портфоліо «Моя формула здорового стилю життя») та програму кураторських годин «Організація дозвілля».

Основні результати дисертаційного дослідження можуть бути використані під час проведення аудиторних та позааудиторних занять зі студентами природничих і гуманітарних факультетів закладів вищої освіти, у процесі написання кваліфікаційних робіт, підготовки навчальних програм, наукових статей, методичних рекомендацій з формування здорового стилю життя молоді.

Результати дослідження **впроваджено** в освітній процес Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, Харківського державного університету харчування та торгівлі (довідка №712 від 25.02.2020 р.), Сумського педагогічного університету імені А. С. Макаренка (довідка №638 від 27.02.2020 р.), Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського (довідка №584/26/4 від 05.05.2020 р.), Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (довідка №107/19-03 від 14.02.2019 р.).

Особистий внесок здобувача. В опублікованих працях, написаних у співавторстві, здобуваччі належать: розробка методики формування здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я [3]; висвітлення інновацій у розвитку шляхів її розв'язання [9]; висвітлення особливостей використання інформаційно-комунікаційних технологій як засобів навчання здорового стилю життя [11].

Апробація результатів дисертації. Результати доповідалися та обговорювалися на науково-практичних конференціях різних рівнів:

міжнародних: «Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку» (Харків, 2008 р., 2015 р., 2018 р.), «Географія, економіка і туризм: національний та міжнародний досвід» (Львів, 2017 р.);

всеукраїнських: «Дистанційне навчання – старт із сьогодення в майбутнє» (Харків, 2017), «Педагогіка здоров'я», (Чернігів, 2019 р.).

Публікації. За матеріалами дослідження опубліковано 14 наукових праць (з них 11 – одноосібні): 7 – статей у фахових виданнях України, 1 – стаття у закордонному виданні, 6 матеріалів апробаційного характеру.

Структура й обсяг дисертації. Дисертація складається з анотацій, вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку

використаних джерел (387 найменувань, з них 9 – іноземною мовою) та 12 додатків на 38 сторінках. Дисертація містить 9 таблиць, 11 рисунків.

Загальний обсяг дисертації становить 275 сторінок, із них основного тексту – 181 сторінка.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність і доцільність обраної теми, визначено об'єкт, предмет, сформульовано мету і завдання, описано методи наукового пошуку, розкрито наукову новизну й практичне значення одержаних результатів, наведено відомості про їх апробацію та впровадження.

У *першому розділі* **«Теоретичні основи дослідження проблеми формування здорового стилю життя»** схарактеризовано стан розробленості проблеми формування здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук у педагогічній теорії і практиці, розкрито сутність феномену «здоровий стиль життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук», схарактеризовано складники, визначено критерії, показники та рівні сформованості здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук у процесі професійної підготовки.

На основі історико-педагогічного аналізу розглянуто підходи різних науковців до визначення феномену здоров'я людини. Узагальнення результатів науково-педагогічних досліджень виявило постійний інтерес до проблеми збереження і зміцнення здоров'я фахівців загалом та працівників ІТ-сфери зокрема. Визначено, що професійна діяльність майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук характеризується постійною напругою зору, мінімальною руховою діяльністю верхніх кінцівок, статичністю пози і такими рисами, як одноманітний характер роботи, зосередженість на кодах і абстрактних об'єктах, що негативно позначається на здоров'ї особистості.

Узагальнення і систематизація наукових джерел дозволили уточнити сутність розуміння таких понять, як:

«стиль» (індивідуальна характеристика особистості, яка увиразнює особливості самої людини, її унікальність і неповторність, проявляється у поведінці, манері спілкування, манері одягатися, мислити та представляє собою особливу систему прийомів і засобів, спрямованих на виконання будь-якої діяльності з урахуванням індивідуальних особливостей особистості);

«стиль життя» (відображає єдність індивідуальних зовнішніх і внутрішніх проявів особистості, а саме діяльність, поведінку, ціннісні орієнтації, мислення, спілкування та їх реалізацію на різних життєвих етапах особистості, що визначає унікальність стилю життя);

«здоровий стиль життя» (інтегральне новоутворення, цілісна система внутрішніх (єрудованість, цінності, рефлексія тощо) і зовнішніх (професія, діяльність, поведінка тощо) проявів особистості, що сприяють її саморозвитку і самореалізації);

«здоровий спосіб життя» (інтегральна характеристика життєдіяльності людини, яка свідчить про зв'язок між індивідуальним здоров'ям і навколишнім середовищем, її спрямованістю на збереження здоров'я в цілому і виявляється у

гарній фізичній формі, цілісності, гармонійних стосунках самої із собою, оточенням та довголітті).

За результатами термінологічного і структурно-логічного аналізу встановлено сутність *здорового стилю життя* майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук як інтегральної якісної характеристики особистості, що поєднує ціннісні установки, прагнення до здоров'язбереження, набуті знання про здоров'я і здоровий спосіб життя, уміння усвідомленого їх використання у процесі професійної діяльності та реалізується через систему внутрішніх і зовнішніх проявів особистості для гармонізації власної індивідуальності із соціумом.

Виокремлено складники здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук: *когнітивний* (наявність знань у студентів про сутність здорового стилю життя та способи його реалізації; осмислення значення процесу збереження та зміцнення здоров'я як для особистісного розвитку, так і для майбутньої професійної діяльності, що дозволяє постійно вдосконалюватися і самореалізовуватися); *мотиваційний* (емоції, потреби, соціальні та особистісно значущі мотиви; спрямованість на здоров'язбереження та вплив даного явища на життєві плани й професійні прагнення, відчуття задоволеності або невдоволеності від своєї діяльності, а також ставлення до здорового способу життя як норми поведінки); *поведінковий* (індивідуальний усвідомлений вибір особистістю певної лінії поведінки у напрямі оздоровчої діяльності з метою збереження або зміцнення здоров'я); *рефлексивний* (здатність до адекватної оцінки себе як особистості, суб'єкта освітнього процесу, усвідомлення власної відповідальності за збереження і зміцнення власного здоров'я і здоров'я інших, адекватну самооцінку та здоров'язбережувальну діяльність).

На основі визначених компонентів було виокремлено критерії сформованості здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук та показники, які фіксують певний стан досліджуваної характеристики:

- *знанневий критерій* характеризує наявність знань про зміст і сутність здорового стилю життя, складові здоров'я та здорового способу життя;
- *ціннісний критерій* характеризує усвідомлення майбутніми бакалаврами комп'ютерних наук цінності власного здоров'я і здоров'я оточуючих;
- *діяльнісний критерій* характеризує вміння раціонально організовувати здоров'язбережувальну діяльність відповідно до індивідуальних особливостей;
- *оцінний критерій* характеризує здатність майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук до оцінки й корекції власної діяльності щодо формування здорового стилю життя.

На основі визначених критеріїв та показників було схарактеризовано рівні сформованості здорового стилю життя у майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук: високий, середній, низький.

Таким чином, у першому розділі подано вирішення першого, другого й третього завдань дослідження.

У другому розділі «**Моделювання процесу формування здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук у процесі професійної підготовки**» розроблено й теоретично обґрунтовано модель формування здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук у процесі професійної підготовки.

У ході дослідження обґрунтовано його методологічну основу як єдність *системного* (забезпечує цілісний погляд на проблему формування здорового стилю життя, дозволяє розглядати здоровий стиль життя як важливу складову професійної підготовки та забезпечує єдність і цілісність усіх компонентів змісту та процесу формування здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук), *особистісно орієнтованого* (виявляє та розкриває можливості майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук у процесі професійної підготовки; забезпечує становлення їх свідомості та самосвідомості; дозволяє розвивати особистісні та психофізичні можливості; сприяє самовизначенню, самореалізації та самоствердженню майбутніх бакалаврів комп'ютерних у процесі професійної підготовки), *діяльнісного* (виявляє суб'єктивні критерії ефективності різних форм діяльності, що сприяють формуванню цінностей здоров'я і здорового стилю життя), *холістичного* (орієнтований на створення цілісного уявлення студентів про здоров'я, яке розглядається під кутом єдності усіх компонентів (фізичного, соціального, психічного й духовного) та забезпечує оптимальну адаптацію до природного і соціального середовища), *аксіологічного* (сприяє формуванню у майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук стійкої системи цінностей і розуміння здоров'я як однієї з найважливіших загальнолюдських цінностей, осмислення його значущості для себе і свого оточення) підходів.

Обґрунтовано вибір *загальнодидактичних принципів*: *індивідуального підходу* (визначає траєкторію особистісного розвитку, вибір рівня і методів оволодіння змістом навчальної програми, адаптацію до особливостей сучасних технологій навчання), *систематичності та послідовності* (передбачає на початку навчання ознайомлення студентів із загальною структурою предмета, його основними принципами і поняттями, що дозволить зрозуміти смислові зв'язки із практичною діяльністю, а також застосовувати загальні положення в конкретних ситуаціях, що сприяє формуванню цілісної системи знань, глибокому осмисленню навчального матеріалу, полегшенню запам'ятовування і його практичного використання), *активності* (передбачає високий ступінь рухливості, самостійності, ініціативи і творчості студентів), *природовідповідності* (спрямований на врахування багатогранної та цілісної особистості майбутнього фахівця, вікових та індивідуальних особливостей, анатомічні, фізіологічні, психологічні, національні й регіональні особливості), *зв'язку навчання з життям* (поєднує теоретичні знання про здоров'я із практикою, стимулює студентів до формування, збереження і зміцнення власного здоров'я, використовувати в повсякденній діяльності набуті знання здорового способу життя);

а також *специфічних принципів*: *соціального загартування* (передбачає безпосереднє включення майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук у вирішення

різних проблемних соціальних відносин у реальних та імітованих ситуаціях, що дозволяє стимулювати самопізнання, визначати позиції та способи адекватної поведінки в різних ситуаціях; надавати допомогу студентам в аналізі проблем соціальних відносин і варіативному проєктуванні своєї поведінки у складних життєвих ситуаціях), *інноваційності* (орієнтований на ознайомлення та своєчасне інформування майбутніх бакалаврів із новітніми досягненнями науки й культури в галузі здоров'язбереження, а також передбачає використання викладачем новітніх методик і технологій в освітньому процесі), *орієнтації на здоров'язбережувальну діяльність* (зобов'язує викладачів організувати освітній процес таким чином, щоб не нашкодити здоров'ю студентів, заохочує учасників освітнього процесу дотримуватися принципів здоров'язбереження у повсякденному житті, аналізувати користь чи шкоду від будь-якої діяльності для власного здоров'я і робити відповідні висновки).

У процесі дослідження на основі методу моделювання розроблено й теоретично обґрунтовано модель формування здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук у процесі професійної підготовки (рис. 1).

У *методологічно-організаційному блоці* моделі визначено мету, увиразнено підходи, принципи та педагогічні умови формування здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук. Метою організації процесу формування здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук є забезпечення психофізичного та соціального здоров'я всіх суб'єктів освітнього процесу (студентів) залежно від їхніх індивідуальних особливостей та формування в кожного з них відповідальності за своє здоров'я й умінь його підтримувати. Усвідомлення цієї мети всіма суб'єктами освітнього процесу забезпечує її досягнення.

За результатами наукового пошуку було встановлено, що формування здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук потребує урахування певних педагогічних умов.

Першою педагогічною умовою є забезпечення мотивації студентів до здорового стилю життя у повсякденній діяльності, дотримання якої орієнтоване на формування когнітивного та мотиваційного складників здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук. Мотивація до здорового стилю життя складається із сукупності мотивів, які зумовлені зовнішніми факторами впливу на свідомість людини (обставинами, умовами, стимулами) і внутрішніми мотивами (потребами, бажаннями, прагненнями, інтересами, установками).

Окреслені мотиви проявляються у поведінці особистості, є її стійкою, ціннісною властивістю і спонукають до здійснення здоров'язбережувальних дій (дотримання раціонального режиму дня, збалансованого харчування, оптимальних фізичних навантажень, рухової активності, доцільної організації дозвілля тощо) у повсякденній життєдіяльності.

Друга педагогічна умова – створення безпечного середовища для цілеспрямованого формування вмінь і навичок здоров'язбереження на основі використання психофізіологічних резервів організму студентів.

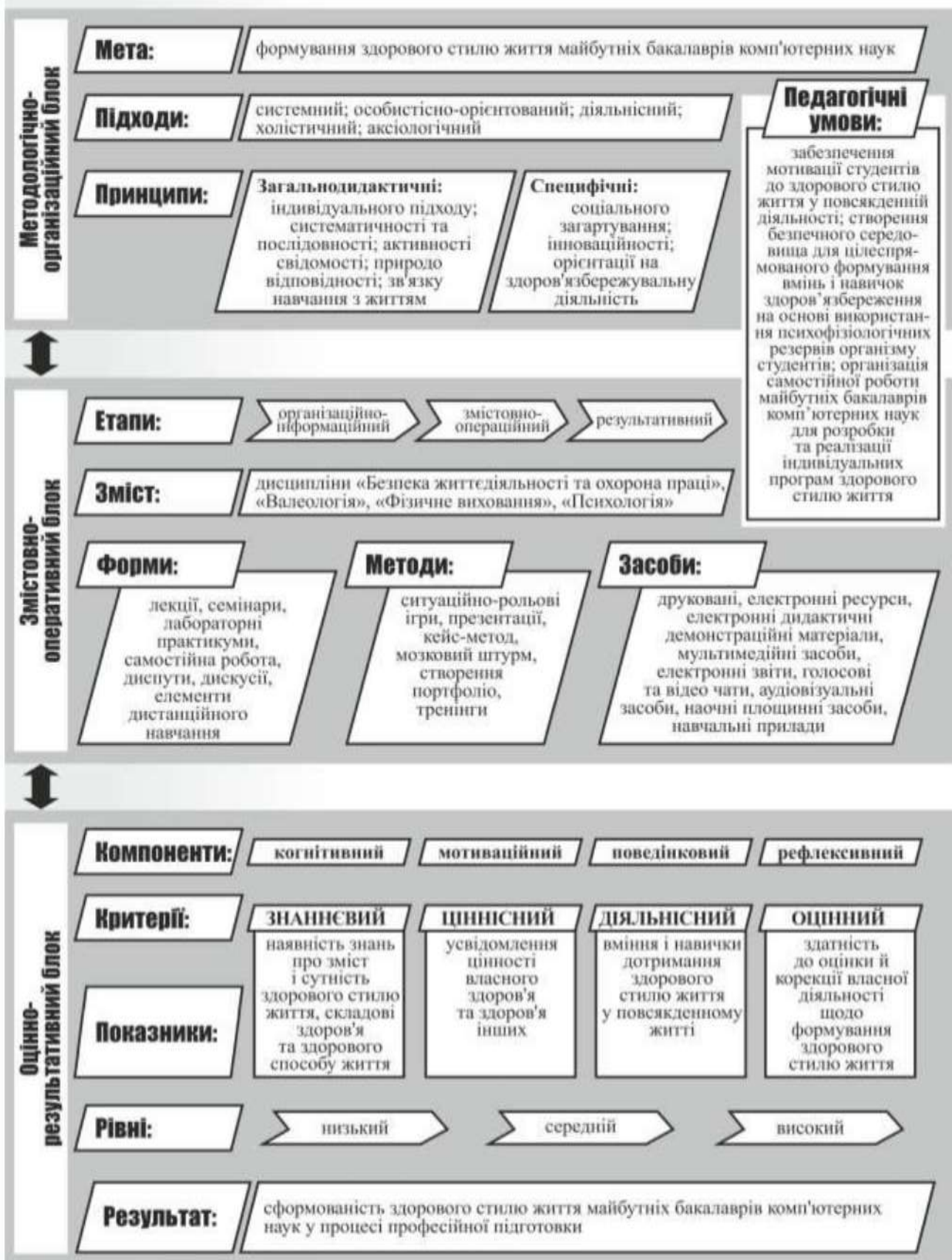


Рис. 1. Модель формування здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук у процесі професійної підготовки

Реалізація цієї педагогічної умови спрямована на формування поведінкового складника здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук. Дотримання умови дає можливість сформуванню важливих й необхідних для студентів знань про здоров'я та умінь його зберігати й відновлювати з урахуванням психофізіологічних властивостей організму для нівелювання шкідливих впливів на здоров'я фахівця.

Третя педагогічна умова – організація самостійної роботи майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук для розробки та реалізації індивідуальних програм здорового стилю життя – орієнтована на формування рефлексивного складника здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук.

У процесі професійної підготовки студенти вчаться на основі особистісних показників фізичного, психічного та духовного здоров'я самостійно створювати індивідуальні програми здорового стилю життя, за якими оцінюють стан власного здоров'я, планують свою здоров'язбережувальну діяльність, відслідковують власний стиль життя, проектують самостійну рухову діяльність.

Змістово-операційний блок моделі увиразнює етапи формування здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук у процесі професійної підготовки (організаційно-інформаційний, змістовно-операційний, результативний). Кожний етап характеризується логічною завершеністю, чіткими цільовими настановами, предметним змістом, конкретним організаційно-методичним забезпеченням та системою контрольно-оцінних процедур.

Акцентовано увагу на традиційних (розповідь, пояснення, бесіда, диспути, роз'яснення, переконання, позитивні і негативні приклади, методи вироблення звичок, методи контролю і самоконтролю) та інноваційних (проектна діяльність, метод розігрування критичних ситуацій, створення власного портфоліо, «мозковий штурм», вивчення окремих життєвих ситуацій, тренінг) методах.

Для реалізації моделі було застосовано засоби навчання, які використовуються в освітньому процесі як носії навчальної інформації та інструменти діяльності викладачів і студентів для досягнення поставлених педагогічних цілей: друковані та електронні освітні ресурси, електронні дидактичні демонстраційні матеріали, мультимедійні засоби, електронні звіти про формування здорового стилю життя, голосові та відеочати, аудіовізуальні засоби, наочні площинні засоби, навчальні прилади.

Оцінно-результативний блок моделі увиразнює критерії, показники й рівні (високий, середній, низький), які дають можливість охарактеризувати результат: сформованість здорового стилю життя у майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук.

Таким чином, у другому розділі вирішено четверте завдання дисертаційного дослідження.

У третьому розділі «Експериментальна перевірка ефективності моделі формування здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук у процесі професійної підготовки» експериментально

перевірено ефективність моделі формування здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук у процесі професійної підготовки.

До експерименту були залучені 240 студентів з Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, Харківського державного університету харчування та торгівлі, Сумського педагогічного університету імені А. С. Макаренка, Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського, Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

На *констатувальному етапі* педагогічного експерименту з'ясовано стан сформованості здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук у процесі професійної підготовки, що дозволило здійснити наукові пошуки в напрямі розробки відповідної моделі й визначити діагностичний апарат дослідження, розробку відповідних методик для оцінки обраних показників, фіксації емпіричних даних на початку педагогічного експерименту.

Формувальний етап експериментальної роботи передбачав упровадження в освітній процес розробленої моделі формування здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук. Було удосконалено теоретичний та практичний зміст дисциплін «Безпека життєдіяльності та охорона праці», «Фізичне виховання», «Психологія», «Валеологія» та розроблено їх навчально-методичний супровід (вправи, рольові, ділові ігри, тренінги «Фізкультурно-оздоровчі системи», «Світ в мені і світ навколо мене», а також програму для проведення кураторських годин).

Педагогічний експеримент підтвердив ефективність запропонованої моделі формування здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук у процесі професійної підготовки (табл. 1): для експериментальної групи міра Сомера дорівнює $D=0.419367$, це свідчить про те, що в ЕГ відбувся сильний статистично значущий зсув.

Таблиця 1

Динаміка рівнів у експериментальній та контрольній групах (%)

Рівні Групи	Високий		Середній		Низький	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
<i>Компоненти</i>						
Когнітивний	14,9	5,7	19,7	3,3	-34,6	-9,00
Мотиваційний	10,9	2,9	29,7	4,4	-40,6	-7,3
Поведінковий	15,5	6,6	27,5	6,2	-43,0	-12,8
Рефлексивний	14,6	5,8	26,5	9,8	-41,1	-15,6

Аналіз результатів для когнітивного складника здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук до і після експерименту дозволив виявити динаміку відповідного показника: у ЕГ відбулося зростання кількості студентів з високим на 14,7% і середнім на 19,7% рівнями сформованості здорового стилю життя.

Значна кількість студентів ЕГ продемонструвала стабільно глибокі знання щодо сутності й змісту основних понять та складників здорового стилю

життя, стала краще орієнтуватися у оздоровчо-фізкультурних системах, визначати особливості здорового стилю життя. Знання, набуті студентами під час експериментальної роботи, ґрунтувалися на термінологічній грамотності, умінні точно й адекватно оперувати запропонованими поняттями. У студентів КГ зростання когнітивного компонента є суттєво меншим, що пояснюємо традиційним вибором методів і форм організації освітнього процесу.

Зміни у рівнях сформованості здорового стилю життя за мотиваційним компонентом вказують на збільшення відсотку майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук з високим (на 10,9%) і середнім (на 29,7%) рівнями в експериментальній групі. Це свідчить не лише про сформованість у майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук мотивації до здорового стилю життя, а й усвідомлення студентами особистісної значущості здорового стилю життя. Вважаємо, що цьому сприяло проведення в ЕГ психологічних тренінгів з метою формування свідомої потреби студентів у власних поглядах і переконаннях щодо здорового стилю життя та відсутності шкідливих звичок. Тому мотивація до здорового стилю життя набула стійкого характеру в усіх сферах їх життєдіяльності. У контрольній групі спостерігається невеликий зсув до збільшення на 2,9% і 4,4% кількості студентів з високим і середнім рівнем сформованості здорового стилю життя.

За поведінковим компонентом динаміка у ЕГ свідчить про позитивні зрушення для кількості студентів з високим (на 15,6%) та середнім (на 27,5%) рівнями сформованості здорового стилю життя. Такий зсув пояснюємо тим, що знання щодо збереження і зміцнення здоров'я з потенційного стану перейшли в актуальну поведінку та отримали безпосередній зв'язок із повсякденною життєдіяльністю. Цьому сприяло використання заохочувальних, інтерактивних методів, тренінгу та залучення студентів до активної діяльності.

За рефлексивним показником здорового стилю життя найбільш суттєві зміни відбулися за низьким рівнем в ЕГ (–41,1%), що зумовлено реалізацією моделі формування здорового стилю життя. У контрольній групі динаміка рівні є незначною і статистично значущою: високий рівень зріс лише на 5,8%, середній рівень – на 9,8%, а кількість студентів з низьким рівнем сформованості здорового стилю життя знизилася на 15,6%. Зазначене підтверджується проведеним опитуванням серед студентів ЕГ: вони намагалися системно дотримуватися навичок здорового стилю життя, режиму дня, особистої гігієни, раціонально харчуватися, дбати про позитивний настрій, психологічний комфорт, виявляти фізичну активність через заняття фізичною культурою, доцільно організовувати власне дозвілля. Вважаємо, що така динаміка сформованості здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук ЕГ зумовлена упровадженням в освітній процес інтерактивних методів та принципів навчання, які стимулюють потребу у збереженні і зміцненні здоров'я.

Таким чином, у третьому розділі дисертації представлено вирішення п'ятого завдання дослідження.

ВИСНОВКИ

У дисертаційному дослідженні здійснено теоретичне узагальнення проблеми формування здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук та запропоновано новий підхід до її розв'язання через теоретичне обґрунтування й експериментальну перевірку відповідної моделі формування здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук у процесі професійної підготовки. Результати дослідження засвідчили ефективність вирішення поставлених завдань та дозволяють сформулювати такі висновки:

1. Узагальнення результатів науково-педагогічних досліджень виявило постійний інтерес вчених до проблеми збереження й зміцнення здоров'я майбутніх фахівців загалом та працівників ІТ-сфери, зокрема. Робота майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук часто пов'язана з нерухомою статичною позою, мінімальними рухами верхніх кінцівок, постійною зосередженістю, одноманітним характером дій, постійною напругою зору, що негативно позначається на їхньому фізичному і психічному здоров'ї. Високий рівень інтелектуального навантаження на тлі низької рухової активності як у період навчання, такі в подальшій професійній діяльності призводить до серйозних порушень у стані здоров'я фахівців ІТ сфери, попередити які можливо за умов турботи про власне здоров'я та випереджувального формування здорового стилю життя у процесі професійної підготовки.

Теоретичний аналіз та систематизація наукових розвідок з проблем формування, збереження й зміцнення здоров'я у процесі професійної підготовки фахівців підтвердили фрагментарність відповідних напрацювань у галузі формування здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук, означена проблема не дістала належної уваги вітчизняних науковців і не була предметом цілісного наукового дослідження.

2. На підставі термінологічного та структурно-логічного аналізу понять «стиль», «стиль життя», «здоровий спосіб життя», «здоровий стиль життя» здоровий стиль життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук визначено як інтегральну якісну характеристику особистості, що поєднує ціннісні установки, прагнення до здоров'язбереження, набуті знання про здоров'я і здоровий спосіб життя, уміння усвідомленого їх використання у процесі професійної діяльності та реалізується через систему внутрішніх і зовнішніх проявів особистості для гармонізації власної індивідуальності із соціумом.

За результатами структурно-логічного аналізу визначено сутнісні характеристики здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук: когнітивний (наявність знань у студентів про сутність здорового стилю життя та способи його реалізація; осмислення значення процесу збереження та зміцнення здоров'я як для особистісного розвитку, так і для майбутньої професійної діяльності, що дозволяє постійно вдосконалюватися і самореалізовуватися); мотиваційний (емоції, потреби, соціальні та особистісно значущі мотиви; спрямованість на здоров'язбереження та вплив даного явища на життєві плани й професійні прагнення, відчуття задоволеності або незадоволеності від своєї діяльності, а також ставлення до здорового способу

життя як норми поведінки); поведінковий (індивідуальний усвідомлений вибір особистістю певної лінії поведінки у напрямі оздоровчої діяльності з метою збереження або зміцнення здоров'я); рефлексивний (здатність до адекватної оцінки себе як особистості, суб'єкта освітнього процесу, усвідомлення власної відповідальності за збереження і зміцнення власного здоров'я і здоров'я інших, адекватну самооцінку та здоров'язбережувальну діяльність).

3. Визначено критерії (знаннєвий, ціннісний, діяльнісний, оцінний) та показники (наявність знань про зміст і сутність здорового стилю життя; складові здоров'я та здорового стилю життя; усвідомлення цінності власного здоров'я та здоров'я; вміння й навички дотримання здорового стилю життя у повсякденному житті; здатність до оцінки й корекції власної діяльності щодо формування здорового стилю життя) здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук, на основі яких схарактеризовано рівні його сформованості (високий, середній, низький) у майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук.

4. Розроблено й теоретично обґрунтовано модель формування здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук у процесі професійної підготовки, яка методологічною основою має системний, особистісно-орієнтований, діяльнісний, холістичний, аксіологічний підходи, спирається на загальнодидактичні (індивідуального підходу; систематичності та послідовності; активності свідомості; природовідповідності; зв'язку навчання з життям) та специфічні (соціального загартування; інноваційності, орієнтації на здоров'язбережувальну діяльність) принципи навчання, передбачає модернізацію змісту навчальних дисциплін («Безпека життєдіяльності та охорона праці», «Валеологія», «Фізичне виховання», «Психологія»), використання форм (лекції, семінари, лабораторні практикуми, самостійна робота, диспути, дискусії), методів (ситуаційно-рольові ігри, презентації, кейс-метод, мозковий штурм, створення портфоліо, тренінги) і засобів (друковані, електронні ресурси, електронні дидактичні демонстраційні матеріали, мультимедійні засоби, електронні звіти про формування здорового стилю життя, голосові та відео чати, аудіовізуальні засоби, наочні площинні засоби, навчальні прилади) навчання та враховує педагогічні умови (забезпечення мотивації студентів до здорового стилю життя у повсякденній життєдіяльності; створення безпечного середовища для цілеспрямованого збагачення вмінь, навичок, досвіду здоров'язбереження на основі використання психофізіологічних резервів організму студентів; організація самостійної роботи майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук у напрямі розробки та реалізації індивідуальних програм здорового стилю життя).

5. Експериментально підтверджено ефективність моделі формування здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук у процесі професійної підготовки. За період експериментального навчання було виявлено істотне збільшення кількості майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук із високим рівнем сформованості здорового стилю на 14%, тоді як у контрольній групі даний показник збільшився тільки на 4,9%. Середній рівень в експериментальній групі зріс на 25,8%, а в контрольній групі – на 5,9%.

Динаміка рівнів за результатами статистичного аналізу є не випадковою і обумовлена реалізацією моделі формування здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук у процесі професійної підготовки, яка позитивно вплинула на: формування стійкої мотивації, ціннісних орієнтацій і емоційно-вольової сфери, здорової поведінки, єднання духовної і тілесної культури, зростання здоров'язбережувальної рефлексії, самостійне планування цілісного розвитку особистості.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів окресленої проблеми. Перспективу подальших досліджень убачаємо в розробленні спецкурсів з інформаційно-оздоровчих технологій та наповненні освітнього процесу закладів вищої освіти технічного профілю науково-методичним забезпеченням щодо використання здоров'язбережувальних технологій.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті у наукових фахових виданнях України

1. Парфіненко Т.О. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до здорового стилю життя. *Наукові записки. Серія «Педагогічні науки»*. 2016. Вип. СХХІХ (129). С. 155-165.

2. Парфіненко Т.О. Особистісно-орієнтований підхід до формування здорового стилю життя студентської молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Валеологія: сучасність і майбутнє»*. 2017. Вип. 22. С. 70-75.

3. Гончаренко М., Парфіненко Т. Методика формування здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 1(45). С. 37-44.

4. Парфіненко Т. Основні підходи до визначення показників здорового стилю життя. *Педагогічні науки*. 2019. Вип. 74. С. 24-28.

5. Парфіненко Т.О. Психолого-педагогічна складова формування здорового стилю життя молоді. *Фізико-математична освіта*. 2019. Вип. 4(22). Ч. 2. С. 22-25.

6. Парфіненко Т. Визначення рівнів сформованості здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2020. № 1 (95). С. 256-266. (IndexCopernicus).

7. Парфіненко Т.О. Особливості формування здорового стилю життя студентів вищої школи. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. 2020. № 1 (68). С. 205-209. (IndexCopernicus).

Статті у наукових періодичних виданнях інших держав

8. Parfinenko T.O. Criteria-based approach to the evaluation of levels of healthy lifestyle formation at student youth. *International Scientific Journal «Future Science: Youth Innovations Digest»*. 2019. Volume 3, Issue 3. P. 30-37.

Опубліковані праці апробаційного характеру

9. Гончаренко М.С., Парфіненко Т.О. Управління як інноваційний процес у формуванні та розвитку здоров'я людини: постановка проблеми. *Валеологія:*

сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку : матеріали VI Міжнародної наук.-практ. конф. (м. Харків, 3-5 квітня 2008 р.). Харків, 2008. Т. IV. С. 61-62.

10. Парфіненко Т.О. Підходи до визначення сутності та структури поняття «здоровий стиль життя». *Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку* : XIII Міжнародна наук.-практ. конф. (м. Харків, 9-11 квітня 2015 р.). Харків, 2015. С. 44-47.

11. Парфіненко Т.О., Ляшенко О.В., Бутенко О.В. Використання інформаційно-комунікаційних технологій як засобів навчання здоров'ю в системі естетичної медицини. *Дистанційне навчання – старт із сьогодення в майбутнє* : матеріали III Всеукраїнської наук.-практ. конф. з міжнародною участю (м. Харків, 20-21 квітня 2017 р.). Харків, 2017. С. 34-35.

12. Парфіненко Т. Рекреаційна діяльність як спосіб оздоровлення студентської молоді. *Географія, економіка і туризм: національний та міжнародний досвід* : матеріали XI наук. конф. з міжнародною участю (м. Львів, 15-17 вересня 2017 р.). Львів, 2017. С. 170-174.

13. Парфіненко Т.О. Перспективи формування культури здорового стилю життя студентської молоді. *Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку* : матеріали XVI Міжнародної наук.-практ. конф. (м. Харків, 18-19 квітня 2018 р.). Харків, 2018. С. 28-31.

14. Парфіненко Т.О. Формування здорового стилю життя студентської молоді як педагогічна проблема. *Педагогіка здоров'я*: зб. наук. праць IX Всеукраїнської наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 27-28 вересня 2019 р.). Чернігів, 2019. С. 169-172.

АНОТАЦІЇ

Парфіненко Т.О. Формування здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук у процесі професійної підготовки. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук (доктора філософії) за спеціальністю 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. – Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. – Суми, 2020.

У дисертації теоретично обґрунтовано модель формування здорового стилю життя майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук, яка методологічною основою має єдність системного, особистісно-орієнтованого, діяльнісного, холістичного, аксіологічного підходів, спирається на загальнодидактичні (індивідуального підходу; систематичності та послідовності; активності; природовідповідності; зв'язку навчання з життям) та специфічні (соціального загартування; інноваційності, орієнтації на здоров'язбережувальну діяльність) принципи навчання, передбачає модернізацію змісту навчальних дисциплін, форм, методів і засобів навчання та враховує педагогічні умови (забезпечення мотивації студентів до здорового стилю життя у повсякденній діяльності; створення безпечного середовища для цілеспрямованого збагачення вмінь, навичок, досвіду здоров'язбереження на основі використання психофізіологічних резервів організму студентів; організація самостійної

роботи майбутніх бакалаврів комп'ютерних наук у напрямі розробки та реалізації індивідуальних програм здорового стилю життя).

Ключові слова: здоровий стиль життя, майбутні бакалаври комп'ютерних наук, професійна підготовка, модель формування здорового стилю життя у процесі професійної підготовки.

Парфиненко Т.А. Формирование здорового стиля жизни будущих бакалавров компьютерных наук в процессе профессиональной подготовки. – Квалификационный научный труд на правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук (доктора философии) по специальности 13.00.04 – теория и методика профессионального образования. – Сумской государственной педагогический университет имени А.С. Макаренка. – Сумы, 2020.

В диссертации обоснована модель формирования здорового стиля жизни будущих бакалавров компьютерных наук, методологической основой которой, является единство системного, личностно-ориентированного, деятельного, холистического, аксиологического подходов, опирается на общедидактические (индивидуального подхода; систематичности и последовательности; активности, природосоответствия; связи обучения с жизнью) и специфические (социального закаливания; инновационности, ориентации на здоровьесберегающую деятельность) принципы обучения, предусматривает модернизацию содержания учебных дисциплин («Безопасность жизнедеятельности и охрана труда», «Валеология», «Физическое воспитание», «Психология»), использование форм, методов и средств обучения и учитывает педагогические условия (обеспечение мотивации студентов к здоровому стилю жизни в повседневной деятельности, создание безопасной среды для целенаправленного обогащения умений, навыков, опыта здоровьесбережения на основе использования психофизиологических резервов организма студентов; организация самостоятельной работы будущих бакалавров компьютерных наук в направлении разработки и реализации индивидуальных программ здорового образа жизни).

Ключевые слова: здоровый стиль жизни, будущие бакалавры компьютерных наук, профессиональная подготовка, модель формирования здорового стиля жизни в процессе профессиональной подготовки.

Parfinenko T.O. Formation of a healthy lifestyle of future Bachelors of Computer Science in the process of professional training. – Qualifying scientific work on the rights of the manuscript.

The thesis on competition of a scientific degree of for candidate of pedagogical sciences (PhD) on a specialty 13.00.04 – theory and methods of professional education. – Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko. – Sumy, 2020.

In the thesis the generalization of the results of scientific and pedagogical research has shown constant interest of scientists to a problem of preservation and improvement of health of future experts in general and workers of IT sphere, in

particular. The work of future bachelors of computer science is often associated with a static posture, minimal movements of the upper limbs, constant concentration, monotonous nature of action, constant strain on the eyes, which adversely affects their physical and mental health. High level of intellectual load on the background of low motor activity both during training and in further professional activity leads to serious violations in the state of health of IT professionals, which can be prevented by taking care of their own health and advanced formation of healthy lifestyle in the process of training.

Theoretical analysis and systematization of scientific research on the problems of formation, preservation and improvement of health in the process of professional training confirmed the fragmentary nature of the relevant developments in the formation of a healthy lifestyle of future bachelors of computer science. The problem has not received due attention from domestic scientists and has not been the subject of a comprehensive scientific research.

Based on the terminological and structural-logical analysis of the concepts "style", "lifestyle", "healthy lifestyle" the essence of the phenomenon "healthy lifestyle" has been defined, which should be understood as an individual personality trait, the result of spiritual and physical growth, a system of healthy manifestations of the personality that contribute to the harmonization and self-actualization of the individual in the life course.

The thesis theoretically substantiates a model of forming a healthy lifestyle of future bachelors of computer science, methodological framework of which includes systematic, personality-oriented, action-oriented, holistic, axiological approaches, it is based on general didactic (individual approach; regularity and consistency; activity; nature compliance; connection of learning to life) and specific principles of learning (social hardening; innovation, focus on health-preserving activities), intends to modernize the content of academic disciplines ("Life Safety and Labor Protection", "Valeology", "Physical Education", "Psychology"), the use of forms (lectures, seminars, laboratory workshops, independent work, debates, discussions), methods (situational role-playing, presentations, case method, brainstorming, portfolio creation, trainings) and tools of training (printed, electronic resources, electronic didactic demonstration materials, multimedia tools, electronic reports on the formation of a healthy lifestyle, voice and video chats, audio-visual aids, visual two-dimensional aids, educational devices) and takes into account pedagogical conditions (motivating students to lead a healthy lifestyle in daily activities; creating a safe environment for purposeful enrichment of skills, experience of health preservation based on the use of psychophysiological reserves of students' organism; organization of independent work of future bachelors of computer science in the direction of development and implementation of individual programs of a healthy lifestyle).

The effectiveness of the model of forming a healthy lifestyle of future bachelors of computer science in the process of professional training has been experimentally confirmed. During the period of experimental training, it was revealed that there was a significant increase in the number of future bachelors of computer science with a high level of healthy style by 14%, while in the control group this indicator increased by only 4.9%. The average level in the experimental group

increased by 25.8%, and in the control group - by 5.9%. The dynamics of levels according to the results of statistical analysis is not accidental and is due to the introduction of a model of forming a healthy lifestyle of future bachelors of computer science in the process of professional training, which positively influenced: formation of stable motivation, values and emotionally volitional sphere, healthy behavior, unity of spiritual and physical culture, growth of health-preserving reflection, independent planning of integral personality development.

Keywords: healthy lifestyle, future bachelors of computer science, professional training, model of forming a healthy lifestyle in the process of professional training.