

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ»

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ»

Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису

ВАСИЛЮК ОЛЕНА МИХАЙЛІВНА

УДК [378.091.212:81'243:613.86]:004

ДИСЕРТАЦІЯ

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ
МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ ЗАСОБАМИ
ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

01 Освіта / педагогіка
015 Професійна освіта (за спеціалізаціями)

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії. Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.



О.М. Василюк

Науковий керівник:

Осадчий Вячеслав Володимирович,
доктор педагогічних наук, професор

ДНІПРО – 2024

АНОТАЦІЯ

Василюк О.М. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями). Вищий навчальний заклад «Університет імені Альфреда Нобеля», Дніпро, 2024.

У дисертаційній роботі досліджено проблему формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови у процесі професійної підготовки за освітніми програмами другого (магістерського) рівня та запропоновано новий підхід до її вирішення, що полягає у розробці та впровадженні педагогічної технології формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій.

У **Вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, сформульовано об'єкт, предмет, мету, завдання, методи дослідження, розкрито наукову новизну, практичне значення роботи, наведено відомості про апробацію та впровадження одержаних результатів.

У першому розділі – **«Теоретико-методологічні засади проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій»** – представлено результати теоретичного аналізу досліджуваної проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій.

Показано, що формування в майбутніх викладачів здоров'язбережувальної компетентності у процесі їх професійної підготовки є актуальним завданням вищої освіти, що засвідчується численними науковими дослідженнями. Разом з тим, його значущість зросла через негативні впливи подій останніх років: від пандемії COVID-19 до військової агресії російської федерації. Для подолання або зниження наслідків для здоров'я, яких усі учасники освітнього процесу

знають зараз і які ще очікуються в майбутньому, викладачі мають володіти комплексом цінностей, знань, умінь, навичок та здатностей у сфері здоров'язбереження.

Для вирішення завдань дослідження було проаналізовано фундаментальні наукові праці, в яких розкрито загальні основи теорії та методики професійної педагогічної освіти і педагогічної діяльності, праці щодо компетентнісного підходу, зокрема формування професійних компетентностей майбутніх педагогічних працівників, праці, в яких висвітлено сучасні проблеми професійної підготовки майбутніх викладачів іноземної мови, праці, в яких розглянуто сутність здоров'язбереження, праці, присвячені різним аспектам здоров'язбережувальної компетентності, зокрема її формуванню у працівників педагогічної сфери, праці, в яких розкрито питання формування професійних компетентностей засобами цифрових технологій. Отримані результати дозволяють стверджувати, що незважаючи на потужний науковий доробок, формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови та використання з цією метою цифрових технологій є недостатньо вивченим.

Проведений аналіз дозволив виокремити базові поняття дослідження, а саме: теоретичні засади, теорія, педагогічна теорія, теорія навчання, методологічні засади, методологія; здоров'я, здоров'язбереження, культура здоров'язбереження, здоров'язбережувальні технології, здоров'язбережувальна компетентність; цифрові технології, цифрові освітні технології, цифрова педагогіка. Ядром системи базових понять є концепт «здоров'язбережувальна компетентність викладача іноземної мови».

Теоретико-методологічні засади формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій спрямовані на цілісне, системне, комплексне та ефективне вивчення окресленої проблеми, що є одним зі шляхів удосконалення професійної підготовки майбутніх викладачів іноземної мови. Методологічною основою дослідження є філософські, психологічні, педагогічні положення про людину як

найвищу цінність, збереження, зміцнення та розвиток здоров'я якої є провідною метою навчання та виховання. Методологічними орієнтирами дослідження обрано системний, особистісно-діяльнісний, компетентнісний підходи.

Для цілей дослідження обмежено зміст поняття *«майбутні викладачі іноземної мови»*. Вважаємо, що це здобувачі вищої освіти другого (магістерського) рівня, які навчаються за освітніми програмами предметної спеціальності 014.02 Середня освіта (Мова і література) (спеціалізація 014.021 Англійська мова і література) та спеціальності 035 Філологія (спеціалізація 035.041 Германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська) і можуть у подальшому працювати на посадах викладачів закладів фахової передвищої та вищої освіти.

Сформульовано поняття *«здоров'язбережувальна компетентність викладача іноземної мови»*: інтегративне особистісно-професійне утворення, що визначає здатність викладача іноземної мови будувати й реалізовувати здоров'язбережувальну траєкторію в особистому житті, піклуючись про власне здоров'я та дотримуючись здорового способу життя, а також у професійній діяльності, кваліфіковано здійснюючи профілактично-просвітницьку роботу зі здоров'язбереження здобувачів освіти у процесі викладання іноземної мови.

Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій розглядаємо як систему навчально-виховних впливів, які здійснюються у процесі професійної підготовки здобувачів вищої освіти, передбачають використання різноманітних цифрових технологій та оновлення змісту навчальних дисциплін філологічного циклу для посилення здоров'язбережувальної компоненти змісту освіти, спрямовані на формування в них потреб і ціннісних орієнтирів щодо здоров'язбереження, мотивації здорового способу життя та здоров'язбережувальної діяльності; забезпечення оволодіння іншомовною лексикою, що стосується сфери здоров'язбереження, та набуття стійких знань з окремих тем, пов'язаних зі здоров'ям особистості; формування пізнавальних

здатностей, здатностей до використання цифрових технологій для отримання та поглиблення знань з проблем здоров'язбереження, умінь вести здоровий спосіб життя, проводити первинну діагностику та піклуватися про здоров'я власне та здобувачів освіти, спілкуватися та робити доповіді іноземною мовою з питань здоров'язбереження, передавати досвід ведення здорового способу життя, проводити профілактично-просвітницьку роботу зі здобувачами освіти, здійснювати рефлексію власної здоров'язбережувальної діяльності, що необхідно для подальшої ефективної професійної діяльності в закладах фахової передвищої та вищої освіти.

У структурі здоров'язбережувальної компетентності викладача іноземної мови виділено *ціннісно-мотиваційний, когнітивний, гносеологічний, діяльнісний, комунікативний та рефлексивний компоненти*.

Відповідно *критеріями сформованості в майбутніх викладачів іноземної мови здоров'язбережувальної компетентності* є рівень усвідомлення цінності здоров'я, вмотивованість до здорового способу життя та підтримки здоров'я власного та здобувачів освіти в ситуаціях професійної діяльності, рівень володіння іншомовною лексиною, що стосується сфери здоров'язбереження, рівень сформованості умінь отримувати нові знання в цій сфері та застосовувати їх на практиці, зокрема з використанням цифрових технологій, рівень сформованості умінь організувати комунікацію іноземною мовою з питань здоров'язбереження, рівень сформованості умінь аналізувати здоров'язбережувальні аспекти власної професійної діяльності та особистого життя.

Для оцінки сформованості в майбутніх викладачів іноземної мови здоров'язбережувальної компетентності за обраними критеріями вирішено виділити п'ять рівнів (низький, критичний, середній, достатній, високий), для кожного з яких сформульовані відповідні показники.

У другому розділі – **«Розробка педагогічної технології формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій та експериментальна перевірка її**

ефективності» – представлено результати дослідно-експериментальної роботи, проведеної з метою вирішення обраної наукової проблеми та подолання наявних суперечностей.

З урахуванням сутнісних ознак педагогічних технологій та теоретичних засад формування здоров'язбережувальної компетентності особистості, сформульовано визначення *педагогічної технології формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій*: теоретично обґрунтована навчально-виховна система соціалізації, особистісного і професійного розвитку майбутніх викладачів іноземної мови у процесі навчання за освітніми програмами другого (магістерського) рівня, що відповідає потребам особистості і суспільства у сфері здоров'язбереження, передбачає творчу активність та навчальну взаємодію, оптимальне використання цифрових технологій та гарантує досягнення освітньої мети, що полягає у формуванні у здобувачів вищої освіти здоров'язбережувальної компетентності на рівні необхідному, для підтримки власного здоров'я та проведення профілактично-роз'яснювальної роботи у подальшій професійній діяльності.

Процес розробки педагогічної технології включав такі етапи: 1) діагностичний (вивчення стану досліджуваної проблеми; визначення вихідного рівня сформованості компонентів здоров'язбережувальної компетентності у здобувачів вищої освіти); 2) проєктувальний (визначення концептуальної основи, розробка змістового та процесуального компонентів педагогічної технології); 3) етап підготовки до впровадження (оцінювання можливих ризиків, попереднє формулювання ідей щодо мінімізації негативного впливу); 4) технологічний (виконання програми формувального етапу педагогічного експерименту; виконання заходів, передбачених процесуальним компонентом технології; моніторинг впровадження педагогічної технології, поточне та підсумкове діагностування сформованості компонентів здоров'язбережувальної компетентності у здобувачів вищої освіти); 5) експертно-оціночний (опрацювання та аналіз даних, отриманих на

попередньому етапі; встановлення відповідності отриманих результатів запланованим; формулювання висновків і рекомендацій); б) корекційний (аналіз проблем, які були зафіксовані на формувальному етапі педагогічного експерименту; перевірка відповідності критеріям концептуальності, системності, керованості, оптимальності за витратами, ефективності за результатами, діагностованості і прогнозованість результатів навчання; коригування у випадку необхідності концептуальної основи, змістового та процесуального компонентів технології).

Структура педагогічної технології формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій:

1) Концептуальна основа: наукові підходи (студентоцентрований, компетентнісний, системний, аксіологічний, практико-орієнтований); педагогічні принципи (принцип розвиваючого і виховного навчання; принцип професійної спрямованості освіти; принцип соціокультурної відповідності; принцип систематичності й послідовності; принцип свідомості й активності у навчанні; принцип позитивної мотивації й сприятливого емоційного клімату навчання; принцип елективності навчання).

2) Змістовий компонент.

Мета педагогічної технології: створення сприятливих умов для формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій у процесі професійної підготовки за освітніми програмами другого (магістерського) рівня предметної спеціальності 014.02 Середня освіта (Мова і література) (спеціалізація 014.021 Англійська мова і література), спеціальності 035 Філологія (спеціалізація 035.041 Германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська), предметної спеціальності 014.01 Середня освіта (Українська мова і література) (освітня програма «Середня освіта. Українська мова і література. Англійська мова і література»); забезпечення якісної професійної підготовки викладачів іноземної мови.

Очікуваний результат: сформованість ціннісно-мотиваційного, когнітивного, гносеологічного, діяльнісного, комунікативного та рефлексивного компонентів здоров'язберезувальної компетентності здобувачів вищої освіти на високому або достатньому рівні.

Зміст навчання. Введення окремих тем зі здоров'язбереження до змісту окремих освітніх компонентів філологічного циклу, розширення списку рекомендованої для читання літератури. Вибірковий освітній компонент, в якому більш ґрунтовно розглядаються питання здоров'я та здоров'язбереження. Майстер-клас з використання цифрових технологій для створення освітніх продуктів здоров'язберезувальної тематики.

3) Процесуальний компонент: способи використання цифрових технологій для формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови; методики діагностування сформованості компонентів здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови; етапи формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій у процесі професійної підготовки за освітніми програмами другого (магістерського) рівня (діагностичний, формувальний, підсумковий, корекційний).

У процесі розробки інноваційного змісту дисциплін філологічного циклу для формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови було проаналізовано освітні програми другого (магістерського) рівня вищої освіти та виділено обов'язкові освітні компоненти, зміст яких можна розширити шляхом введення тем, пов'язаних зі здоров'ям особистості, веденням здорового способу життя та здоров'язбереженням, а саме: Практичний курс англійської мови; Академічне письмо; Предметно-мовне інтегроване навчання в контексті освітніх технологій; Методика навчання англійської та німецької мов і зарубіжної літератури в закладах загальної середньої та фахової передвищої та вищої освіти; Сучасні технології навчання іноземних мов, культур та літератур у закладах вищої освіти; Комунікативні стратегії англомовного спілкування; Мультимедійна журналістика; Практика

письмового перекладу; Практика усного перекладу. Наступним кроком став аналіз англomовних літературних джерел з тематики здоров'язбереження, що дозволило визначити перелік питань для розширення навчального змісту.

З огляду на те, що введення додаткових тем дозволяє лише частково вирішити поставлене завдання, було вирішено розробити вибіркової освітній компонент «Оздоровчий самоменеджмент для педагогів (Wellness Self-Management for Educators)». У змісті цієї навчальної дисципліни зроблено акцент на проблемах здоров'язбереження, які є актуальними для викладачів і вчителів.

У процесі формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови цифрові технології виконують подвійну роль: об'єкта аналізу з погляду впливу на здоров'я та благополуччя особистості, а також засобу навчання, за допомогою якого майбутні педагоги транслюватимуть свої погляди та переконання учням.

Для формулювання рекомендацій щодо застосування цифрових технологій у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови було проаналізовано низку наукових праць. Встановлено, що науковці та педагоги-практики пропонують використовувати у процесі навчання іноземних мов системи керування навчанням, засоби комунікації, соціальні мережі, блоги та вікі, засоби створення презентацій, засоби для організації спільної роботи, засоби створення веб-сайтів, засоби створення веб-вправ, словники, допоміжні інструменти тощо. Показано, що застосування цифрових технологій в освітньому процесі повинно мати позитивний вплив на формування та розвиток усіх компонентів здоров'язбережувальної компетентності.

Наведено рекомендації з використання у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови систем керування навчанням, масових відкритих онлайн-курсів, засобів створення цифрових розповідей та електронних презентацій, веб-вправ, засобів організації спільної діяльності, сервісів генеративного штучного інтелекту.

Наведено опис авторського тренінгу «Використання платформи Canva у професійній діяльності викладача іноземних мов», розробленого з метою розвитку цифрової компетентності здобувачів вищої освіти, ознайомлення їх з можливостями цього веб-сервісу для створення цифрового освітнього контенту здоров'язбережувальної тематики.

Протягом 2020-2023 рр. було проведено дослідно-експериментальну роботу, спрямовану на подолання виокремлених суперечностей, які ускладнюють формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови. На кожному з етапів цієї роботи вирішувались поставлені завдання, що дозволило отримати значущі, достовірні результати. Зокрема, було проведено педагогічний експеримент, у процесі якого впроваджено педагогічну технологію формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій. Оцінювання сформованості компонентів здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти виконано з використанням обраних діагностичних методик та авторських матеріалів. Для опрацювання отриманих емпіричних даних, перевірки їх вірогідності, порівняння експериментальної і контрольної груп, формулювання висновків було застосовано методи математичної статистики, зокрема метод перевірки статистичних гіпотез з використанням критерію Пірсона.

В педагогічному експерименті взяли участь 176 здобувачів вищої освіти ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля» (м. Дніпро), Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка та Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького (м. Запоріжжя), які навчалися за освітніми програмами другого (магістерського) рівня предметної спеціальності 014.02 Середня освіта (Мова і література) (спеціалізація 014.021 Англійська мова і література), спеціальності 035 Філологія (спеціалізація 035.041 Германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська), предметної спеціальності 014.01 Середня освіта (Українська мова і література) (освітня програма «Середня освіта. Українська

мова і література. Англійська мова і література»). Кількість здобувачів вищої освіти в контрольній групі склала 87 осіб, в експериментальній – 89 осіб.

На констатувальному етапі експерименту отримано дані, що засвідчили недостатню сформованість здоров'язбережувальної компетентності в майбутніх викладачів іноземної мови. Виявлено переважно низький і критичний (когнітивний, діяльнісний, рефлексивний компоненти) або середній (мотиваційний і комунікативний компоненти) рівні сформованості компонентів здоров'язбережувальної компетентності. Наприкінці формувального етапу експерименту виявлено суттєві позитивні зрушення сформованості компонентів здоров'язбережувальної компетентності в експериментальній групі, а також істотні відмінності між контрольною та експериментальною групами, зокрема: високий рівень сформованості ціннісно-мотиваційного компонента зазначеної компетентності виявили 14,6% здобувачів вищої освіти в ЕГ, проти 8,0% в КГ; високий рівень сформованості когнітивного компонента виявили 16,9% здобувачів вищої освіти в ЕГ, проти 9,2% в КГ; високий рівень сформованості гносеологічного компонента виявили 13,5% здобувачів вищої освіти в ЕГ, проти 6,9% в КГ; високий рівень сформованості діяльнісного компонента (уміння проводити самооцінку емоційного стану) виявили 13,5% здобувачів вищої освіти в ЕГ, проти 6,9% в КГ; високий рівень сформованості діяльнісного компонента (уміння проводити самооцінку психофізіологічного стану) виявили 13,5% здобувачів вищої освіти в ЕГ, проти 8,0% в КГ; високий рівень сформованості діяльнісного компонента (здатність до емпатії) виявили 14,6% здобувачів вищої освіти в ЕГ, проти 6,9% в КГ; високий рівень сформованості комунікативного компонента виявили 11,2% здобувачів вищої освіти в ЕГ, проти 8,0% в КГ; високий рівень сформованості рефлексивного компонента виявили 14,6% здобувачів вищої освіти в ЕГ, проти 8,0% в КГ. Для перевірки, чи є зафіксовані відмінності статистично значущими, було використано критерій Пірсона (χ^2). Таким чином, результати педагогічного експерименту підтвердили гіпотезу дисертаційного дослідження.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій. Подальші наукові розвідки доцільно спрямувати на розробку та впровадження міждисциплінарних освітніх програм магістерського рівня, спрямованих на професійну підготовку фахівців, здатних до здійснення професійної та дослідницької діяльності на перетині викладання іноземної мови та збереження фізичного і психічного здоров'я учасників освітнього процесу. Зазначене можна реалізувати зокрема шляхом поєднання професійної підготовки за спеціальностями 014.02 Середня освіта (Мова і література), 035 Філологія та спеціальностями 017 Фізична культура і спорт, 053 Психологія або 229 Громадське здоров'я.

Ключові слова: здоров'язбереження, здоров'язбережувальна компетентність, викладач іноземної мови, педагогічна технологія, професійна освіта, цифрові технології.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті у наукових фахових виданнях України

1. Осадчий В. В., **Василюк О. М.** Здоров'язбережувальна компетентність сучасного викладача іноземної мови як важлива складова професійної компетентності. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми* : збірник наукових праць. 2022. Вип. 63. С. 106-115. DOI: <https://doi.org/10.31652/2412-1142-2022-63-106-115>.

2. **Василюк О.** Огляд літературних джерел з проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності в майбутніх викладачів іноземної мови. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. 2023. Вип. 62. Т. 1. С. 268-273. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/62-1-40>.

3. **Василюк О.** Психодіагностичні детермінанти (критерії) визначення рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови. *Освітологічний дискурс*. 2024. Т. 1, № 44. С. 164-182. DOI: <https://doi.org/10.28925/2312-5829.2024.111>.

4. **Василюк О. М.** Структура здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах* : зб. наук. пр. 2023. Вип. 87. С. 105-109. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2023.87.18>.

Статті у фахових наукових виданнях, що індексуються в міжнародних наукометричних базах даних

1. Kuzminska O. H., Mazorchuk M. S., **Vasilyuk O. M.** Students' perception of plagiarism: Case study of academic integrity formation. *Information Technologies and Learning Tools*. 2023. Vol. 96, No. 4. Pp. 121–136. DOI: <https://doi.org/10.33407/itlt.v96i4.5299>. (*Web of Science*)

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

1. **Василюк О. М.** Використання можливостей генеративного штучного інтелекту у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови. *Інформаційні технології в освіті та науці*: Збірник наукових праць. Вип. 13. Мелітополь-Запоріжжя: ФОП Однорог Т.В., 2023. С. 233-234.

2. **Василюк О. М.** Використання цифрового сторітелінгу у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови. *Наука. Інновації. Якість*: [матеріали національного науково-практичного форуму, Харків – 09-10 серпня 2022 року]. Харків: УПА, 2022. С. 39-40.

3. **Василюк О. М.** Застосування цифрових технологій для формування компетентностей здобувачів вищої освіти як предмет наукових досліджень. *Соціокультурні та психолого-педагогічні аспекти організації освітньо-*

розвиткового простору в сучасному закладі освіти : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (23 травня 2023 р., м. Харків) / Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради [Електронне видання]. Харків : ХГПА, 2023. С. 70-74.

4. **Василюк О. М.** Мапа-оповідь як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови. *Матеріали XXVIII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, аспірантів і студентів, №43: у 3 томах: «Перспективи та інновації студентських наукових досліджень і освітніх систем в умовах воєнного стану»*, 25–26 квітня 2023 року / ПЗВО «Київський міжнародний університет». Київ: КиМУ, 2023. Т. 1. С. 422-426.

5. **Василюк О. М.** Розвиток здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів іноземної мови засобами цифрових технологій. *Особистісно-професійний розвиток майбутнього вчителя* : Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (Вінниця, 29–30 листопада 2021 р.). Вінниця: «Твори», 2021. С. 46-50.

6. **Василюк О. М.** Створення презентацій як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови. *Теорія і практика використання інформаційних технологій в умовах цифрової трансформації освіти*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, 29 червня 2023 року м. Київ. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 15-17.

7. **Василюк О. М.** Структура розвитку рівня здоров'язбережувальної компетентності засобами цифрових технологій. *Інноваційні практики наукової освіти* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Київ, 8–11 грудня 2021 р.). Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. С. 68-70.

ABSTRACT

Vasilyuk O. M. Formation of health-preserving competence of future foreign language teachers by means of digital technologies. – Qualification research work presented as the manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in the specialty 015 Professional Education (by specializations). – Higher educational establishment Alfred Nobel University, Dnipro, 2024.

The dissertation examines the problem of forming the health-preserving competence of future foreign language teachers in the process of professional training under educational programs of the second (master's) level and proposes a new approach to its solution, which consists in the development and implementation of pedagogical technology for the formation of health-preserving competence of future foreign language teachers languages by means of digital technologies.

The **Introduction** substantiates the relevance of the chosen topic, formulates the object, subject, goal, task, research methods, reveals the scientific novelty, practical significance of the work, provides information on the testing and implementation of the obtained results.

The first chapter – "**Theoretical and methodological foundations of the problem of forming the health-preserving competence of future foreign language teachers by means of digital technologies**" – presents the results of the theoretical analysis of the researched problem of forming the health-preserving competence of future foreign language teachers by means of digital technologies.

It is shown that the formation of future teachers' health care competence in the process of their professional training is an urgent task of higher education, which is evidenced by numerous scientific studies. At the same time, its significance has increased due to the negative effects of the events of recent years: from the COVID-19 pandemic to the military aggression of the Russian Federation. In order to overcome or reduce the health consequences that all participants in the educational process experience now and that are still expected in the future, teachers must possess a set of values, knowledge, abilities, skills and abilities in the field of health care.

In order to solve the research tasks, fundamental scientific works were analyzed, which revealed the general foundations of the theory and methods of professional pedagogical education and pedagogical activity, works on the competence approach, in particular the formation of professional competencies of future pedagogical workers, works that highlighted modern problems of professional training of future teachers of foreign speeches, works in which the essence of health care is considered, works devoted to various aspects of health care competence, in particular its formation among employees of the pedagogical field, works in which the issue of the formation of professional competences by means of digital technologies is revealed. The obtained results allow us to state that despite the powerful scientific development, the formation of health-saving competence of future foreign language teachers and the use of digital technologies for this purpose are not sufficiently studied.

The conducted analysis made it possible to single out the basic concepts of the research, namely: theoretical principles, theory, pedagogical theory, theory of learning, methodological principles, methodology; health, health care, health care culture, health care technologies, health care competence; digital technologies, digital educational technologies, digital pedagogy. The core of the system of basic concepts is the concept of "health-preserving competence of a foreign language teacher".

The theoretical and methodological principles of the formation of health-preserving competence of future foreign language teachers by means of digital technologies are aimed at a holistic, systematic, complex and effective study of the outlined problem, which is one of the ways to improve the professional training of future foreign language teachers. The methodological basis of the research is the philosophical, psychological, pedagogical provisions about the person as the highest value, the preservation, strengthening and development of whose health is the leading goal of education and upbringing. Systemic, personal-active, competency-based approaches were chosen as the methodological guidelines of the research.

For the purposes of the study, the meaning of the term "*future foreign language teachers*" is limited. We believe that these are students of higher education

of the second (master's) level who are studying under the educational programs of the subject specialty 014.02 Secondary education (Language and literature) (specialization 014.021 English language and literature) and specialty 035 Philology (specialization 035.041 Germanic languages and literatures (including translation)), the first is English) and can later work as teachers in institutions of professional pre-higher and higher education.

The concept of "*health-preserving competence of a foreign language teacher*" is formulated: an integrative personal and professional education that determines the ability of a foreign language teacher to build and implement a health-preserving trajectory in his personal life, taking care of his own health and following a healthy lifestyle, as well as in professional activity, competently carrying out preventive and educational work on the health of students of education in the process of teaching a foreign language.

We consider the *formation of health-preserving competence of future teachers of a foreign language* by means of digital technologies as a system of educational influences that are carried out in the process of professional training of students, provide for the use of various digital technologies and updating the content of the educational disciplines of the philological cycle to strengthen the health-preserving components of the content of education, aimed at forming their needs and value orientations regarding health care, motivation for a healthy lifestyle and health care activities; ensuring the mastery of foreign language vocabulary related to the field of health care and the acquisition of stable knowledge on certain topics related to personal health; the formation of cognitive abilities, the ability to use digital technologies to obtain and deepen knowledge of health care issues, the ability to lead a healthy lifestyle, carry out primary diagnostics and take care of the health of the students themselves and those who receive education, communicate and make reports in a foreign language on health issues, transfer the experience of leading a healthy lifestyle, carry out preventive and educational work with education seekers, reflect on one's own health-preserving activities, which is necessary for further effective professional activity at institutions of professional pre-higher and higher education.

Value-motivational, cognitive, epistemological, activity, communicative and reflective components are distinguished in the structure of health-preserving competence of a foreign language teacher.

Accordingly, *the criteria for the formation of health-preserving competence of future teachers of a foreign language* are the level of awareness of the value of health, motivation for a healthy lifestyle and maintaining the health of one's own and students of education in situations of professional activity, the level of mastery of foreign language vocabulary related to the field of health care, the level of formation of skills to acquire new knowledge in this field and apply them in practice, in particular with the use of digital technologies, the level of formation of skills to organize communication in a foreign language on matters of health care, the level of formation of skills to analyze health-preserving aspects of one's professional activity and personal life.

In order to assess the formation of health-preserving competence in future foreign language teachers according to the selected criteria, it was decided to allocate five levels (low, critical, average, sufficient, high), for each of which appropriate indicators were formulated.

The second chapter – **"Development of pedagogical technology for the formation of health-preserving competence of future foreign language teachers by means of digital technologies and experimental verification of its effectiveness"** – presents the results of research and experimental work conducted with the aim of solving the selected scientific problem and overcoming existing contradictions.

Taking into account the essential features of pedagogical technologies and the theoretical foundations of the formation of the health-preserving competence of the individual, the definition of the *pedagogical technology of the formation of the health-preserving competence of future foreign language teachers by means of digital technologies* is formulated: a theoretically grounded educational and educational system of socialization, personal and professional development of future foreign language teachers in the process of studying under educational programs

of the second (master's) level, which meets the needs of the individual and society in the field of health care, provides for creative activity and educational interaction, the optimal use of digital technologies and guarantees the achievement of the educational goal, which consists in the formation of students of higher education health and conservation competence at the necessary level, for maintaining one's own health and conducting preventive and explanatory work in further professional activity.

The process of developing pedagogical technology included the following stages: 1) diagnostic (study of the state of the problem under study; determination of the initial level of formation of components of health-saving competence among students of higher education); 2) design (definition of the conceptual basis, development of content and procedural components of pedagogical technology); 3) the stage of preparation for implementation (assessment of possible risks, preliminary formulation of ideas for minimizing negative impact); 4) technological (execution of the program of the formative stage of the pedagogical experiment; implementation of measures provided for by the procedural component of technology; monitoring of the implementation of pedagogical technology, current and final diagnosis of the formation of components of health-preserving competence among students of higher education); 5) expert evaluation (processing and analysis of data obtained at the previous stage; establishing compliance of the obtained results with the planned; formulation of conclusions and recommendations); 6) corrective (analysis of problems that were recorded at the formative stage of the pedagogical experiment; verification of compliance with the criteria of conceptuality, systematicity, controllability, optimality in terms of costs, efficiency in terms of results, diagnosability and predictability of learning outcomes; adjustment in case of need of the conceptual basis, content and procedural components technologies).

The structure of pedagogical technology for the formation of health-preserving competence of future foreign language teachers by means of digital technologies:

1) Conceptual basis: scientific approaches (student-centered, competence-based, systemic, axiological, practice-oriented); pedagogical principles (the principle of developmental and educational training; the principle of professional orientation of

education; the principle of socio-cultural conformity; the principle of systematicity and consistency; the principle of consciousness and activity in training; the principle of positive motivation and a favorable emotional climate of training; the principle of elective training).

2) Content component.

The purpose of pedagogical technology: creating favorable conditions for the formation of health-preserving competence of future teachers of a foreign language by means of digital technologies in the process of professional training according to educational programs of the second (master's) level of the subject specialty 014.02 Secondary education (Language and literature) (specialization 014.021 English language and literature) , specialty 035 Philology (specialization 035.041 Germanic languages and literatures (including translation), the first is English), subject specialty 014.01 Secondary education (Ukrainian language and literature) (educational program "Secondary education. Ukrainian language and literature. English language and literature") ; ensuring high-quality professional training of foreign language teachers.

The expected result: the formation of the value-motivational, cognitive, epistemological, activity, communicative and reflective components of the health care competence of higher education seekers at a high or sufficient level.

Content of training. Introduction of individual health care topics into the content of individual educational components of the philological cycle, expansion of the list of recommended reading literature. A selective educational component in which health and health care issues are considered more thoroughly. Master class on the use of digital technologies to create educational products on health care topics.

3) Procedural component: methods of using digital technologies for the formation of health-preserving competence of future foreign language teachers; methods of diagnosing the formation of components of health-preserving competence of future foreign language teachers; stages of formation of health-preserving competence of future teachers of a foreign language by means of digital technologies in the process of professional training according to educational programs of the second (master's) level (diagnostic, formative, summative, corrective).

In the process of developing the innovative content of the disciplines of the philological cycle for the formation of health-preserving competence of future foreign language teachers, the educational programs of the second (master's) level of higher education were analyzed and mandatory educational components were selected, the content of which can be expanded by introducing topics related to health personality traits, leading a healthy lifestyle and health care, namely: Practical English language course; Academic writing; Methods of teaching English and German languages and foreign literature in institutions of general secondary and professional pre-higher and higher education; Modern technologies of teaching foreign languages, cultures and literatures in institutions of higher education; Communicative strategies of English communication; Multimedia journalism; Practice of written translation; Practice of oral translation. The next step was the analysis of English-language literary sources on the topic of health care, which made it possible to determine a list of questions for expanding the educational content.

Given the fact that the introduction of additional topics allows only a partial solution to the task, it was decided to develop a selective educational component "Wellness Self-Management for Educators". In the content of this educational discipline, emphasis is placed on health care issues that are relevant for teachers.

In the process of forming the health-preserving competence of future teachers of a foreign language, digital technologies perform a double role: an object of analysis from the point of view of the impact on the health and well-being of the individual, as well as a means of learning, with the help of which future teachers will broadcast their views and beliefs to students.

A number of scientific works were analyzed to formulate recommendations for the use of digital technologies in the process of forming the health-saving competence of future foreign language teachers. It has been established that scientists and practicing teachers suggest using learning management systems, communication tools, social networks, blogs and wikis, tools for creating presentations, tools for organizing joint work, tools for creating websites, tools for creating web exercises in the process of learning foreign languages , dictionaries, auxiliary tools, etc. It is

shown that the use of digital technologies in the educational process should have a positive effect on the formation and development of all components of health-saving competence.

Recommendations for the use of learning management systems, massive open online courses, tools for creating digital stories, tools for creating electronic presentations, web exercises, tools for organizing joint activities, generative artificial intelligence services in the process of forming the health-saving competence of future foreign language teachers are given.

The author's training "Using the Canva platform in the professional activity of a foreign language teacher" is described, designed to develop the digital competence of students of higher education, familiarize them with the possibilities of this web service for creating digital educational content on health care topics.

During 2020-2023, research and experimental work was carried out aimed at overcoming isolated contradictions that complicate the formation of health-preserving competence of future foreign language teachers. At each of the stages of this work, the assigned tasks were solved, which made it possible to obtain significant, reliable results. In particular, a pedagogical experiment was conducted, in the process of which the pedagogical technology of forming the health-saving competence of future foreign language teachers using digital technologies was implemented. The evaluation of the formation of the components of the health care competence of higher education applicants was carried out using selected diagnostic methods and author's materials. To process the received empirical data, check their probability, compare the experimental and control groups, and formulate conclusions, the methods of mathematical statistics were used, in particular, the method of testing statistical hypotheses using the Pearson test.

The pedagogical experiment was attended by 176 students of Alfred Nobel University (Dnipro), Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University, and Bogdan Khmelnytsky Melitopol state pedagogical university (Zaporizhia) who studied at second (master's) level educational programs. subject specialty 014.02 Secondary education (Language and literature) (specialization

014.021 English language and literature), specialty 035 Philology (specialization 035.041 Germanic languages and literatures (including translation), the first is English), subject specialty 014.01 Secondary education (Ukrainian language and literature) (educational program "Secondary education. Ukrainian language and literature. English language and literature"). The number of higher education recipients in the control group was 87, in the experimental group – 89.

At the ascertainment stage of the experiment, data were obtained that proved the insufficient formation of health-saving competence among future teachers of a foreign language. A low and critical (cognitive, activity, reflexive components) or medium (motivational and communicative components) level of formation of components of health care competence was revealed. At the end of the formative stage of the experiment, significant positive shifts in the formation of the components of health-saving competence in the experimental group were found, as well as significant differences between the control and experimental groups, in particular: a high level of formation of the value-motivational component of the specified competence was found by 14.6% of higher education students in EG, against 8.0% in KG; a high level of formation of the cognitive component was found by 16.9% of higher education applicants in EG, against 9.2% in KG; a high level of formation of the epistemological component was found by 13.5% of higher education seekers in EG, against 6.9% in KG; 13.5% of higher education students in EG showed a high level of formation of the activity component (the ability to self-assess the emotional state), against 6.9% in CG; 13.5% of higher education students in EG showed a high level of formation of the activity component (the ability to self-assess the psychophysiological state), against 8.0% in KG; 14.6% of higher education seekers in EG showed a high level of formation of the activity component (ability to empathize), against 6.9% in CG; 11.2% of higher education applicants in EG showed a high level of formation of the communicative component, against 8% in KG; 14.6% of higher education students in EG showed a high level of formation of the reflective component, against 8.0% in KG. Pearson's test (χ^2) was used to check whether the recorded differences were statistically significant. Thus, the results of the pedagogical experiment confirmed the hypothesis of the dissertation research.

The conducted research does not exhaust all aspects of the problem of forming the health-saving competence of future teachers of a foreign language by means of digital technologies. It is expedient to direct further research into the development and implementation of interdisciplinary master's level educational programs aimed at the professional training of specialists capable of carrying out professional and research activities at the intersection of teaching a foreign language and preserving the physical and mental health of participants in the educational process. This can be implemented, in particular, by combining professional training in specialties 014.02 Secondary Education (Language and Literature), 035 Philology and specialties 017 Physical Culture and Sports, 053 Psychology or 229 Public Health.

Key words: health care, health care competence, foreign language teacher, pedagogical technology, professional education, digital technologies.

REFERENCES

Articles in Ukrainian professional journals

1. Osadchyi V. V., **Vasilyuk O. M.** Health competence of a modern teacher of the foreign language as an important component of professional competence. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training: Methodology, Theory, Experience, Problems* : Collection of Scientific Papers. 2022. No. 63. Pp. 106-115. DOI: <https://doi.org/10.31652/2412-1142-2022-63-106-115>.
2. **Vasilyuk O.** Literature review on the problems of forming health-preserving competence of future foreign language teachers. *Humanities Science Current Issues: Interuniversity collection of Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University Young Scientists Research Papers*. 2023. No. 62, Vol. 1. Pp. 268-273. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/62-1-40>.
3. **Vasilyuk O.** Psychodiagnostic determinants (criteria) of the determined level of formation of health and safety competence of future speakers of foreign language. *Educological discourse*. 2024. Vol. 1, No. 44. Pp. 164-182. DOI: <https://doi.org/10.28925/2312-5829.2024.111>.

4. **Vasilyuk O.** Structure of health-preserving competence of future foreign language teachers. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh* : zb. nauk. pr. 2023. No. 87. Pp. 105-109. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2023.87.18>.

Articles in scientific publications included in international scientometric databases

1. Kuzminska O. H., Mazorchuk M. S., **Vasilyuk O. M.** Students' perception of plagiarism: Case study of academic integrity formation. *Information Technologies and Learning Tools*. 2023. Vol. 96, No. 4. Pp. 121–136. DOI: <https://doi.org/10.33407/itlt.v96i4.5299>. (*Web of Science*)

Scientific papers certifying the approbation of the dissertation materials

1. **Vasilyuk O. M.** Vykorystannia mozhyvostei heneratyvnoho shtuchnoho intelektu u protsesi formuvannia zdoroviazberezhualnoi kompetentnosti maibutnikh vykladachiv inozemnoi movy [Using the possibilities of generative artificial intelligence in the process of forming the health-preserving competence of future foreign language teachers]. *Informatsiini tekhnolohii v osviti ta nauksi*: Collection of scientific papers. No. 13. Melitopol-Zaporizhzhia: FOP Odnoroh T.V., 2023. Pp. 233-234.

2. **Vasilyuk O. M.** Vykorystannia tsyfrovoho storitelinhu u protsesi formuvannia zdoroviazberezhualnoi kompetentnosti maibutnikh vykladachiv inozemnoi movy [The use of digital storytelling in the process of forming the health-saving competence of future foreign language teachers]. *Nauka. Innovatsii. Yakist*: [materials of the national scientific and practical forum, Kharkiv – Aug. 09-10, 2022]. Kharkiv: UIPA, 2022. Pp. 39-40.

3. **Vasilyuk O. M.** Zastosuvannia tsyfrovyykh tekhnolohii dlia formuvannia kompetentnostei zdobuvachiv vyshchoi osvity yak predmet naukovyykh doslidzhen [The use of digital technologies for the formation of competencies of higher education students as a subject of scientific research]. *Sotsiokulturni ta psykholohopedahohichni aspekty orhanizatsii osvitno-rozvytkovoho prostoru v suchasnomu zakladi osvity* : materials of the International scientific and practice conference

(May 23, 2023, Kharkiv) / Komunalnyi zaklad «Kharkivska humanitarno-pedahohichna akademiia» Kharkivskoi oblasnoi rady [Elektronne vydannia]. Kharkiv: KhHPA, 2023. Pp. 70-74.

4. **Vasilyuk O. M.** Mapa-opovid yak zasib formuvannia zdoroviazberezhualnoi kompetentnosti maibutnikh vykladachiv inozemnoi movy [Narrative map as a means of forming the health-saving competence of future teachers of a foreign language]. *Materials of the XXVIII International Scientific and Practical Conference of Young Scientists, Graduate Students and Students, No. 43: in 3 volumes: "Prospects and innovations of student scientific research and educational systems under martial law"*, April 25–26, 2023 / PZVO «Kyivskyi mizhnarodnyi universytet». Kyiv: KyMU, 2023. Vol. 1. Pp. 422-426.

5. **Vasilyuk O. M.** Rozvytok zdoroviazberezhualnoi kompetentnosti maibutnikh uchyteliv inozemnoi movy zasobamy tsyfrovoykh tekhnolohii [Development of health care competence of future foreign language teachers by means of digital technologies]. *Osobystisno-profesiyni rozvytok maibutnoho vchytelia* : Materials of the 5th All-Ukrainian Scientific and Practical Internet Conference (Vinnytsia, Nov 29–30, 2021). Vinnytsia: «Tvory», 2021. Pp. 46-50.

6. **Vasilyuk O. M.** Stvorennia prezentatsii yak zasib formuvannia zdoroviazberezhualnoi kompetentnosti maibutnikh vykladachiv inozemnoi movy [Creating presentations as a means of forming the health-saving competence of future teachers of a foreign language]. *Teoriia i praktyka vykorystannia informatsiinykh tekhnolohii v umovakh tsyfrovoy transformatsii osvity*: m materials of the All-Ukrainian Scientific and Practical Conference, June 29, 2023, Kyiv. Kyiv: Vyd-vo UDU imeni Mykhaila Drahomanova, 2023. Pp. 15-17.

7. **Vasilyuk O. M.** Struktura rozvytku rivnia zdoroviazberezhualnoi kompetentnosti zasobamy tsyfrovoykh tekhnolohii [The structure of the development of the level of health-saving competence by means of digital technologies]. *Innovatsiini praktyky naukovoï osvity* : materials of the All-Ukrainian Scientific and Practical Conference (Kyiv, Dec 8–11, 2021). Kyiv: Instytut obdarovanoi dytyny NAPN Ukrainy, 2021. Pp. 68-70.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	29
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ ЗАСОБАМИ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	41
1.1. Теоретичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій	41
1.2. Аналіз проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти засобами цифрових технологій у сучасних наукових дослідженнях	68
1.3. Сутність і структура здоров'язбережувальної компетентності викладача іноземної мови	92
Висновки до розділу 1	115
РОЗДІЛ 2. РОЗРОБКА ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ ЗАСОБАМИ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ.....	120
2.1. Педагогічна технологія формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій	120
2.2. Інноваційний зміст дисциплін філологічного циклу для формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови	138
2.3. Застосування цифрових технологій у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови.....	151

2.4. Експериментальна перевірка ефективності педагогічної технології формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій	171
Висновки до розділу 2	218
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	225
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	233
ДОДАТКИ.....	265

ВСТУП

Світові та національні тенденції інтенсифікації усіх сфер людської діяльності обумовлюють реформи в освіті України. У свої чергу це ставить високі вимоги до професіоналізму викладача, який має не лише на високому рівні здійснювати викладацьку та наукову діяльність, а й бути здатним сам піклуватися про своє індивідуальне здоров'я, підтримувати його, зберігаючи працездатність та творчу активність, та формувати у студентів культуру здорового і безпечного способу життя.

Питання здоров'язбереження постало нині досить актуально у зв'язку із кардинальними змінами у суспільстві, що відбулися в Україні за останні десятиліття, несприятливою соціально-економічною та екологічною ситуацією у країні, війною з російською федерацією. Ці проблеми викликають ускладнення, що пов'язані з адаптацією викладачів до сучасних соціально-економічних умов та негативно впливають на фізичне і психічне здоров'я педагогів, що у свою чергу відображається на якості освітнього процесу.

Завдання здоров'язбереження у закладах вищої освіти часто покладають на викладачів фізкультури чи безпеки життєдіяльності. Разом із тим викладачі інших дисциплін також повинні володіти здоров'язбережувальною компетентністю, щоб під час освітнього процесу залучати здобувачів вищої освіти до сприйняття здоров'язбережувальних технологій.

Вивчення іноземної мови вимагає від студентів великих зусиль, що пов'язані із вивченням великої кількості текстового матеріалу, складних правил граматики, заучуванням великих текстів та їх відтворенням. Все це вимагає від викладача розуміння індивідуальних особливостей студентів, їх стану здоров'я, для того, щоб якомога повніше реалізувати наявні у нього здатності до вивчення мови та завдання формування гармонійно розвиненої особистості. Ефективна педагогічна діяльність, що спрямована на забезпечення якісного вивчення студентами іноземної мови, можлива лише тоді, коли викладач буде володіти компетентністю щодо збереження і укріплення власного і студентського фізичного і психічного здоров'я.

Основними нормативними документами щодо професійної підготовки майбутніх фахівців на засадах компетентнісного підходу є Закон «Про освіту» (2017), Закон «Про вищу освіту» (2014), а також рекомендації Європейського Парламенту та Ради «Ключові компетентності для навчання впродовж життя» (2018).

Концептуальні засади здоров'язбереження сформульовано у низці документів світового масштабу, зокрема: Оттавській хартії сприяння здоров'ю (1986) [270], Всесвітній Декларації з охорони здоров'я «Здоров'я для всіх у XXI столітті» (1998) [269], Бангкокській хартії сприяння здоров'ю в глобалізованому світі (2005) [271], стратегії ЄС «Разом до здоров'я: стратегічний підхід для ЄС на 2008-2013 роки» (2007) [241], Рамковій стратегії ЄС із безпеки та здоров'я на роботі на 2021–2027 роки (2021) [61], Європейській програмі роботи, 2020–2025: Спільні дії для міцнішого здоров'я (2021) [62] та ін.

У низці нормативних актів в Україні наголошується на важливості сприяння здоров'язбереженню та формуванні відповідального ставлення до власного здоров'я, зокрема: Закон України «Про систему громадського здоров'я» (2022) [80], Концепції розвитку охорони здоров'я населення України (2000) [107], Міжгалузевій комплексній програмі «Здоров'я нації» на 2002–2011 роки (2002) [133], Концепції Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» (2011) [106], Стратегії сталого розвитку «Україна – 2020» (2015) [202].

Ефективна діяльність викладачів іноземної мови у цьому напрямку можлива лише тоді, коли вони будуть володіти компетентністю у питаннях збереження й укріплення здоров'я, сприймаючи власне здоров'я як стан, якого можна досягти і який залежить від суб'єктивної активності, вміння розподіляти пріоритети на користь свого здоров'я і здоров'я студентів.

В українській науковій думці широко представлені питання компетентнісного підходу у вищій освіті: концептуальні засади компетентнісного підходу (М. В. Елькін [59], І. В. Родигіна [187]), світовий

досвід та українські перспективи (О. В. Овчарук [104], О. І. Пометун [177]), компетентнісний підхід у професійній педагогічній освіті (К. П. Осадча [145], О. А. Дубасенюк [181]), компетентнісний підхід до підготовки педагогів (Н. М. Авшенюк [1]), компетентнісний підхід як освітня інновація (М. Ф. Бирка [14]), теоретичні й практичні аспекти компетентнісного підходу у вищій школі (О. А. Жукова та А. І. Комишан [103]) тощо.

Аналіз наукової літератури свідчить про увагу дослідників до проблем формування професійних компетентностей майбутніх викладачів, а саме: соціокультурної (Ю. Г. Безвін [10]), дидактичної (О. А. Заболотній [74]), методичної (В. Ф. Заболотний [73]), психолого-педагогічної (О. І. Гура [50]), інформаційної (О. В. Нікулочкіна [137]), інформатичної (Л. Є. Петухова [170]), організаційної (С. Г. Пільова [173]) тощо.

Професійній підготовці майбутніх вчителів і викладачів іноземної мови присвячено праці Д. А. Бегеки [9], В. В. Безлюдної [12], О. А. Войтюк [34], С. М. Галецького [39], С. В. Деньгаєвої [51], Н. В. Дячок [58], А. Ю. Киналь [92], О. В. Кіршової [93], Т. А. Кокнової [99], О. С. Комара [102], М. Леврінц [117], Н. В. Майєр [121], О. В. Мельничук [129], С. М. Процької [184], Д. А. Руснак [190], О. Б. Стуліки [203], Н. І. Тонконог [215], А. В. Шишко [225]. Окремі аспекти методики викладання іноземних мов та використання цифрових технологій у цьому процесі висвітлено у працях О. Б. Бігич та ін. [16], Л. Зінюк та У. Ватаманюк [83], О. Б. Тарнопольського та М. Р. Кабанової [210], М. Бушар (M. Bouchard) [235], Д. Ларсен-Фрімен (D. Larsen-Freeman) і М. Андерсона (M. Anderson) [249], К. Кумб (Ch. Coombe), Н. Дж. Андерсона (N. J. Anderson), Л. Стівенсон (L. Stephenson) [259], Дж. Скрівенера (J. Scrivener) [262], Ч.-Б. Сона (J.-B. Son) [263].

Проблема здоров'язбереження була висвітлена такими українськими та іноземними науковцями як С. В. Гаркуша [41], О. Д. Дубогай [57], Т. С. Єрмакова [67], Г. І. Жара [71], О. М. Іонова [88], В. А. Шаповалова [125], К. П. Мелега [126], В. А. Гладуш [167], Т. М. Осадченко [149], Л. В. Сливка [199], М. В. Співак [201], К. Бурс (C. Boorse) [233], Дж. Кемм (J. Kemm [246]),

Дж. Найду та Дж. Віллс (J. Naidoo, J. Wills) [258]. Питанням культури здоров'язбереження присвячено праці Н. А. Башавець [7], О. М. Мартинів [124], К. В. Пантелєєва [166], О. В. Цибульської [223].

Українські науковці досліджують проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності особистості у процесі професійної підготовки майбутніх лікарів (О. Г. Ткачук [214]), фінансистів та економістів (Н. А. Башавець [8], Ю. І. Палічук [164], О. В. Шукатка [227]), інженерів-технологів харчової галузі (О. С. Благий [17]), педагогів (С. В. Єлізарова [66], Г. І. Жара [70], І. О. Корженко [109], Н. І. Коцур, Л. П. Товкун [111], О. А. Ландо [115], Л. С. Малишева [122], Т. М. Миронюк [131], Н. А. Побірченко [175], О. Є. Халло [221]), фахівців інформаційно-комунікаційних спеціальностей (Д. Г. Оленєв [140]), фахівців аграрного профілю (С. Харченко [222]). Проблеми розвитку здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів у системі післядипломної освіти досліджували Т. П. Желєзна [72], С. С. Кодимський та Н. Н. Чайченко [98], Є. В. Кочерга [112], В. М. Успенська [218], В. М. Федорець [219] та ін. науковці.

Питання застосування засобів цифрових технологій в освітньому процесі досліджували В. Биков [13], Г. Р. Генсерук та М. М. Бойко [42], В. О. Гринько [48], О. С. Кабанська, В. П. Пліс та Д. В. Стрельченко [89], Т. Коваль [95], Н. В. Кононець [105], Н. Левицька [116], Н. В. Морзе, В. П. Вембер та М. А. Гладун [134], Є. Г. Прокоф'єв [179].

Разом із тим, не зважаючи на інтерес наукової спільноти до різних аспектів здоров'язбереження, проблема формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій не була предметом цілісного дослідження. Актуальність і доцільність дослідження означеної проблеми потребує розв'язання низки **суперечностей**, а саме, між:

– об'єктивною потребою суспільства у фізично, психічно та морально стійкій особистості викладачів іноземної мови і недостатньою теоретико-

методологічною розробленістю проблеми формування їх здоров'язбережувальної компетентності;

– важливістю формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови та недостатньою розробленістю науково-методичного забезпечення цього процесу в закладах вищої освіти;

– необхідністю розвитку здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови та недостатнім рівнем застосування цифрових технологій в умовах академічного середовища закладу вищої освіти.

Отже, значущість проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій, недостатня теоретична й практична розробленість зазначеної проблеми, необхідність вирішення вказаних суперечностей зумовили вибір теми дисертаційного дослідження: **«Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій».**

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертація відповідає основним напрямам досліджень кафедри інноваційних технологій з педагогіки, психології та соціальної роботи Університету імені Альфреда Нобеля, проведених у межах комплексних наукових тем: «Теоретичні та методичні засади моделювання компетентнісної професійної освіти у контексті євроінтеграції» (державний реєстраційний номер 0117U000784) і «Теоретико-методологічні засади професійного становлення фахівця в інноваційному соціокультурному просторі» (державний реєстраційний номер 0122U200059). Тему затверджено вченою радою Університету імені Альфреда Нобеля (протокол № 10 від 21.12.2021 р.).

Об'єкт дослідження – професійна підготовка майбутніх викладачів іноземної мови в закладах вищої освіти.

Предмет дослідження – педагогічна технологія формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці ефективності педагогічної технології формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій.

Гіпотеза дослідження базується на припущенні, що впровадження розробленої педагогічної технології у процес професійної підготовки майбутніх викладачів іноземної мови за освітніми програмами другого (магістерського) рівня сприяє підвищенню ефективності формування в них ціннісно-мотиваційного, когнітивного, гносеологічного, діяльнісного, комунікативного та рефлексивного компонентів здоров'язбережувальної компетентності.

Для досягнення поставленої мети та перевірки сформульованої гіпотези необхідно виконати такі **завдання дослідження**:

1) Розробити теоретичні засади проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій.

2) Обґрунтувати сутність здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови, визначити компоненти, критерії, показники та схарактеризувати рівні її сформованості.

3) Розробити педагогічну технологію формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій.

4) Експериментально перевірити ефективність педагогічної технології формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій.

5) Розробити та запровадити в освітню практику інноваційний зміст дисциплін філологічного циклу та рекомендації щодо застосування цифрових технологій для формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови.

Теоретико-методологічною основою дослідження є концептуальні положення системного (О. А. Дубасенюк [179], С. О. Сисоєва [192] та ін.),

компетентнісного (Н. М. Авшенюк [1], О. І. Гура [50], Л. Є. Петухова [170], І. Л. Холковська [183] та ін.), студентоцентрованого (Н.П. Волкова [35], Н. Г. Ничкало [134], О.В. Овчарук [102], О. М. Пехота [170] та ін.), аксіологічного (Г. І. Жара [66], Г. І. Корж [106], Л. Є. Печка [169] та ін.), практико-орієнтованого (Л. Б. Лук'янова [205], Н. А. Побірченко [173], О. І. Пометун [175], С.С. Шевчук [221], О. В. Шукатка [225] та ін.), технологічного (Н. П. Волкова [35], С. С. Вітвицька [85], І. М. Дичківська [54], І. І. Курліщук [113], М. В. Михайліченко [132], О. М. Пехота [172], І. Ф. Прокопенко [168], С. О. Сисоєва [193] та ін.) підходів; теоретичні концепції й фундаментальні положення вищої освіти (С. С. Вітвицька [33], В. А. Гладуш [45], І. А. Зязюн [84], В. Л. Ортинський [143], С. О. Сисоєва [194]), професійної освіти (І. В. Зайченко [78], О. А. Дубасенюк [181], В. А. Ковальчук [97], Н. Г. Ничкало [136]), інформатизації вищої освіти (В. Биков [13], В. О. Гринько [48]), професійної підготовки майбутніх викладачів іноземних мов (С. В. Денягаєва [51], Т. А. Кокнова [99], О. С. Комар [102], М. Леврінц [117]); теоретичні концепції здоров'я, здоров'язбереження (Л. В. Білик [206], С. В. Гаркуша [41], О. В. Кабацька [90], Ю. І. Палічук [164], Н. М. Поліщук [176], Л. В. Сливка [199], С. В. Гаркуша [41] М. В. Співак [201]) та ін.), теоретичні і практичні аспекти використання здоров'язбережувальних технологій (Н. Г. Бишавець [15], В. І. Донченко [56], О. О. Єжова [64], О. М. Іонова [88], Ю. І. Палічук [164] та ін.), форм, методів, засобів здоров'язбереження (Л. В. Гаращенко [40], О. В. Омельченко [141], О. В. Шукатка [228] та ін.); теоретичні та методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності особистості (О. Є. Антонова [4], Г. І. Жара [70], Т. А. Лазарева [114], Л. С. Малишева [122], Т. М. Миронюк [131], Д. Г. Оленев [140]), культури здоров'язбереження (Н. А. Башавець [7], О. М. Мартинів [124], К. В. Пантелєєв [166], О. В. Цибульська [223] та ін.); теоретичні та методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів (Т. П. Желєзнава [72], С. С. Кодимський та Н. Н. Чайченко [98], Є. В. Кочерга [112], В. М. Успенська [218], В. М. Федорець [219] та ін.); теоретичні і практичні

аспекти використання цифрових технологій навчання у вищій освіті (О. С. Кабанська [87], Н. В. Кононец [103], Н. Левицька [116] та ін.).

Для досягнення мети дослідження, розв'язання його завдань і перевірки гіпотези використано **комплекс методів дослідження**:

– *теоретичних* – аналіз, синтез, систематизація й узагальнення філософської, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури з метою вивчення теоретичних засад проблеми формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій; структурно-системний аналіз для визначення структури здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови, визначення критеріїв, показників та рівнів її сформованості; метод педагогічного проектування для розробки педагогічної технології формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій; узагальнення й абстрагування для виявлення принципів та обґрунтування педагогічних умов формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій;

– *емпіричних* – метод аналізу документів, анкетування, тестування, опитування, для визначення рівня сформованості здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови; педагогічний експеримент з метою перевірки ефективності педагогічної технології формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій;

– *методів математичної статистики* для аналізу й узагальнення результатів дослідження, перевірки їх достовірності.

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальну роботу проведено впродовж 2020–2023 рр. на базі ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля» (м. Дніпро), Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького (м. Запоріжжя), Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

(м. Тернопіль). До експерименту було залучено 176 здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня, які навчалися за освітніми програмами предметної спеціальності 014.02 Середня освіта (Мова і література) (спеціалізація 014.021 Англійська мова і література), спеціальності 035 Філологія (спеціалізація 035.041 Германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська), предметної спеціальності 014.01 Середня освіта (Українська мова і література) (освітня програма «Середня освіта. Українська мова і література. Англійська мова і література»). Кількість здобувачів вищої освіти в контрольній групі склала 87 осіб, в експериментальній – 89 осіб.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що:

– *вперше* обґрунтовано і розроблено педагогічну технологію формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій; обґрунтовано і розроблено підходи до удосконалення процесу формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (створення інноваційного змісту для дисциплін філологічного циклу для формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови; застосування цифрових технологій у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови); виокремлено компоненти здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (ціннісно-мотиваційний, когнітивний, гносеологічний, діяльнісний, комунікативний, рефлексивний), визначено критерії (рівень усвідомлення цінності здоров'я, вмотивованість до здорового способу життя та підтримки здоров'я власного та здобувачів освіти в ситуаціях професійної діяльності, рівень володіння іншомовною лексикою, що стосується сфери здоров'язбереження, рівень сформованості умінь отримувати нові знання в цій сфері та застосовувати їх на практиці, зокрема з використанням цифрових технологій, рівень сформованості умінь організовувати комунікацію іноземною мовою з питань здоров'язбереження, рівень сформованості умінь аналізувати

здоров'язбережувальні аспекти власної професійної діяльності та особистого життя), рівні (низький, критичний, середній, достатній, високий) та показники її сформованості;

– *уточнено й конкретизовано* сутність понять «майбутні викладачі іноземної мови», «здоров'язбережувальна компетентність викладача іноземної мови», «формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій», «педагогічна технологія формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій»;

– *набули подальшого розвитку* сучасні форми і методи навчання, спрямовані на формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у розробці: інноваційного змісту дисциплін філологічного циклу; рекомендацій щодо застосування цифрових технологій для формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови; діагностичного мінімуму «Оцінка сформованості здоров'язбережувальної компетентності майбутнього викладача іноземної мови», призначеного для здійснення моніторингу формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови; програми тренінгу «Використання платформи Canva у професійній діяльності викладача іноземних мов»; вибіркового освітнього компоненту «Оздоровчий самоменеджмент для педагогів (Wellness Self-Management for Educators)».

Матеріали дослідження можуть бути використані у процесі професійної підготовки майбутніх викладачів іноземної мови за освітніми програмами другого (магістерського) рівня спеціальностей 014.02 Середня освіта (Мова і література) та 035 Філологія з метою формування в них здоров'язбережувальної компетентності, а також у системі підвищення кваліфікації та перепідготовки, неформальної освіти та самоосвіти викладачів і вчителів іноземної мови.

Результати дослідження **впроваджено** в освітній процес ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля» (м. Дніпро) (довідка № 124 від 04.03.2024), Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького (м. Запоріжжя) (довідка № 01-15/934 від 28.11.2023), Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (м. Тернопіль) (довідка № 1916/33-03 від 30.11.2023).

Апробація результатів дослідження. Основні положення й результати дослідження апробовано на науково-практичних конференціях:

– *міжнародних*: «Сучасна вища освіта: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень» (Дніпро, 2021, 2022); «Соціокультурні та психолого-педагогічні аспекти організації освітньо-розвиткового простору в сучасному закладі освіти» (Харків, 2023); «Перспективи та інновації студентських наукових досліджень і освітніх систем в умовах воєнного стану» (Київ, 2023); «Інформаційні технології в освіті та науці» (Мелітополь – Запоріжжя, 2023); «Теорія і практика професійного становлення фахівця в інноваційному соціокультурному просторі» (Дніпро, 2023); «Наука і освіта в глобальному та національному вимірах: виклики, загрози, перспективи розвитку» (Полтава – Лубни – Миргород, 2023);

– *всеукраїнських*: «Інноваційні практики наукової освіти» (Київ, 2021); «Особистісно-професійний розвиток майбутнього вчителя» (Вінниця, 2021); «Наука. Інновації. Якість» (Харків, 2022); «Теорія і практика використання інформаційних технологій в умовах цифрової трансформації освіти» (Київ, 2023).

Результати та висновки виконаної роботи обговорено й позитивно оцінено на інтерактивному методологічному он-лайн семінарі молодих дослідників «Компетентнісні засади освітнього процесу в умовах впровадження інновацій: вітчизняний та міжнародний досвід (Житомир – Полтава – Київ, 2023), засіданнях кафедри інноваційних технологій з педагогіки, психології та соціальної роботи, щорічних звітних науково-практичних конференціях професорсько-викладацького складу Університету імені Альфреда Нобеля (упродовж 2022 – 2024 рр.).

Публікації. Основні результати дослідження опубліковано в 12 працях, з яких 1 стаття у фаховому науковому виданні, що входить до міжнародної наукометричної бази даних Web of Science, 4 статті у фахових наукових виданнях України, 7 тез доповідей у збірниках матеріалів наукових конференцій.

Особистий внесок здобувача. Усі наукові результати, викладені в роботі, одержано автором самостійно. Ідеї та думки, що належать співавторам статей (О. Г. Кузьмінська, М. С. Мазорчук, В. В. Осадчий), у роботі не використовувались.

У статті, підготовленій у співавторстві з В. В. Осадчим, здобувачеві належить аналіз українських та іноземних наукових праць з метою вивчення сутності поняття здоров'язбережувальної компетентності викладача, та визначення поняття здоров'язбережувальної компетентності викладача іноземної мови. У статті, підготовленій у співавторстві з О. Г. Кузьмінською та М. С. Мазорчук, здобувачеві належить опис опрацювання емпіричних даних з використанням методів математичної статистики.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (274 найменування; з них – 43 іноземною мовою), 8 додатків (на 43 сторінках). Загальний обсяг дисертації складає 307 сторінок. Основний зміст роботи викладений на 204 сторінках. Дисертація містить 38 таблиць, 24 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ ЗАСОБАМИ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

1.1. Теоретичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій

Сучасна вища освіта будується на підвалинах компетентнісного підходу, згідно з яким кожний випускник має володіти комплексом загальних і фахових компетентностей. Перші забезпечують існування та самореалізацію особистості в соціумі, другі – успішне здійснення професійної діяльності та професійний розвиток. Варто відзначити, що деякі компетентності можуть бути як загальними, так і фаховими залежно від обраної спеціальності. Саме такою вважаємо здоров'язбережувальну компетентність особистості, формуванню якої присвячено багато наукових досліджень останніх років. Зокрема, значна увага приділяється її розвитку в майбутніх педагогічних працівників.

Євроінтеграційні вектори зміни освітньої парадигми підвищують значущість оновлення процесів професійної підготовки висококваліфікованих викладачів іноземної мови, здатних до ефективної професійної самореалізації, а також імплементації здоров'язбережувальних технологій в умовах безпечного освітнього середовища. Здоров'язбережувальну компетентність доцільно розглядати окремо серед усього спектру загальних та фахових компетентностей викладача іноземної мови, оскільки в умовах посилення загроз фізичному та психічному благополуччю людини найважливішим вектором зміни ціннісних орієнтацій світової спільноти має бути здоров'я та життя, що відображено зокрема в «Європейській програмі роботи, 2020–2025: Спільні дії для міцнішого здоров'я» [62].

Слід також враховувати, що війна, розв'язана російською федерацією у 2022 р., призвела до втрат в Україні, зокрема у вищій освіті. Наприклад, за результатами опитування [186] більшість освітян (55,5%) мають рівень тривоги вище середнього, а згідно з результатами опитування [100] стан здоров'я погіршився або істотно погіршився у 58,8% досліджуваних, а емоційний стан погіршився або істотно погіршився у 86,7% опитаних (на основі самооцінки).

Підвищилась складність педагогічної діяльності, а отже зросла значущість компетентностей, які дозволяють освітянам продовжувати працювати, долаючи виклики. До їх числа ми відносимо і здоров'язбережувальну компетентність, необхідну для підтримки фізичного, психічного, емоційного стану – власного та здобувачів освіти. Це дозволяє припустити, що одним із актуальних завдань є формування навичок індивідуального здоров'язбереження та застосування здоров'язбережувальних освітніх технологій.

До числа ключових компетентностей згідно з рекомендаціями Європейської комісії особистості належить «особиста, соціальна компетентність і компетентність у навчанні», яка включає зокрема здатності підтримувати власне фізичне та емоційне благополуччя, фізичне та психічне здоров'я, вести здоровий спосіб життя [239, с. 11]. Ці здатності утворюють основу здоров'язбережувальної компетентності викладача іноземної мови, доповнюючись уміннями піклуватися про здоров'я своїх учнів та сприяти формуванню в них відповідних здатностей.

З позиції компетентнісного підходу сучасний викладач покликаний реалізувати місію «формування людини», пов'язану зокрема зі збереженням і зміцненням здоров'я як інтегральної та неперехідної цінності, як окремої людини, так і всього суспільства. Це висуває до педагога особливі вимоги, виражені зокрема і у сформованості у нього здоров'язбережувальної компетентності, затребуваної на професійному рівні, і гарантує перенесення відповідної компетентності в будь-яку область його життєдіяльності [82].

Проблему формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій, яка є ключовою для

нашого дослідження, необхідно вирішувати на двох рівнях: теоретичному та методологічному.

Теоретичне обґрунтування формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій є водночас філософською, соціальною та педагогічною проблемою. Філософською, оскільки її вирішення ґрунтується на використанні теоретичних основ логіки та гносеології. Соціальною, бо вона має ознаки, властиві суспільним наукам, а саме: вплив результатів формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови на велику кількість студентів та їхніх батьків, залежність освіти від компетентності майбутніх викладачів, від їхніх цінностей та культури тощо. Педагогічні аспекти цієї проблеми знаходяться у площині педагогічної науки, у визначенні предмета діяльності професорсько-викладацького складу, спрямованої на збереження власного здоров'я та здоров'я здобувачів вищої освіти.

Теоретичний огляд проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій передбачає характеристику її базових понять. Для визначення системи базових понять нами було використано принципи їх відбору та класифікації, запропоновані С. О. Сисоєвою та І. В. Соколовою [196].

Ядром базових понять дослідження визначено концепт «здоров'язбережувальна компетентність викладача іноземної мови». В системі базових понять дослідження виділено три групи (рис. 1.1). До першої групи нами віднесено поняття, що розкривають теоретико-методологічні засади формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій: «теоретичні засади», «теорія», «педагогічна теорія», «теорія навчання», «методологічні засади», «методологія». До другої – ті, що розкривають сутність процесу формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови: «здоров'я», «здоров'язбереження», «культура здоров'язбереження»,

«здоров'язбережувальні технології», «здоров'язбережувальна компетентність». До третьої – ті, що розкривають сутність процесу формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій: «цифрові технології», «цифрові освітні технології», «цифрова педагогіка». Розглянемо ці поняття окремо.

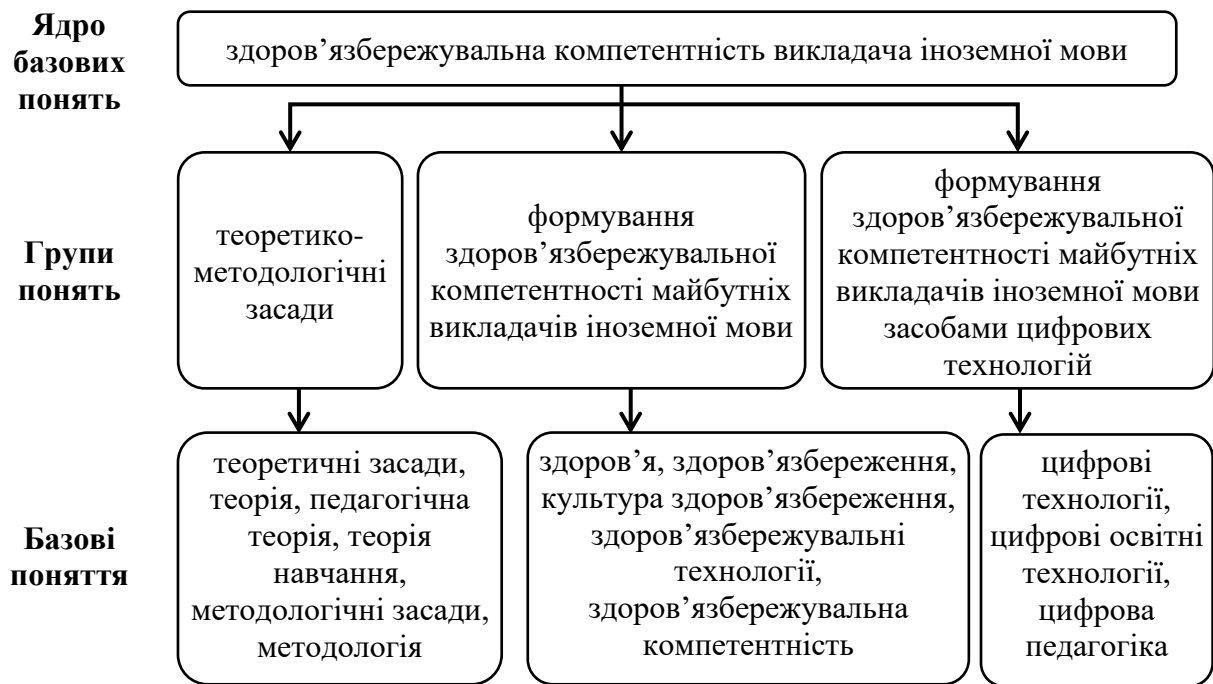


Рис. 1.1. Система базових понять дослідження

Дослідження теоретико-методологічних засад формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій у першу чергу ґрунтується на таких поняттях як: «теоретичні засади», «теорія», «педагогічна теорія», «теорія навчання», «методологічні засади», «методологія».

Поняття «*теоретичні засади*» виходить з дефініції концепту «*теорія*», що розуміється як «логічне узагальнення певного досвіду, система наукових знань про певну сукупність суб'єктів, яка описує, пояснює, передбачає явища певної предметної галузі, вважається найдосконалішою формою наукового досягнення дійсності» [212]. Предметною галуззю в нашому випадку є педагогіка, а отже важливим у цьому плані стає поняття педагогічної теорії. Для нашого дослідження основоположною є думка про те, що «*педагогічна теорія*» є

системою науково-педагогічних знань, яка описує і пояснює елементи реальної педагогічної діяльності у закладі вищої освіти [45, с. 31]. Також важливим у межах нашого дослідження є поняття «теорія навчання», яка розкриваючи й деталізуючи загальні закони педагогіки, є науковою основою конкретної педагогічної технології формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови, в якій практично реалізуються протиріччя суспільного життя й педагогічного процесу, а також вимоги до майбутніх викладачів іноземної мови, пропоновані змістом їх професійної діяльності.

Розуміння поняття «методологічні засади» виходить з дефініції концепту «методологія», що розглядається як: 1) сукупність підходів, способів, методів, прийомів та процедур, що застосовуються у процесі наукового пізнання та практичної діяльності для досягнення наперед визначеної мети; 2) галузь теоретичних знань і уявлень про сутність і форми, закони, порядок та умови застосування підходів, способів, методів, прийомів та процедур у процесі наукового пізнання та практичної діяльності [220, с. 374].

Науковцями [45; 77; 143] виокремлено чотири рівні методології педагогіки вищої школи. Схарактеризуємо їх, спираючись на працю В. Л. Ортинського: 1) філософський – загальні принципи пізнання й категоріальний апарат науки загалом, вся система філософського знання [143, с. 33]; 2) загальнонауковий – ґрунтується на системному підході, який відображає загальний зв'язок і взаємозумовленість явищ і процесів навколишньої дійсності [143, с. 35-36]; 3) конкретно-науковий – сукупність методів, принципів дослідження і процедур, що використовуються в конкретній науковій дисципліні [143, с. 36]; 4) технологічний – «розкриває методику й технологію дослідження, тобто набір процедур, які забезпечують одержання достовірного емпіричного матеріалу та його первинне опрацювання» [143, с. 39].

Вважаємо, що методологічні засади формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій також розкриваються на цих чотирьох рівнях.

На філософському рівні методології дослідження формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови ґрунтується на ідеях гуманізму та філософії діяльності.

Загальнонауковий рівень – включає формулювання концептуальних засад здоров'язбереження, висвітлених у низці документів світового масштабу: Оттавська хартія сприяння здоров'ю (1986) [270], Всесвітня Декларація з охорони здоров'я «Здоров'я для всіх у XXI столітті» (1998) [269], Бангкокська хартія сприяння здоров'ю в глобалізованому світі (2005) [271], стратегія ЄС «Разом до здоров'я: стратегічний підхід для ЄС на 2008-2013 роки» (2007) [241], Рамкова стратегія ЄС із безпеки та здоров'я на роботі на 2021–2027 роки (2021) [61], Європейська програма роботи, 2020–2025: Спільні дії для міцнішого здоров'я (2021) [62] та ін.

Стратегія ЄС «Разом до здоров'я» ґрунтується на чотирьох принципах (використання підходу, орієнтованого на цінності; визнання зв'язку між здоров'ям та економічним процвітанням; інтеграція охорони здоров'я в усі політики; посилення голосу ЄС у глобальному здоров'ї) і трьох стратегічних темах (сприяння здоров'ю в Європі, населення якої старіє; захист громадян від загроз здоров'ю; створення динамічних систем охорони здоров'я та впровадження нових технологій) для покращення здоров'я [241]. Стратегія із безпеки та здоров'я на роботі на 2021–2027 роки зосереджена на трьох наскрізних цілях: 1) передбачення та керування змінами в новому світі праці; 2) покращення профілактики професійних захворювань і нещасних випадків на роботі; 3) підвищення готовності до можливих майбутніх загроз здоров'ю [61].

Концептуальні напрями реформування системи охорони здоров'я в Україні сформульовано в багатьох документах, зокрема: Концепції розвитку охорони здоров'я населення України (2000) [107]; Міжгалузевій комплексній програмі «Здоров'я нації» на 2002–2011 роки (2002) [133]; Концепції Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» (2011) [106] тощо.

Стратегічним напрямом загальнодержавного значення є зміцнення здоров'я молоді та формування здоров'язбережувальної компетентності

майбутніх викладачів, як пролонгованої місії збереження та відновлення саногенного потенціалу підростаючого покоління. В концепції Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» [106] цілісно виокремлений домінуючий вектор збереження та зміцнення фізичного, психічного, соціального здоров'я та благополуччя молоді. Ця концепція декларувала процес інтеграції здоров'язбережувальних технологій в освітню практику. За представленими статистичними даними якісні та кількісні показники здоров'я у здобувачів освіти в період навчання знижуються в 4 рази, тобто майже 80% учнів в процесі навчання мають відхилення у стані здоров'я.

На конкретно-науковому рівні – методологія дослідження формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови ґрунтується на методах і принципах пізнавальної діяльності, що полягає в осягненні індивідом природної й соціальної реальності.

На технологічному рівні обґрунтовується та реалізовується методика й техніка дослідження процесу формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови, що регламентується етапами педагогічного експерименту. Основними етапами педагогічного експерименту щодо з'ясування ефективності педагогічної технології формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій ми вважаємо констатувальний та формувальний. Констатувальний етап експерименту покликаний визначити актуальність означеної проблеми та узагальнити сучасні практики формування здоров'язбережувальної компетентності в закладах вищої освіти (ЗВО). Формувальний експеримент застосовується для з'ясування динаміки рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови з метою доведення або спростування ефективності запропонованої педагогічної технології.

Продовжуючи теоретичний огляд проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій, звернемося до другої групи базових понять.

Для з'ясування сутності процесу формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови нами було проаналізовано українські та закордонні наукові дослідження. Переважну більшість з них присвячено формуванню здоров'язбережувальної компетентності педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО). Зокрема здоров'язбережувальну компетентність як складову професійної готовності майбутніх учителів фізичної культури до роботи в основній школі аналізують О. О. Безкопильний та А. М. Матусевич [11]. Вони наголошують, що важливим є ознайомлення студентів з найновішими педагогічними технологіями формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів, формування умінь та навичок здоров'язбережувальної діяльності; набуття культурно-оздоровчого досвіду, збагачення їх новими ідеями і технологіями; розробка і реалізація здоров'язбережувальних програм. Науковці Т. М. Осадченко [148] та Л. С. Малишева [122] зосередили увагу на формуванні здоров'язбережувальної компетентності в майбутніх учителів початкової школи. Ю. А. Вдовиченко [32], досліджуючи здоров'язбережувальну компетентність майбутніх учителів музичного мистецтва й хореографії, зазначає, що вона є необхідною умовою успішної професійної діяльності сучасного педагога, який працює в умовах різноманітних екологічних проблем, модернізації суспільства, поширення явищ нездорового способу життя. Слушною є думка науковця, що сучасний педагог має знати і вміти визначати реальний рівень духовного, соціального, психічного, фізичного розвитку учнів (дітей) класу (групи), прогнозувати результат своєї діяльності, обирати з уже відомих, конструювати або виробляти єдину виховну технологію, яка б забезпечила особистісне зростання вихованців.

Дослідники широко висвітлюють різні аспекти формування здоров'язбережувальної компетентності вчителів охорони здоров'я. В. М. Успенська [217] на основі аналізу сукупності складових професійної компетентності вчителя основ здоров'я виокремила показники його здоров'язбережувальної компетентності, що стосується двох взаємозалежних

переконань: дбати про здоров'я дітей, як про власне; дбати про власне здоров'я, як про здоров'я вихованців.

Науковці С. А. Новописьменний та Н. А. Дмитренко [138] розширюють це поняття, виокремлюючи здатності, якими має володіти учитель основ здоров'я: застосовувати знання та навички з медичних, педагогічних і психологічних методів впливу на педагогічний колектив та колектив вихованців; надавати долікарську допомогу під час раптових серцево-судинних захворювань, порушень діяльності дихальної системи, кровотеч, травм опорно-рухового апарату; проводити профілактику поширення інфекційних хвороб; надавати долікарську допомогу в умовах епідемії ВІЛ/СНІД; надавати рекомендації щодо ведення здорового способу життя; виконувати загальний класичний масаж, самомасаж і саморегуляцію. Деякі з наведених здатностей на нашу думку більш властиві медичному працівнику, аніж учителю, зокрема й основ здоров'я.

Науковці Т. Плачинда та Т. Желєзна [174] запропонували модель розвитку здоров'язберезувальної компетентності вчителя основної школи в системі післядипломної освіти, що передбачає визначення організаційно-педагогічних умов для вдосконалення здоров'язберезної діяльності педагога закладу загальної середньої освіти II ступеня з метою забезпечення позитивної динаміки розвитку його здоров'язберезувальної компетентності.

Загалом слід зазначити, що в українських наукових дослідженнях недостатньо приділено уваги проблемам здоров'язберезувальної компетентності. Це засвідчує зроблений нами аналіз пошукових результатів у Google Академії та базі наукової періодики України Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського. Адже за запитом «здоров'язберезувальна компетентність» у базі Google Академії було знайдено 1170 результатів та 2700 за запитом «здоров'язберезувальної компетентності». У базі наукової періодики України за запитом «здоров'язберезувальна компетентність» знайдено 10 документів, а за запитом «здоров'язберезувальної компетентності» – 73. Засобами пошукової системи Google знайдено

17 авторефератів дисертаційних досліджень, присвячених здоров'язбережувальній компетентності, одне з них на здобуття доктора педагогічних наук, інші кандидата педагогічних наук (доктора філософії). Проте дисертаційних досліджень, присвячених здоров'язбережувальній компетентності викладача іноземної мови, в українській науковій джерельній базі не було знайдено. Отже, ще раз підкреслюємо важливість і актуальність досліджуваного питання.

Слід також зазначити, що інтенсифікація освітнього процесу, використання нових форм та інформаційних технологій навчання, збільшення обсягу навчальної інформації спричинюють значне зростання кількості студентів, які не здатні повністю адаптуватися до навантажень. Як наслідок – зниження імунітету, зростання кількості захворювань, низький рівень навчальної активності, низька результативність навчання. Основна проблема викладачів у професійній діяльності також пов'язана з інтенсифікацією життя та праці й відповідно значним навантаженням, що спричинює зниження професійної активності й мотивації до якісного викладання та викликає загрози для фізичного та психічного здоров'я. Здоров'я є однією з умов ефективної навчальної та професійної діяльності суб'єктів освітнього процесу. Крім того, воно становить головну динамічну основу продуктивності всіх аспектів загального добробуту людини.

У наукових дослідженнях *здоров'я* визначається як характеристика стану та гармонійного функціонування всіх складових індивідуального здоров'я людини (фізичного, психічного, соціального, духовного), позитивної взаємодії організму з оточуючим середовищем, що забезпечує його збереження й зміцнення [128]. Науковець К. Бурс (С. Boorse), розглядаючи здоров'я як теоретичне поняття, визначає його як відсутність хвороби, статистичну нормальність функцій, тобто здатність виконувати всі типові фізіологічні функції з принаймні типовою ефективністю [233]. За визначенням Л. В. Білик: «Здоров'я – динамічний стан організму, який характеризується високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни

умов довкілля, що спричиняє гармонійний фізичний, духовний і соціальний розвиток особистості, повноцінне життя та активне довголіття» [206, с. 139].

Для підтримки в належному стані чотирьох зазначених складових здоров'я людина за висновком Н. М. Поліщук [176] повинна мати такі життєві навички:

– навички, що сприяють *фізичному здоров'ю*: навички раціонального харчування (дотримання режиму харчування; вміння скласти харчовий раціон; вміння визначати й зберігати високу якість харчових продуктів); навички рухової активності (виконання ранкової зарядки; регулярні заняття фізичною культурою, спортом, руховими іграми, фізичною працею); санітарно-гігієнічні навички (навички особистої гігієни; вміння виконувати гігієнічні процедури); режим праці та відпочинку (вміння чергувати розумову та фізичну активності; вміння знаходити час для регулярного харчування й повноцінного відпочинку);

– навички, що сприяють *соціальному здоров'ю*: навички ефективного спілкування (вміння слухати, чітко висловлювати свої думки, відкрито виражати свої почуття без тривоги та звинувачень; володіння невербальною мовою (жести, міміка, інтонація тощо); адекватна реакція на критику; вміння просити про послугу або допомогу); навички співчуття (вміння розуміти почуття, потреби і проблеми інших людей; вміння висловити це розуміння; вміння зважати на почуття інших людей; вміння допомагати та підтримувати); навички розв'язування конфліктів (вміння розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; вміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності; вміння розв'язувати конфлікти інтересів за допомогою конструктивних переговорів); навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації (навички впевненої поведінки, зокрема й застережливих дій щодо ВІЛ-СНІДу; вміння розрізняти прояви дискримінації; вміння обстоювати свою позицію та відмовлятися від небажаних пропозицій; вміння уникати небезпечних ситуацій і діяти при загрозі насилля); навички спільної діяльності та співробітництва (вміння бути «членом команди», визнавати внесок інших у спільну роботу, адекватно оцінювати свої здібності та свій внесок у спільну діяльність);

– навички, що сприяють *духовному та психічному здоров'ю*: самоусвідомлення та самооцінка (уміння усвідомлювати власну унікальність; позитивне ставлення до себе, інших людей, до життєвих перспектив; адекватна самооцінка); аналіз проблем і прийняття рішень (уміння визначати суть проблеми та причини її виникнення; здатність сформулювати декілька варіантів розв'язання проблеми; уміння передбачати наслідки кожного з варіантів для себе та інших людей; уміння оцінювати реальність кожного варіанта, враховуючи власні можливості та життєві обставини; здатність вибрати оптимальні рішення); визначення життєвих цілей та програм (уміння визначати життєві цілі, керуючись своїми потребами, нахилами, здібностями; уміння планувати свою діяльність; уміння визначати пріоритети й раціонально використовувати час); навички самоконтролю (уміння правильно виражати свої почуття; уміння контролювати прояви гніву; уміння долати тривогу; уміння переживати невдачі; уміння раціонально планувати час); мотивація успіху та тренування волі (віра в те, що ти є господарем свого життя; установка на успіх; уміння зосереджуватися на досягненні мети; розвиток наполегливості та працьовитості) [176, с. 34-35].

Г. І. Жара [69] на основі вивчення соціальних аспектів освітньої політики різних країн як основи для формування індивідуального здоров'язбереження вчителів зробила висновок, що вони спрямовані на: забезпечення якісної підготовки педагогічних кадрів, соціальної адаптації молодих вчителів у професії та неперервного професійного розвитку вчителя від моменту первинної профорієнтації і до виходу на пенсію; впровадження різноманітних заохочень, моральних та матеріальних стимулів; забезпечення достатньої можливості для відновлення здоров'я та життєвих сил вчителів шляхом корекції навчального навантаження, забезпечення подовжених відпусток тощо.

Зважаючи на соціальну природу здоров'я, слід зазначити, що викладач має вплив на процес здоров'язбереження на різних рівнях:

– на *макрорівні* – від його дій щодо вакцинації, виявлення небезпечних для суспільства захворювань залежить не лише його здоров'я, а й усіх членів освітньої спільноти;

– на *мезорівні*, де об'єктом здоров'язберезувальних практик є окремі групи та спільноти, викладач як член робочого колективу певною мірою відповідає за покращання умов праці, здоровий спосіб життя, запобігання поширенню хвороб, а також психологічний клімат у трудовому колективі та позитивну взаємодію з іншими групами (студенти, батьки, працівники інших підрозділів закладу вищої освіти);

– на *мікрорівні* – це індивідуальне здоров'я викладача, як фізичне так і психічне, що залежить від того, яких позитивних здоров'язберезувальних практик він дотримується, не вдаючись до девіантних форм і стилів життя, що згубно впливають на здоров'я.

Доцільно приділити увагу новим залежностям, що з'явилися в епоху цифровізації і впливають на стан здоров'я людини. Цифрові пристрої та формати відкривають захоплюючий світ можливостей, потенційно дозволяючи викладачу використовувати їх у навчальному процесі для різноманітних цілей: цифрового представлення та візуалізації інформації, урізноманітнення варіантів подачі навчального матеріалу та способів взаємодії з ним студентів, автоматизації контролю та збирання освітньої статистики тощо. Проте тривале користування цифровими пристроями (персональним або планшетним комп'ютером, смартфоном, окулярами віртуальної реальності) може спричинити цифрову, комп'ютерну, віртуальну або Інтернет-залежність. На цьому наголошують Ю. О. Асєєва [5], Н. М. Атаманчук [6], О. І. Бойчук [18], Т. М. Дзюба [52], О. В. Камінська [91], Л. В. Сіроха [198], Я. В. Шугайло [226] та інші науковці.

Проведення тривалого часу за мобільними телефонами може викликати такі фізичні симптоми: підвищення або зниження ваги тіла, головні болі та біль у спині, біль у зап'ясті, втома, сухі очі, проблеми із зором, безсоння, проблеми гігієни тощо. Випромінювання мобільних пристроїв негативно впливає на нервову систему людини, підвищує ризик утворення пухлин, захворювання на лейкемію, катаракту, порушення функцій щитовидної залози, хвороби Альцгеймера, захворювань серцево-судинної системи, органів зору. Викладач

має розуміти межі власного навантаження (як робочого, так і цифрового) та брати до уваги навчальне навантаження здобувачів освіти, щоб не погіршити як власний стан здоров'я, так і стан здоров'я студентів.

Отже, комплексний характер здоров'я, системне бачення наявних проблем, процеси, що відбуваються в суспільстві, зокрема викликані епідемією коронавірусної хвороби, зумовлюють актуалізацію досліджень з проблем здорового способу життя та здоров'язбереження [147].

Поняття *здоров'язбереження* набуло актуальності завдяки розумінню важливості проблем, що пов'язані із здоров'ям і працею. Науковці трактують його з різними уточненнями та дотичними смислами.

О. В. Кабацька в дисертаційному дослідженні розглядає здоров'язбереження як «соціально-біологічну основу життя нації та результат політики держави, що формує у своїх громадян потребу ставитися до свого здоров'я як до головної цінності, забезпечує повне біосоціальне функціонування, фізичну та інтелектуальну працездатність, адаптацію до природних впливів та мінливості зовнішнього середовища» [90, с. 205].

Ю. І. Палічук [164] під здоров'язбереженням розуміє процес збереження і зміцнення здоров'я, спрямований на перетворення інтелектуальної й емоційної сфер особистості студента, підвищення ціннісного ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших на основі усвідомлення студентом особистої відповідальності.

Дослідниці О. М. Іонова та Ю. С. Лукьянова виділили найбільш поширені підходи до визначення сутності терміну здоров'язбереження: 1) результат впливу педагогічних факторів освітнього процесу на збереження здоров'я його суб'єктів (М. Варданян); 2) процес створення умов, що дозволяють не втратити, не порушити, не дати зникнути фізичному й психічному благополуччю (М. Волчек); 3) процес збереження й зміцнення здоров'я, спрямований на перетворення інтелектуальної й емоційної сфер особистості, підвищення ціннісного ставлення до власного здоров'я й здоров'я оточуючих на основі усвідомлення особистої відповідальності (О. Глебова); 4) розв'язання освітніх

завдань з урахуванням стану здоров'я учасників навчального процесу та з метою його збереження й, по можливості, зміцнення (Г. Серіков); 5) єдність педагогічних заходів, спрямованих на поліпшення (не погіршення) здоров'я учнів й зростання якості їхньої освіченості (С. Серіков); 6) реалізація методів і засобів навчання відповідно до фізіолого-психологічних принципів збереження здоров'я (Н. Суворова) [87].

Проаналізувавши ці підходи, дослідниці сформулювали визначення поняття «здоров'язбереження» в педагогічному аспекті – процес навчання й виховання, що не наносить прямої або опосередкованої шкоди здоров'ю учнів, створює безпечні й комфортні умови перебування дітей у школі, забезпечує індивідуальну освітню траєкторію дитини, запобігання стресів, перевантаження, втоми вихованців і тим самим сприяє збереженню й зміцненню здоров'я школярів [87]. З цим визначенням узгоджується і трактування, наведене в роботі [168].

Дослідниця Г. І. Жара, вивчаючи проблему формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя, обґрунтувала думку про те, що індивідуальне здоров'язбереження вчителя доцільно розглядати як якість особистості, «здатної створювати, зберігати і підтримувати фізичну, психічну, емоційну, енергетичну рівновагу в умовах освітнього середовища», та як «процес фізичної, психічної, соціальної та енергетичної адаптації вчителя до умов освітнього середовища» [70, с. 146-147].

Науковці виділяють декілька напрямів, у межах яких реалізуються заходи з організації здоров'язбережувального освітнього процесу:

- *медико-гігієнічний*: створення належних санітарно-гігієнічних умов; вакцинація; профілактичні заходи; аналіз рівня захворюваності, динаміки здоров'я учнів; заходи із санітарно-гігієнічної просвіти; надання невідкладної допомоги; створення спеціалізованих кабінетів (стоматологічного, фізіотерапевтичного тощо) та ін.;

- *фізкультурно-оздоровчий*: закаливання; заняття для тренування розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості тощо;

- *екологічний*: створення природовідповідних, екологічно оптимальних умов життя й діяльності учасників освітнього процесу; влаштування пришкольньої території; природоохоронні заходи та ін.;
- *заходи із безпеки життєдіяльності*: створення безпечних умов навчання та праці; навчання правил поведінки в небезпечних ситуаціях тощо;
- *освітній*: впровадження освітніх здоров'язбережувальних технологій [168, с. 210-211].

Питання ціннісного ставлення до здоров'я порушують О. О. Єжова [65], Г. І. Корж [108], Л. Є. Печка [171], Ю. М. Танасійчук [208]. На жаль, сучасна студентська молодь будує своє майбутнє, не усвідомлюючи потреби у піклуванні про власне здоров'я. Розвиток ціннісного та відповідального ставлення до здоров'я у студентської молоді варто розглядати як цілісний педагогічний процес, спрямований на побудову системи цінностей, у якій життя та здоров'я молодої людини стають домінуючими та займають найвищі рівні в ієрархії цінностей, а в її основу покладено знання про сутність здоров'я, усвідомлення власної ролі у збереженні та зміцненні здоров'я [108, с. 28-29].

Поняття ціннісного ставлення до здоров'я тісно пов'язане з поняттям культури здоров'язбереження. В контексті проблеми нашого дослідження важливим є розуміння *культури здоров'язбереження* майбутнього фахівця як високого рівня ціннісних орієнтацій, знань, умінь, навичок та способів дій щодо збереження свого здоров'я, який постійно виявляється у способі життя студента та його світогляді. *Формування культури здоров'язбереження* як світоглядної орієнтації майбутнього фахівця – це процес, під час якого відбувається розвиток рефлексії особистості, стимулів, ціннісних світоглядних орієнтацій щодо збереження здоров'я, усвідомлення себе гармонійною людиною, яка не тільки володіє необхідними знаннями, вміннями та навичками щодо збереження свого здоров'я, а й постійно свідомо культивує здоровий спосіб життя [8].

Серед науковців поширеним є поняття *здоров'язбережувальних технологій*. Зокрема Н. Г. Бишавець зазначає, що здоров'язбережувальні

технології ґрунтуються на принципах здоров'язбережувальної педагогіки, відмінна риса якої – пріоритет здоров'я з-поміж інших напрямів навчально-виховної роботи [15]. Дослідниця О. О. Єжова зазначає, що «здоров'язбережувальні технології (ЗЗТ) – це узагальнене поняття технологій, сукупність та послідовність здійснення конкретних видів діяльності, метою і кінцевим результатом яких має бути формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я людини» [64, с. 24].

Дослідниця В. І. Донченко розглядає здоров'язбережувальні технології з трьох позицій: 1) як частину педагогічної науки, що вивчає і розробляє цілі, зміст і методи навчання здорового способу життя, вирішує питання здоров'язбереження в системі освіти; 2) як спосіб організації освітнього процесу, що гарантує збереження здоров'я всіх суб'єктів навчального процесу; 3) як інструментарій освітнього процесу і систему вказівок, спрямованих на забезпечення ефективності й результативності навчання разом зі збереженням здоров'я особистості [56, с. 64].

Ю. І. Палічук та Ю. І. Курилюк [163] виділяють такі типи здоров'язберігаючих технологій: 1) здоров'язберігаючі – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці, вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), забезпечують відповідність навчального та фізичного навантажень індивідуальним можливостям; 2) оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія; 3) технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами. Вони зазначають, що здоров'язберігаючі освітні технології включають: використання даних моніторингу стану здоров'я студентів; облік особливостей вікового розвитку та розробка освітньої стратегії,

що відповідає особливостям пам'яті, мислення, працездатності, активності молоді цієї вікової групи; створення сприятливого емоційно-психологічного клімату в процесі реалізації технології; використання різноманітних видів діяльності студентів, спрямованих на збереження й підвищення резервів здоров'я, працездатності.

Освітні здоров'язбережувальні технології доцільно розглядати як «сукупності засобів, методів, форм, прийомів організації та проведення навчально-виховного процесу, спрямованого на здоров'язбереження учнів (створення безпечних і комфортних умов перебування вихованців у навчальному закладі, запобігання стресів і перевантажень, установа суб'єкт-суб'єктних взаємин учасників педагогічного процесу, забезпечення цілісного розвитку особистості)» [168, с. 211]. Аналогічне трактування пропонують науковці О. М. Іонова, Р. І. Черновол-Ткаченко та О. В. Гресь [88, с. 18]. На думку О. О. Єжової застосування освітніх здоров'язбережувальних технологій спрямоване на формування в молоді ціннісного ставлення до здоров'я, культури здоров'я, мотивації до здорового способу життя [64, с. 25].

Ю. І. Палічук надає таке визначення поняття *«педагогічна здоров'язбережувальна технологія»* – синонім до процесу формування здорового способу життя, культури здоров'я, валеологічної освіти, як медичні або гігієнічні засоби, як фізкультурнооздоровчі технології. На його думку, здоров'язбережувальні технології за характером діяльності основних суб'єктів умовно поділяють на вузькоспеціалізовані та комплексні. До вузькоспеціалізованих належать такі: медичні (технології профілактики захворювань, корекції і реабілітації соматичного здоров'я, санітарно-гігієнічної діяльності); освітні (сприяють збереженню здоров'я у процесі навчання й виховання); соціальні (технології організації здорового способу життя, профілактики й корекції девіантної поведінки); психологічні (технології профілактики і психокорекції психічних відхилень особистісного та інтелектуального розвитку) [164].

Освітні здоров'язберезувальні технології виконують такі функції:

- *формувальну*: формування особистості, зорієнтованої на збереження й примноження здоров'я;
- *інформативно-комунікативну*: передача практик ведення здорового способу життя, відповідних ціннісних орієнтацій, бережливого ставлення до індивідуального здоров'я, до кожного людського життя;
- *діагностичну*: моніторинг розвитку учнів на основі прогностичного контролю з метою врахування природних можливостей учнів;
- *адаптивну*: виховання в учнів спрямованості на здоровий спосіб життя, що надає можливість оптимізувати стан власного організму, підвищити стійкість до стресогенних факторів, забезпечити адаптацію до соціально-значущої діяльності;
- *рефлексивну*: переосмислення попереднього досвіду збереження та примноження здоров'я, порівняння реально досягнутих результатів з перспективами;
- *інтегративну*: поєднання суспільного досвіду, наукових концепцій і систем виховання задля збереження здоров'я молоді [168, с. 211-212].

Зважаючи на актуальність проблем здоров'язбереження, багато науковців спрямовують дослідження на формування *здоров'язберезувальної компетентності* педагогів. Адже вони поряд з батьками і суспільством допомагають молоді усвідомити значення здоров'я та оволодіти навичками здорового способу життя, демонструючи приклад суб'єктності та компетентності у цьому питанні. Необхідно, щоб компетентнісний підхід до здоров'язбереження відповідав об'єктивним потребам усіх учасників освітнього процесу. Від компетентності педагога в питаннях культури здоров'я залежить ефективність формування у здобувачів освіти уявлень про здоровий спосіб життя.

Вагомі дисертаційні дослідження з цієї тематики виконали С. В. Єлізарова [66], Г. І. Жара [70], Т. П. Желєзнава [72], Є. В. Кочерга [112], О. А. Ландо [115], М. М. Лехолетова [118], Л. С. Малишева [122], Т. М. Миронюк [131],

Т. В. Самусь [191], О. Г. Ткачук [214] та інші науковці. Ними визначено педагогічні умови, моделі, методики формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців різних спеціальностей.

Дослідники, виокремлюючи різні аспекти здоров'язбережувальної компетентності, зосереджують увагу на найбільш суттєвих. Як результат у наукових працях пропонуються різні тлумачення цього концепту. Наведемо деякі з них:

1) «інтегральна якість особистості, яка проявляється у її загальній здатності до здоров'язбережувальної діяльності, що ґрунтується на інтеграції знань, умінь, навичок, ціннісних ставлень особистості, спрямованих на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення» (О. Є. Антонова та Н. М. Поліщук) [4, с. 172];

2) «динамічне поєднання ставлень, знань та вмінь, що ґрунтуються на усвідомленні цінності власного здоров'я і здоров'я інших людей та реалізуються в інтегрованій здатності особистості в умовах конкретної ситуації здійснювати дії та вчинки, які забезпечують формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я – свого та оточуючих» (О. О. Єжова) [64, с. 25];

3) «здоров'язбережувальна компетентність вчителя – це набута у процесі професійної підготовки інтегрована здатність педагогічного працівника, яка складається із системи валеологічних знань, досвіду, ціннісного ставлення до здоров'я учнів (студентів), що можуть цілісно реалізовуватися на практиці у напрямку створення здоров'язбережувального освітнього середовища у закладі освіти з метою збереження і зміцнення здоров'я тих, хто навчається.» (Г. І. Жара) [70, с. 151];

4) здоров'язбережувальна компетентність учителя основної школи – міжпредметне особистісне утворення, інтегральна характеристика педагога, яка включає знання, вміння, навички, особистісні якості, вмотивованість, досвід та визначає його здатність здійснювати професійну діяльність на засадах здоров'язбереження (Т. П. Желєзнова) [72];

5) здоров'язбережувальна компетентність здобувачів університетської освіти – інтегративне особистісне утворення, що проявляється в прагненні та здатності людини грамотно піклуватися про власне здоров'я та забезпечувати його збереження й зміцнення (О. В. Кабацька) [90, с. 205];

б) здоров'язбережувальна компетентність майбутніх фахівців з цивільної безпеки – здатність особистості підтримувати та зберігати власне фізичне, психічне та духовне здоров'я, в основу якої покладено знання, вміння й навички здоров'язбереження, дотримання здорового способу життя, усвідомлення значення власного здоров'я для повноцінного життя та різних видів діяльності, зокрема й професійної, а також відведення власному здоров'ю пріоритетності в особистісній системі цінностей (Г. І. Корж) [108];

7) «здоров'язбережувальна компетентність учителя хімії – це динамічна комбінація знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей, що визначають здатність організовувати безпечне освітнє середовище, дотримуватися здорового способу життя, зберігати особисте фізичне і психічне здоров'я, здійснювати профілактично-просвітницьку роботу щодо безпечного поводження із хімічними сполуками і матеріалами у процесі провадження освітнього процесу з хімії» (Є. В. Кочерга) [112, с. 7];

8) здоров'язбережувальна компетентність майбутнього учителя початкової школи – сукупність знань, умінь, навичок, цінностей і досвіду практичної діяльності з питань культури здоров'я та здорового способу життя, важливих для здійснення ефективної здоров'язбережувальної діяльності (О. А. Ландо) [115];

9) здоров'язбережувальна компетентність соціальних педагогів – наявність емоційної стійкості, високої працездатності, здатність протистояти емоційним перенавантаженням та готовність самовдосконалювати власне здоров'я і створювати здоров'язбережувальне середовище у професійній діяльності (М. М. Лехолетова) [118, с. 68];

10) здоров'язбережувальна компетентність майбутніх учителів початкової школи – інтегративне особистісне утворення, що дозволяє усвідомлено, самостійно й ефективно обирати і реалізовувати власну здоров'язбережувальну траєкторію як життєву позицію та виявляється у здатності майбутнього вчителя вирішувати проблеми і завдання здоров'язбереження, реалізувати особистісну та професійну перспективи (Л. С. Малишева) [122];

11) інтегративна якість особистості, що включає сукупність знань про людину та її здоров'я, здоровий спосіб життя; мотиви, що мають здоров'язбережувальну спрямованість щодо себе та навколишнього світу і спонукають до ведення здорового способу життя; потреби в освоєнні способів збереження власного здоров'я, орієнтованих на самопізнання та самореалізацію (Т. М. Миронюк) [131];

12) інтегральна складова певного рівня освіченості студента, яка складається із засвоєних знань, вмінь, навичок, мотивації щодо дотримання вимог здорового способу життя в умовах навчального процесу та у вільні від навчання години, дотримання особистої і суспільної гігієни, вміння діяти в різних сферах життєдіяльності сьогодення (Д. Г. Оленєв) [140, с. 53];

13) інтегральна якість фахівця, яка забезпечує успішне збереження та зміцнення фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я дітей і молоді в умовах соціального середовища (Ю. П. Шапран) [206, с. 140].

Дослідниця Г. І. Жара [70], проаналізувавши низку визначень поняття «здоров'язбережувальна компетентність», звернула увагу на наявні в них суперечності і зробила висновок про доцільність виокремлення самостійного концепту «компетентність індивідуального здоров'язбереження». На її думку головна відмінність між цими поняттями полягає в об'єкті здов'язбережувального впливу: у першому випадку – це здобувач освіти, у другому – сам вчитель [70, с. 150-151].

У поєднанні з поняттям здоров'язбережувальної компетентності використовуються поняття здоров'язберігаючої, валеологічної та працезохоронної компетентності. У праці К. П. Осадчої [146] ці поняття

розмежовано в контексті компетентнісного підходу: здоров'язберігаюча компетентність – інтегральна якість особистості, яка проявляється у загальній здатності та готовності до здоров'язберігаючої діяльності, що ґрунтується на інтеграції знань, умінь, навичок, ціннісних ставлень особистості, спрямованих на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення (О. Є. Антонова, Н. М. Поліщук); валеологічна компетентність – складова життєвої компетентності, яка проявляється в знаннях, цінностях і мотивах, валеологічній позиції, діяльності щодо оздоровлення себе і своїх вихованців (О. С. Авраменко); працезохоронна компетентність – стан, що характеризується наявністю знань, умінь, навичок, досвіду та особистісних якостей, які дозволяють фахівцю успішно здійснювати діяльність з охорони праці, а формується вона лише у процесі діяльності (навчальної, квазіпрофесійної, практичної) (О. С. Авраменко) [146, с. 292].

Науковці звертають увагу на те, що здоров'язбережувальна компетентність є важливою складовою професійної компетентності сучасного фахівця. Дотримуючись цього погляду, вважаємо, що у структурі професійної компетентності майбутнього викладача іноземної мови також необхідно виділити здоров'язбережувальну компетентність. Вона є важливою складовою професійної культури, яка включає психологічні, педагогічні, медичні, валеологічні, працезохоронні знання, а також навички раціональної організації освітнього процесу, розробки та впровадження здоров'язбережувального змісту навчання і здоров'язбережувальних технологій, доцільного використання цифрових технологій.

Оскільки більшість науковців схильні об'єднувати у змісті здоров'язбережувальної компетентності різні аспекти здоров'язбереження, а також те, що педагог має опікуватися питаннями не лише свого здоров'я, а й здобувачів освіти, ми підкреслюємо її інтегративний характер. Також на основі аналізу тлумачень здоров'язбережувальної компетентності робимо висновок, що вона належить як до особистісної, так і до професійної сфери викладача.

Розглянемо третю групу базових понять дослідження, що розкривають сутність формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій.

У першу чергу, науковий інтерес становить поняття «*цифрові технології*». Згідно з тлумаченням, зафіксованим у Рамці цифрових компетентностей для громадян, «Цифрова технологія – це будь-який продукт, який можна використовувати для створення, перегляду, розповсюдження, модифікації, зберігання, пошуку, передачі та отримання інформації електронними засобами в цифровій формі. Наприклад, персональні комп'ютери та пристрої (настільні комп'ютери, ноутбуки, нетбуки, планшетні комп'ютери, смартфони, КПК з модулями мобільного зв'язку, ігрові консолі, медіаплеєри, пристрої для читання електронних книг, розумні помічники, гарнітури AR/VR та ін.), цифрове телебачення, роботи.» [268, с. 64]. Схоже за змістом визначення наведено в дисертаційному дослідженні В. О. Гринько [48, с. 69].

У посібнику Н. В. Кононец цифрові технології тлумачено як «всі типи електронного обладнання та додатки, які використовують інформацію у вигляді числового коду; сукупність повного набору пристроїв, програмного забезпечення чи інфраструктури (апаратне забезпечення, програмне забезпечення, телекомунікації, мережі)» [105, с. 10]. Авторка зазначає, що цифрові технології є сукупністю чотирьох взаємопов'язаних електронних складових: цифрових систем доставки даних; цифрових систем генерування або створення даних; цифрових систем зберігання даних; цифрових систем автоматизованої аналітики [105, с. 10].

Н. Левицька називає такі цифрові технології та послуги: Інтернет речей (Internet of things); штучний інтелект та машинне навчання (Artificial intelligence & Deep Learning); технології, що ґрунтуються на принципах розподіленого реєстру (Blockchain); «хмарні» комп'ютерні сервіси та обчислення (Cloud computing); «розумні» комплекси та пристрої (Smart everything); великі дані (Big Data); віртуальна та доповнена реальність (Augmented & additive reality); сучасні біоінженерні технології (Biotech); системи кібербезпеки (Cybersecurity);

соціальні мережі (Facebook, Twitter); цифрові двійники (Digital twins); цифрові технологічні платформи (агрегатори) [116].

Ми розглядаємо цифрові технології в контексті цифровізації освіти, тому доцільно приділити увагу поняттю «*цифрові освітні технології*». Як зазначають науковці, цифрові освітні технології є різновидом цифрових технологій, що використовуються для досягнення освітніх цілей [48, с. 69; 89, с. 350].

У праці О. С. Кабанської, В. П. Пліс та Д. В. Стрельченко наведено поділ цифрових освітніх ресурсів на групи за типом наявної в них інформації: 1) з текстовою інформацією; 2) з візуальною інформацією; 3) з комбінованою інформацією; 4) з аудіо інформацією; 5) з аудіо й відео інформацією; 6) інтерактивні моделі; 7) зі складною структурою [89, с. 350].

Авторами посібника [53] виокремлено основні групи цифрових інструментів, використання яких дозволяє забезпечити ефективність освітнього процесу, а саме: для роботи в Інтернеті; для роботи з апаратною частиною та обслуговування обладнання; для роботи з електронними документами (текстовими документами, презентаціями, електронними таблицями, базами даних); для роботи з аудіо (голосові трансляції, подкастинг, створення й редагування аудіо); для візуалізації (концептуальні карти, створення й редагування графіки та ін.); спільного письма (спільні документи, вікі, блоги); для організації роботи (календарі, списки завдань тощо); для керування проектами; для збирання даних та формувального оцінювання; для дослідження та пошуку (віддалені лабораторії, інструменти Google тощо); для роботи з мобільними навчальними пристроями; для спілкування та обміну повідомленнями; для наукової комунікації; для забезпечення кібербезпеки; для керування процесом навчання (системи керування навчанням, авторські програмні продукти тощо) [53, с. 200-201].

Види цифрових технологій, які використовуються у професійній медичній освіті, наведено у праці [272, с. 432]: онлайн репозиторії; системи керування навчанням (наприклад: Moodle, Blackboard); масові відкриті онлайн курси (наприклад: Coursera, edX); блоги, вікісвіти; соціальні медіа (наприклад:

Facebook, LinkedIn, Twitter); засоби для голосувань та опитувань; віртуальні пацієнти, ігри, світи, реальність; мобільне навчання; віртуальні класні кімнати, відеоконференції, вебінари; онлайн портфоліо. Окрім того, автори схарактеризували можливості та обмеження застосування кожного з цих видів цифрових технологій в освітньому процесі.

Приклади використання технології доповненої реальності в різних галузях освіти наведено у праці [232]: в медичній освіті (навчання анатомії, хірургії, стоматології, формування клінічних навичок та умінь роботи з пацієнтами); у хімічній освіті (вивчення структури металів, молекулярної геометрії та ін.); у підготовці гірників тощо.

Застосування цифрових технологій у період військової агресії російської федерації уможливило продовження освітнього процесу в закладах освіти України, забезпечивши певною мірою його доступність і безперервність для усіх учасників [151, с. 356]. Разом із тим у сфері цифрових освітніх технологій постала низка викликів:

1) Неможливість швидкого повернення здобувачів освіти до аудиторного навчання через несприятливу безпекову ситуацію, що вимагає широкого використання технологій онлайн-навчання та викладання.

2) Недостатня забезпеченість здобувачів освіти, педагогічних і науково-педагогічних працівників технічними засобами навчання й викладання.

3) Недостатній рівень розвитку цифрової освітньої інфраструктури.

4) Обмежена можливість отримання навчальних онлайн-послуг і сервісів через недостатній розвиток електронних освітніх платформ.

5) Брак достовірної актуальної освітньої інформації, яка надходить у режимі реального часу [151, с. 298].

Розвиток цифрових освітніх технологій та зростання чисельності напрямів їх застосування призвів до виокремлення *цифрової педагогіки*, яка вирішує «специфічні завдання створення, ефективного та безпечного використання в освітній практиці цифрових технологій, досліджує особливості використання цифрових технологій у навчанні та викладанні; ґрунтується на педагогічно

виваженому підході до використання цифрових інструментів з освітньою метою» [86, с. 108].

У презентації Інституту освіти для миру та сталого розвитку Магатми Ганді [267] показано, що цифрова педагогіка є інноваційним партнерством технологій і педагогіки, що не обмежується використанням інформаційно-комунікаційних технологій для навчання та викладання, а спрямоване на створення нового інтерактивного досвіду навчання з використанням різних технологій, які відповідають потребам кожного учня.

Нині в межах цифрової педагогіки вивчається широке коло проблем, зокрема: зв'язок між тими, хто навчаються, різних національностей, культур і можливостей; навчання як цикл взаємодії, рефлексії й розуміння; розширення сфери застосування сучасних методів навчання та подолання їх недоліків (навчання через гру; навчання через наукові дослідження з використанням віддаленого обладнання; навчання через сторітелінг; контекстне навчання; розв'язання проблем з використанням методів комп'ютингу та ін.); втілення (навчання через поєднання розумової й тілесної активності; навчання через створення різноманітних продуктів); персоналізація (адаптивне навчання; аналіз емоцій; відстеження прогресу особи з невідкладним наданням автоматизованих відповідей та ін.); масштабування освіти (масові відкриті онлайн курси; створення індивідуальних освітніх програм та режимів навчання та ін.); мотиваційна педагогіка (групові проєкти; проблемне навчання) [250, с. 2012].

Отже, у процесі аналізу наукової думки з проблем здоров'язбереження та використання цифрових технологій в освіті визначено теоретичні засади формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій. Теоретичний огляд наукових праць дозволив виділити базові поняття дослідження та об'єднати їх у три групи. Поняття першої групи розкривають теоретико-методологічні засади формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій, другої – сутність процесу

формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови, третьої – сутність процесу формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій.

1.2. Аналіз проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти засобами цифрових технологій у сучасних наукових дослідженнях

Аналізуючи сучасний стан зацікавленості суспільства проблемами здоров'язбереження, ми переконані, що ефективна професійна діяльність викладача іноземної мови неможлива без знань психолого-педагогічних основ здоров'язбережувальної діяльності, без всебічної поінформованості та компетентності у питаннях, що пов'язані зі здоров'ям у житті та професійній діяльності, без усвідомлення важливості й цінності особистого здоров'я та здоров'я здобувачів освіти.

Сприйняття викладачем здоров'я як цінності, активність у його збереженні сприяють формуванню навичок здорового способу життя у здобувачів освіти. Педагогічна діяльність вимагає оптимальних фізичних, психологічних і соціальних ресурсів особистості. Це особливо актуально в епоху глобальних і локальних змін, в умовах травмівних і стресогенних ситуацій, у воєнні часи, що вимагають особливого напруження, виражаються у значній витраті психічних і фізичних резервів організму людини. Відомо, що здоров'я є біосоціальною категорією, що формується під впливом спадкових, екологічних, медичних факторів й образу життя. У зв'язку з цим одним із чинників впливу є цілеспрямоване формування здоров'язбережувальної компетентності у процесі професійної підготовки майбутніх викладачів іноземної мови, зокрема засобами цифрових технологій.

Важливе значення для вирішення означеної проблеми має аналіз наукових праць, що пов'язані тематично з її розкриттям. В ході дослідження було зроблено огляд наукової думки і згруповано наукові праці за такими ознаками:

- 1) фундаментальні наукові праці, в яких розкрито загальні основи теорії та методики професійної педагогічної освіти і педагогічної діяльності;
- 2) праці щодо компетентнісного підходу, зокрема формування професійних компетентностей майбутніх педагогічних працівників;
- 3) праці, в яких висвітлено сучасні проблеми професійної підготовки майбутніх викладачів іноземної мови;
- 4) праці, в яких розглянуто сутність здоров'язбереження;
- 5) праці, присвячені різним аспектам здоров'язбережувальної компетентності, зокрема її формуванню у працівників педагогічної сфери;
- 6) праці, в яких розкрито питання формування професійних компетентностей засобами цифрових технологій.

До першої групи належать праці науковців, які досліджували філософські аспекти освіти, загальні питання педагогіки вищої школи і тенденції її розвитку, зокрема: С. С. Вітвицької [33], В. А. Гладуша, Г. І. Лисенко [45], О. І. Гури [49], І. А. Зязюна [84], В. Л. Ортинського [143], С. О. Сисоєвої, Н. Г. Батечко [194], С. О. Сисоєвої, І. В. Соколової [197] та ін. Праці Н. Н. Волкової [36], І. В. Зайченка [78], В. А. Ковальчук [97], Н. Г. Ничкало [136], О. А. Дубасенюк [180], Дж. Лограна (J. Loughran), М. Л. Гамільтон (M. L. Hamilton) [244] дали ключ до розуміння багатьох явищ у професійній підготовці майбутніх педагогів, зокрема викладачів іноземної мови, та сприяли цілісному вирішенню означеної проблеми.

Важливою для нашого дослідження є думка І. В. Зайченка про роль викладача в закладах вищої освіти. Він зазначає, що викладач – це вчений, учитель, вихователь, а не просто лектор, доповідач, грамотний організатор навчального процесу. Характерна особливість педагогічної діяльності – її двобічний характер: робота педагога неможлива без тих, на кого спрямований його навчальний, розвивальний і виховний вплив. Педагогічна діяльність відрізняється від інших видів діяльності тим, що самореалізація викладача полягає в позитивному впливі на вихованця. При цьому учні, студенти також можуть впливати на педагога, на види й форми його діяльності [78, с. 121-122].

Ми поділяємо думку С. М. Галецького, що діяльність викладача спрямована на формування у здобувачів вищої освіти професійно важливих якостей, забезпечення засвоєння ними професійних знань на належному рівні, розвиток здатності до самонавчання [39, с. 65-66]. Це узгоджується з твердженням С. О. Сисоєвої та І. В. Соколової, що педагогічна діяльність викладача спрямована на підготовку висококваліфікованого фахівця, здатного знайти своє місце на ринку праці, активно включитися в політичну, суспільну, культурну та інші сфери життя суспільства [197].

Важливою щодо досліджуваної проблеми є думка В. А. Гладуша та Г. І. Лисенко [45] про те, що педагогічна професія вимагає постійного і значного емоційного, інтелектуального й фізичного напруження. Щоб його витримати, слід постійно дбати про стан фізичного і психічного здоров'я. Науковці зазначають, що соціально-психологічними та педагогічними дослідженнями виявлено, що через 10 – 15 років педагогічної діяльності у структурі особистості фахівця виникають професійні деформації. Вони наголошують, що для запобігання професійних деформацій, порушень структури особистості необхідно стимулювати педагогів до самодіагностування, корекції та самокорекції [45, с. 194-197]. Обрана нами для дослідження проблема формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій узгоджується з цими поглядами.

До другої групи проаналізованих літературних джерел належать наукові праці, присвячені застосуванню компетентнісного підходу в освітньому процесі (М. В. Елькін [59], О. В. Овчарук [104], О. І. Пошетун [177], Ю. М. Рашкевич [185], Дж. Рейвен (J. Raven) [237; 260] та ін.), зокрема формуванню компетентностей майбутніх педагогічних працівників (Н. М. Авшенюк зі співавторами [1], О. І. Гура [50], В. Ф. Заболотний [73], О. В. Нікулочкіна [137], К. П. Осадча [145], Л. Є. Петухова [170], С. Г. Пільова [173], О. А. Дубасенюк [181], В. І. Саюк [192] та ін.).

Тривалу дискусію щодо сутності поняття «компетентність», можна вважати завершеною, оскільки його нормативне визначення зафіксовано в Законі України про вищу освіту – «здатність особи успішно соціалізуватися, навчатися, провадити професійну діяльність, яка виникає на основі динамічної комбінації знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей» [79].

Дослідниця О. М. Друганова, узагальнюючи результати наукового пошуку, робить висновок, що тривалий період становлення компетентнісного підходу завершився його утвердженням в українській освіті, зокрема у вищій. Цей підхід спрямований на підготовку відкритої до новацій, готової до постійного професійного росту й самовдосконалення, компетентної, конкурентоспроможної на ринку праці особистості [103, с. 31-32] .

О. І. Пометун розглядає компетентність як спеціальним шляхом структуровані набори знань, умінь, навичок, спроможностей і ставлень, що дозволяють майбутньому фахівцю визначити, тобто ідентифікувати і розв'язувати незалежно від контексту проблеми, що є характерними для певного напрямку професійної діяльності. Якщо сфера життя, в якій людина відчуває себе здатною ефективно функціонувати (тобто компетентною), є достатньо широкою, йдеться про так звані «ключові» чи життєві компетентності. Якщо ж компетентність поширюється на вузьку сферу, наприклад, у межах певної наукової дисципліни, то можна говорити про предметну чи галузеву компетентність. Отже, компетентність – це результативно-діяльнісна характеристика освіти [177, с. 18].

К. П. Осадча зазначає, що високий рівень сформованих компетентностей, який є запорукою успішної професійної діяльності людини, сприяє її стійкому становищу в соціально-економічній сфері як фахівця, а отже, продуктивній праці, яка необхідна для культурного та економічного розвитку держави загалом. Отже, компетентнісний підхід є необхідним у професійній освіті, основним завданням якої є підготовка спеціаліста в певній галузі або сфері людської діяльності [144].

О. А. Заболотній [74] зауважує, що в історії розвитку педагогіки вищої школи проблеми підготовки викладачів були домінантними. Вищі навчальні заклади переважно переймалися науковою підготовкою викладачів, а психолого-педагогічна складова забезпечувалася через досвід викладачів кафедр, наукові школи, професорів. На думку науковця на основі реалізації компетентнісного підходу вищий навчальний заклад має сформувати у майбутнього фахівця не тільки певні професійні знання й уміння, а й комплекс здібностей, що включають як фундаментальні знання, так і вміння аналізувати та розв'язувати проблеми в нових умовах, самовдосконалюватися.

О. А. Войтюк зазначає, що професійна компетентність викладача – це не лише глибокі фахові знання, професійні вміння та навички, а й постійне вдосконалення власної психологічної культури, розширення сфери психологічних знань та вмінь з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей усіх учасників навчально-виховного процесу. Формування висококомпетентного викладача нового типу – фахово та психологічно грамотного, ініціативного, налаштованого на взаємодію із суб'єктами навчання, – є актуальним завданням вищої освіти [34].

Загалом, професійну компетентність викладача закладу вищої освіти можна тлумачити як «складне інтегративно-динамічне особистісне утворення, що складається з ієрархічно взаємопов'язаних функціонально-особистісного і структурно-особистісного ресурсів, що виявляються у рівні розвитку основних (когнітивного та діяльнісного) і підтримуючих (мотиваційного, емоційно-вольового та ціннісно-рефлексивного) компонентів, що дозволяють викладачу впевнено реалізовувати посадові функції адекватно педагогічної ситуації» [183, с. 21].

У складі професійної компетентності викладача закладу вищої освіти дослідники виділяють інформаційну, дослідницьку, комунікативну, психолого-педагогічну, іншомовну, конфліктологічну, соціальну, фасилітаційну, рефлексивну компетентності [183]. У цьому переліку не представлена здоров'язбережувальна компетентність, що на нашу думку є суттєвим

недоліком, хоча частково компенсується тим, що окремі навички підтримки здоров'я викладачів і студентів є компонентами зазначених компетентностей, наприклад дослідницької та психолого-педагогічної.

Важливим джерелом інформації про вимоги до рівня професійної підготовки та трудові функції викладачів закладів вищої освіти є «Професійний стандарт на групу професій "Викладачі закладів вищої освіти"» [182], де наведено перелік загальних і професійних компетентностей цих працівників. У цьому документі також відсутня згадка про здоров'язберезувальну компетентність.

До третьої групи проаналізованих літературних джерел належать наукові праці, в яких розглядаються проблеми професійної підготовки майбутніх викладачів і вчителів іноземної мови. Це зокрема дисертаційні дослідження Д. А. Бебеки [9], О. А. Войтюк [34], С. М. Галецького [39], Н. В. Дячок [58], А. Ю. Киналь [92], О. В. Кіршової [93], Т. А. Кокнової [99], О. С. Комара [102], О. В. Мельничук [129], С. М. Процької [184], Д. А. Руснак [190], О. Б. Стуліки [203], А. В. Шишко [225]; монографії В. В. Безлюдної [12], С. В. Деньгаєвої [51], М. Леврінц [117], Н. В. Майер [121], Н. І. Тонконог [215]; підручники О. Б. Бігич та ін. [16], Л. Зінюк та У. Ватаманюк [83], О. Б. Тарнопольського та М. Р. Кабанової [210], М. Бушар (M. Bouchard) [235], Д. Ларсен-Фрімен (D. Larsen-Freeman) і М. Андерсона (M. Anderson) [249], К. Кумб (Ch. Coombe), Н. Дж. Андерсона (N. J. Anderson), Л. Стівенсон (L. Stephenson) [259], Дж. Скрівенера (J. Scrivener) [262], Ч.-Б. Сона (J.-B. Son) [263].

Важливою у контексті нашого дослідження є думка Д. А. Руснак [190] про те, що володіння іноземною мовою стало в сучасному суспільстві необхідним чинником у суспільному, особистому і професійному житті людини. Інтеграція України в єдиний європейський освітній простір зумовила необхідність оновлення цілей і змісту навчання іноземної мови відповідно до загальноєвропейських рекомендацій з мовної освіти [76]. В контексті нового соціального замовлення в галузі іншомовної освіти в Україні проблема підготовки викладачів іноземних мов набуває особливого значення, оскільки в

ситуації штучного білінгвізму викладач є основним носієм іноземної мови, і від рівня його компетентності залежить її подальше викладання [190].

Цю думку підтримує О. В. Кіршова [93], зазначаючи, що право викладання у вищій школі надає, зокрема, диплом магістра філології. Отже, магістранти (особи, які набувають знань та вмінь, передбачених програмою підготовки магістра і по закінченні терміну навчання мають право на викладання двох іноземних мов та літератури в закладах вищої освіти та вступ до аспірантури) повинні досягти певного рівня сформованості професійної компетентності викладача іноземної мови закладу вищої освіти.

Дослідниця Т. А. Кокнова встановила, що професійна компетентність викладача іноземних мов включає: 1) ключові / фахові компетентності (комунікативну, соціокультурну, міжкультурну, загальнокультурну та ін.); 2) базові компетентності (лінгвометодичну та компетентності у галузі дисциплін, присвячених вивченню філологічних дисциплін і методики їх викладання); 3) предметні компетентності. Фундамент професійної компетентності викладача іноземних мов утворюють базові та предметні компетентності, сприяючи при цьому формуванню ключових / фахових компетентностей [99, с. 175].

У дисертаційному дослідженні С. М. Галецького [39] розглядаються проблеми формування комунікативної компетентності майбутніх викладачів іноземних мов. Як зазначає науковець, однією з особливостей професійної підготовки майбутніх викладачів іноземних мов є те, що іноземна мова для них – це одна з навчальних дисциплін, а також когнітивна основа подальшої діяльності за фахом [39, с. 66]. Обов'язковим компонентом професійної компетентності майбутнього викладача іноземних мов є комунікативна компетентність, яка «поєднує належний рівень сформованості знань про зміст та специфіку професійної та особистої комунікації у процесі вивчення та викладання іноземної мови, сукупність комунікативних умінь та навичок, а також відповідних особистісних якостей, що уможливають реалізацію відповідних методик навчання іноземній мові студентів (учнів) у майбутній професійній діяльності» [39, с. 67-68].

Проблемі професійної підготовки майбутніх магістрів іноземної філології до формування фахової комунікативної компетентності студентів присвячене дослідження Д. А. Бебеки [9]. Науковець зауважує, що фахова іншомовна комунікативна компетентність є важливою якістю особистості магістра іноземної філології з огляду на зміст і завдання його подальшої діяльності. Слід враховувати, що комунікація є фундаментом, на якому будується ефективний освітній процес, а також у процесі навчання іноземних мов першочергове значення має формування навичок іншомовної мовленнєвої діяльності, тому магістр іноземної філології повинен бути здатним до підтримки такої комунікації [9, с. 5]. На його думку ця здатність передбачає високий рівень володіння теоретичною і практичною іншомовною комунікацією, вміння самостійно вибирати моделі навчання іншомовної комунікації, творчий підхід під час вибору комунікативних стратегій, визначенні змісту навчання, методичну підготовку до використання різноманітних прийомів на заняттях та урахування психологічних особливостей студентів і умов навчання [9, с. 77].

Дослідження Н. В. Дячок присвячене формуванню в майбутніх учителів іноземної мови професійної мобільності. На її думку важливе значення для досягнення цієї мети має формування у здобувачів вищої освіти активності, цілеспрямованості, гнучкості, креативності, адаптивності [58, с. 97].

У монографії Н. В. Майєр [121] висвітлено питання формування в майбутніх викладачів французької мови методичної компетентності. Дослідниця розглядає цю компетентність як здатність викладача ефективно виконувати професійно-методичну діяльність, а також його готовність до професійно-методичного й особистісного саморозвитку та самовдосконалення впродовж життя [121, с. 376-377]. Для організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти з оволодіння методичною компетентністю вона пропонує використовувати інформаційно-комунікаційне навчальне середовище, в якому реалізується навчально-пізнавальна та науково-дослідницька діяльність магістрантів. Для формування методичних навичок і розвитку методичних умінь пропонується використовувати навчально-методичні задачі, а для

оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти – різні види тестових завдань [121, с. 377-378].

Низка наукових досліджень (О. С. Комар [102], М. Леврінц [117], О. В. Мельничук [129], А. В. Шишко [225] та ін.) присвячена компаративному аналізу професійної підготовки вчителів та викладачів іноземних мов за кордоном і в Україні.

А. В. Шишко визначено, що в українській та зарубіжній педагогіці другої половини ХХ століття було зроблено системне дослідження основних професійно важливих якостей майбутнього викладача іноземної мови (професійно-педагогічної культури, професіоналізму, педагогічної готовності), розроблено професіограми, обґрунтовано зміст професійно важливих якостей і характеристик, сформованість яких забезпечує здатність викладача до організації педагогічної діяльності у закладах вищої освіти. У цей період було сформульовано вимоги до професійної підготовки педагогічно компетентного викладача, які передбачали наявність фундаментальних знань, умінь і навичок фахово-педагогічної, науково-дослідної та виховної діяльності у вищому навчальному закладі, сформованість соціальних, психологічних та комунікативних якостей, що забезпечували готовність до ефективної викладацької діяльності, зумовлювали особистісний розвиток [225]. Проте ґрунтовних наукових праць щодо формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови не здійснювалось.

Науковець О. С. Комар у дисертаційному дослідженні [102] проаналізував організацію неперервної професійної освіти вчителів англійської мови в країнах Європейського Союзу. Зокрема він встановив, що зміст додипломної (бакалаврської або магістерської) освіти визначається державними стандартами або орієнтованими на стандарти навчальними програмами та планами закладів вищої освіти, укладеними на основі загальноєвропейських нормативних вимог та чинного національного законодавства. Ключовими компонентами цього змісту є належний рівень знань про навчальний предмет, теоретична й методична підготовка до професійної діяльності, отримання практичного

досвіду в умовах школи. У процесі професійної підготовки вчителів англійської мови в закладах вищої освіти переважно застосовують метод граматичного перекладу, прямий метод, аудіолінгвальний метод, комунікативний підхід, компетентнісний підхід та самонавчання [102, с. 398-399].

Наступну, четверту, групу проаналізованих літературних джерел становлять наукові праці, в яких розглянуто сутність здоров'язбереження. Це зокрема монографії: «Загальна теорія здоров'я і здоров'язбереження» (за заг. ред. Ю. Д. Бойчука [75]), «Здоров'я дітей і молоді: безпекові та психолого-педагогічні аспекти» (за заг. ред. Н. І. Коцур [81]), «Здоров'язберігаюча діяльність керівника загальноосвітнього навчального закладу: теоретичні та практичні аспекти» (О. М. Іонова, Р. І. Черновол-Ткаченко, О. В. Гресь [88]), «Медико-психологічні основи здоров'язбереження та фізичної реабілітації молоді в умовах сучасних трансформаційних змін» (В. А. Шаповалова та ін. [125]), «Педагогіка здоров'я як основа розвитку потенціалу особистості» (В. А. Гладуш та ін. [167]), «Державна політика здоров'язбереження: світовий досвід і Україна» (М. В. Співак [201]); навчальні посібники: «Основні поняття й терміни здоров'язбереження та фізичної реабілітації в системі освіти» (О. Д. Дубогай, А. І. Альошина, В. Є. Лавринюк [57]), «Технології індивідуального здоров'язбереження і профілактика професійного вигорання вчителя» (Г. І. Жара [71]), «Сучасні технології здоров'язбереження» (К. П. Мелега [126]), «Створення здоров'язберезувального середовища початкової школи» (Т. М. Осадченко [149]), «Здоров'язберезувальна педагогіка» (Л. В. Сливка [199]).

Ретроспективний аналіз проблеми здоров'язбереження в історії української педагогічної науки виконали С. В. Гаркуша [41] та Т. С. Єрмакова [67].

С. В. Гаркуша [41] узагальнив наукові здобутки та досвід розв'язання проблеми здоров'язбереження українськими педагогами другої половини ХІХ – ХХ століття. Науковець зазначає, що першими популяризаторами ідей здоров'язбереження були педагоги І. Ставровський, О. Духнович, К. Ушинський, погляди яких базувалися на етнопедагогічних традиціях.

С. Русова наголошувала на тому, що кожен педагог повинен у першу чергу володіти знаннями з психології та фізіології дитини, анатомії дитячого організму, надавати особливої уваги збереженню здоров'я, забезпеченню нормального фізичного розвитку дітей. Головними здобутками О. Бутовського, І. Боберського було обґрунтування фізичного виховання як необхідного складника професійної підготовки та засобу виховання міцних духом і тілом українських патріотів; Г. Ващенко головною умовою вдосконалення системи формування здорового способу життя й фізичної підготовленості молоді вважав активну рухову діяльність, яка досягається фізичними вправами, іграми чи участю в спортивних змаганнях. Фундаментальні наукові розробки зі здоров'язбереження дітей та молоді В. Сухомлинського довели доцільність створення школи радості, у якій навчається фізично та морально здорова дитина, енергійна, щаслива, повна життєвих сил.

Т. С. Єрмакова [67] показала, що друга половина ХХ ст. (70-80-ті рр.) характеризувалася активним дослідженням проблеми формування здорового способу життя, чому сприяло насамперед залучення нашої країни до діяльності світової спільноти під егідою ВООЗ (Всесвітньої організації охорони здоров'я), спрямованої на пошук нових шляхів покращення здоров'я людини. Всесвітньою організацією охорони здоров'я було прийнято Генеральну програму на період з 1984 по 1989 рр., в якій підкреслювалася необхідність посилити виховну та просвітницьку роботу серед населення, що буде спрямована на пропаганду здорового способу життя, набуття знань про заходи зі зміцнення здоров'я та профілактики захворювань. З отриманням незалежності в Україні було прийнято низку документів, де здоров'я людини, формування її здорового способу життя визначено як пріоритетні завдання держави та системи освіти. Як зазначає дослідниця, на межі третього тисячоліття виник значний розрив між методолого-теоретичним обґрунтуванням механізмів розвитку здорового способу життя та недостатньою розробкою науково-методичного, організаційного забезпечення формування здорового способу життя.

Аналізуючи сучасний стан готовності студентів до здорового способу життя як показника культури здоров'язбереження, О. М. Мартинів зазначає, що сучасна українська молодь незалежно від віку, статі та місця проживання вважає здоров'я важливою цінністю свого життя, але недостатньо поінформована про складові здоров'я та показує амбівалентність (неузгодженість, суперечливість у ставленні, прийняття двох взаємовиключних тверджень, конфлікт яких або не помічається, або ж свідомо чи несвідомо ігнорується) щодо чинників здоров'я. Загалом студенти вважають, що вагому роль відіграють як шкідливі звички, так і екологічна ситуація, умови праці та відпочину, але стверджують, що на їхнє здоров'я найбільшою мірою впливає стан навколишнього середовища. Для підтримання здорового способу життя молодь пропонує проводити більше часу на природі, активно відпочивати. Рівень та стиль життя, його соціальна якість виявились другорядними по відношенню до навколишнього середовища, що може свідчити про недостатнє розуміння студентами основ підтримання здоров'я [123].

М. В. Співак наголошує, що виникнення філософії здоров'язбереження на основах цінності здоров'я є закономірним результатом розвитку України, особливо враховуючи її перехід у людиноцентричний вимір, зміну ситуації буття і становлення нового типу людини в сучасному світі постмодерну. Термін «здоров'язбереження» вкрай рідко розглядається з погляду медичного підходу (Н. Башавець, Т. Кадобний, В. Козлова, Г. Євтушенко), використовується у валеології (М. Амосов, Ю. Ярчук, В. Гриценко, В. Белов, А. Котова, О. Пустовойт), найуживанішим є в педагогіці (О. Ващенко, С. Свириденко, С. Лупаренко, О. Попов, П. Потейко, Л. Суханова, Ю. Палічук, В. Морозова, Л. Лаврова, В. Музирова, В. Савченко та ін.), однак і за таких підходів його зміст не позбавлений конкретики. Ідея запровадження терміна «здоров'язбереження» виникла як реакція на глобальні проблеми та загрози, що постали перед людством. Реалізація цілей сталого розвитку – це своєрідна спроба закликати політичну і наукову еліту об'єднати зусилля задля вирішення глобальних проблем, спрогнозувати майбутнє людства, дати адекватні відповіді на виклики глобалізації [201].

Серед дисертаційних досліджень варто виділити наукові праці таких науковців як Л. В. Гаращенко [40], О. В. Омельченко [141], О. В. Шукатка [228]. Зокрема у дисертації О. В. Омельченко [141] розглянуто форми, методи, засоби здоров'язбереження молодших школярів, визначено основні напрями здоров'язбереження учнів у процесі навчання (медичний, психологічний, педагогічний), обґрунтовано умови успішного здійснення цього виду педагогічної діяльності, а саме: високий рівень теоретико-методичної підготовки вчителя; поєднання зусиль працівників школи, учнів та їх батьків. Практична значущість результатів її дослідження полягає в розробці науково-методичного забезпечення професійно-педагогічної діяльності вчителя початкових класів з організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу, що може застосовуватися в системі вищої й післядипломної педагогічної освіти для підвищення кваліфікації педагогічних кадрів.

Серед праць цієї тематики можна окремо виділити ті, що стосуються культури здоров'язбереження: Н. А. Башавець [7], О. М. Мартинів [124], К. В. Пантелєєв [166], О. В. Цибульська [223].

Вартою уваги є думка Ю. В. Коваль та Є. В. Кочерги, що основою здоров'язбереження є технологія позитивного мислення. Адже її мета полягає у розкритті позитивних можливостей кожної людини. Людська гуманність виходить з положення про те, що прагнення особистості до пошуку позитивного в оточуючому середовищі і в самій собі, її бажання будувати достойне життя, створюють умови для пробудження здатності мислити позитивно в різних життєвих ситуаціях, що є одночасно найвищою потребою розвинутої особистості і людського існування в цілому [96].

С. В. Орґєєва, В. В. Хачатрян та Н. М. Лозенко слушно зазначають, що домінантним аспектом здоров'язбереження є відповідальність за власне здоров'я. Науковці визначають її як інтегральну, цілісну якість особистості, що характеризується усвідомленням соціальної цінності мотивів здоров'язбереження і адекватним сприйняттям особистого здоров'я, правильною оцінкою власних життєвих ресурсів і можливостей, здатністю

управляти своєю поведінкою і власною діяльністю по збереженню і зміцненню здоров'я, емоційним ставленням до цієї діяльності [142].

Г. І. Жара акцентує увагу на аксіологічних та акмеологічних підходах до здоров'язбереження, зокрема зазначаючи, що здоров'я людини є найвищою й абсолютною цінністю. Тому на її думку, існує необхідність сформуванню ціннісного ставлення майбутнього педагога до його власного здоров'я. Це може бути відтворено як набуття ціннісного досвіду індивідуального здоров'язбереження у процесі професійної підготовки та реалізація й розвиток компетентності індивідуального здоров'язбереження через апробацію цього досвіду у професійній і повсякденній діяльності [68].

Отже, в розглянутих наукових працях простежується пошукова робота щодо осягнення поняття здоров'язбереження в різних аспектах.

Проаналізуємо наукові праці п'ятої групи, присвячені окремим аспектам здоров'язбережувальної компетентності, зокрема її формуванню у працівників педагогічної сфери. Українські науковці досліджують проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності особистості у процесі професійної підготовки фахівців різних сфер діяльності, зокрема: майбутніх лікарів – О. Г. Ткачук [214]; майбутніх фінансистів та економістів – Н. А. Башавець [8], Ю. І. Палічук [164], О. В. Шукатка [227]; майбутніх інженерів-технологів харчової галузі – О. С. Благий [17], Т. А. Лазарєва та О. С. Благий [114]; майбутніх педагогів – С. В. Єлізарова [66], Г. І. Жара [70], І. О. Корженко [109], Н. І. Коцур, Л. П. Товкун [111], О. А. Ландо [115], Л. С. Малишева [122], Т. М. Миронюк [131], Н. А. Побірченко [175], О. Є. Халло [221]; майбутніх фахівців інформаційно-комунікаційних спеціальностей – Д. Г. Оленєв [140]; майбутніх фахівців аграрного профілю – С. Харченко [222]. Важливими є також праці, що висвітлюють формування здоров'язбережувальної компетентності за допомогою засобів фізичної культури – Д. Є. Воронін [37], Ю. О. Павлов [161]. Питання розвитку здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів у системі післядипломної освіти висвітлювали Т. П. Железна [72], С. С. Кодимський та Н. Н. Чайченко [98], Є. В. Кочерга [112], В. М. Успенська [218], В. М. Федорець [219] та ін.

О. Г. Ткачук зазначає, що здоров'язбережувальна компетентність характеризується інтеграцією теоретичної та практичної діяльності особистості, яка передбачає вміння розуміти закономірності взаємодії організму з навколишнім середовищем, визначати рівень фізичного розвитку та оцінювати стан соматичного здоров'я особистості, формування ціннісного ставлення до здоров'я, його збереження та зміцнення як результату професійної діяльності [214, с. 39].

В дослідженні О. С. Благий [17] схарактеризовано авторський диференційно-інтегрований двоетапний метод формування здоров'язбережувальної компетентності: 1) засвоєння медико-фізіологічної, біологічної та технологічної складових змісту окремо одна від одної; 2) інтегроване засвоєння цих складових (інтегрована медико-фізіологічна і біологічна складова змісту; інтегрована медико-фізіологічна і технологічна складова; інтегрована біологічна і технологічна складова; інтегрована медико-фізіологічна, біологічна і технологічна складова). З метою реалізації запропонованого методу дослідницею також теоретично обґрунтовано засоби формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців, зокрема, систему професійно орієнтованих задач, які забезпечують цілеспрямоване управління пізнавальною діяльністю студентів.

У своєму дослідженні Л. С. Малишева зазначає, що формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів початкової школи передбачає створення у педагогічних коледжах психологічно безпечного освітнього середовища, яке розуміється як динамічна цілісність локальних середовищ, задіяних у підготовці майбутніх компетентних вчителів початкової школи, що характеризується здоров'язбережувальним характером педагогічного процесу, поєднує колективний та індивідуальний досвід здорового способу життя його суб'єктів і спрямовується на формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів початкової школи [122, с. 7]. Методологічними орієнтирами формування здоров'язбережувальної компетентності дослідниця визначила особистісно-діяльнісний,

компетентнісний, середовищний та аксіологічний підходи, принципи природовідповідності, співробітництва, соціального загартування, психологічного захисту, технологізації, реалістичності, активності й свідомості [122, с. 11].

Т. П. Железною [72] виокремлено й обґрунтовано організаційно-педагогічні умови розвитку здоров'язберезувальної компетентності вчителів основної школи у системі післядипломної освіти. Потенціал першої умови – актуалізації ціннісного ставлення до здоров'я та розвитку усвідомленої потреби у фізичній активності й актуалізація ціннісного ставлення до здоров'я – обумовлений тим, що цінності детермінують поведінку дорослої людини (сформованого фахівця). З практичної позиції розвиток здоров'язберезувальної компетентності педагогів у системі післядипломної освіти потребує урахування специфіки повсякденної професійно-педагогічної діяльності вчителів основної школи, що покладено в основу вибору другої умови – забезпечення взаємозв'язку освітнього процесу підвищення кваліфікації з повсякденною діяльністю вчителів та стимулювання їх до рефлексії. Актуальність третьої умови – збагачення практичного досвіду зі створення безпечного дружнього до дитини освітнього середовища та впровадження превентивних здоров'язберезувальних проєктів – зумовлена використанням тренінгових, проєктних технологій та вебінарів як незамінних елементів сучасного освітнього процесу підвищення кваліфікації вчителів в очному, очно-дистанційному й дистанційному форматах, зокрема з використанням освітніх інтернет-платформ, сайтів онлайн-освіти тощо.

М. М. Лехолетова в дисертаційному дослідженні [118] підкреслює, що набуття здоров'язберезувальної компетентності для майбутніх соціальних педагогів пов'язано з необхідністю ефективного здійснення здоров'язберезувальної діяльності, збереження та зміцнення власного здоров'я з урахуванням специфіки майбутньої професії (високою відповідальністю, наявністю емпатії, постійні стресові ситуації, перевантаження, конфлікти, що з часом призводить до різних захворювань психосоматичного характеру, виникнення раннього професійного вигорання).

Вона обґрунтовує такі соціально-педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх соціальних педагогів у процесі професійної підготовки: 1) підвищення мотивації майбутніх соціальних педагогів до здоров'язбережувальної діяльності (усвідомлення майбутніми соціальними педагогами вагомості здоров'язбережувальної компетентності для успішного здійснення майбутньої професійної діяльності; наявність педагогічної взаємодії між викладачем і студентами; сприятливе емоційно-комфортне освітнє середовище для формування здоров'язбережувальної компетентності); 2) посилення здоров'язбережувальної компоненти змісту підготовки майбутніх соціальних педагогів у закладах вищої освіти (надання майбутнім фахівцям можливості здобути професійні здоров'язбережувальні знання та вміння); 3) урізноманітнення форм здоров'язбережувальної діяльності майбутніх соціальних педагогів у позааудиторній роботі (проведення позааудиторної роботи з актуальних проблем здоров'язбереження; самоосвіти майбутніх соціальних педагогів щодо формування здоров'язбережувальної компетентності) [118].

О. А. Ландо розроблено модель керування формуванням здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів початкової школи у педагогічних коледжах, що включає такі компоненти: цільовий (мета та завдання створеної моделі), теоретико-методологічний (світоглядно-філософські та законодавчо-нормативні засади, основні підходи, тенденції, закономірності, принципи та критеріально-оціночні засади управління формуванням здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів), змістовий (компоненти змісту здоров'язбережувальної діяльності та компоненти змісту формування здоров'язбережувальної компетентності), структурно-організаційний (характеристика суб'єктів та об'єктів управління, їх зв'язків у процесі спільної діяльності, а також умов, в яких відбувається процес формування здоров'язбережувальної компетентності), навчально-технологічний (реалізація змісту дисциплін, необхідних для формування здоров'язбережувальної компетентності, оцінювання результатів освітньої

діяльності, розроблення навчально-методичного забезпечення та навчально-організаційної документації освітнього процесу), результативний (результат – сформована здоров'язбережувальна компетентність майбутніх учителів та підвищення рівня діяльності суб'єктів управління) [115].

Дослідниця Є. В. Кочерга визначила педагогічні умови розвитку здоров'язбережувальної компетентності вчителів хімії в закладах післядипломної освіти, а саме: розвиток стійкої мотивації до здоров'язбережувальної індивідуальної та професійної діяльності; посилення здоров'язбережувального змісту курсів підвищення кваліфікації вчителів хімії в закладах післядипломної освіти; використання інтерактивних методів навчання на курсах підвищення кваліфікації вчителів хімії в закладах післядипломної освіти [112].

Вважаємо також доцільним розглянути в контексті нашого дослідження наукові результати, отримані О. В. Кабацькою щодо розкриття суті здоров'язбережувального освітнього середовища, що розуміється як сукупність управлінських, організаційних та навчальних умов, спрямованих на формування, зміцнення та збереження фізичного, психологічного, соціального й духовного здоров'я здобувачів університетської освіти через використання комплексу психолого-педагогічних, соціально-педагогічних, валеологічних та медико-фізіологічних засобів і методів супроводження освітнього процесу, профілактики чинників ризику для здоров'я, організації комплексу позааудиторних оздоровчо-профілактичних та здоров'язміцнювальних заходів [90, с. 205].

О. Є. Антонова та Н. М. Поліщук зазначають, що здоров'язбережувальна компетентність охоплює низку життєвих навичок (компетентностей), що сприяють здоровому способу життя: 1) фізичному здоров'ю: навички раціонального харчування, навички рухової активності, санітарно-гігієнічні навички, режим праці та відпочинку; 2) соціальному здоров'ю: навички ефективного спілкування, навички співчуття, навички розв'язування конфліктів, навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації; навички

спільної діяльності та співробітництва; 3) духовному та психічному здоров'ю: самоусвідомлення та самооцінка, аналіз проблем і прийняття рішень, визначення життєвих цілей та програм, навички самоконтролю, мотивація успіху та тренування волі [3].

В. М. Василюк наголошує, що «здоров'язберігаюча компетентність є необхідною умовою успішної професійної діяльності сучасного педагога, котрий працює в умовах різноманітних екологічних проблем, модернізації суспільства, поширення явищ нездорового способу життя. Сучасний педагог має знати і вміти визначати реальний рівень духовного, соціального, психічного, фізичного розвитку учнів класу (групи), прогнозувати результат своєї діяльності, обирати із уже відомих, конструювати або виробляти єдину виховну технологію, яка б забезпечила особистісне зростання вихованців» [21, с. 107].

На переконання Г. С. Тарасенко у процесі здоров'язбережувальної діяльності вчитель природничих дисциплін має бути готовим здійснити мотивований пошук морально-ціннісних (соціальних і особистих) проблем, їх осмислити та обговорити в контексті проблемного поля дисципліни. Опанування кожного напрямку природничого знання, яке торкається проблеми здоров'язбереження, повинно бути запліднене цінностями і духом творчості. Гуманітаризація природничої освіти настійливо вимагає від учителя переорієнтації з предметно-змістового принципу трансляції здоров'язбережувальної інформації на комплексне формування здоров'язбережувальних знань, умінь і навичок з опорою на базові цінності людства [209].

О. Є. Халло зазначає, що здоров'язбережувальна компетентність як ключова формується на міжпредметному рівні за допомогою предметних компетенцій з урахуванням специфіки навчальних дисциплін і пізнавальних можливостей педагогів. Проблематика здоров'язбережувальної компетентності – предмет різнобічних досліджень. В основі цієї компетентності є різні типи здоров'я людини, які базуються на різних за своїм рівнем і спрямуванням

методологічних засадах. Це – філософські, психосоматичні, антропологічні, соціокультурні, дуалістичні та інші моделі здоров'я [221].

Слушною є думка В. М. Успенської [218], що рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів безпосередньо залежить від володіння педагогами такою компетентністю. Можна стверджувати, що для педагогів всіх фахів ця компетентність є ключовою, а для вчителів основ здоров'я, фізкультури, захисту вітчизни відіграє значну роль у професійній діяльності. Тому, на нашу думку, ця компетентність стає їх професійною.

Аналіз зазначених наукових джерел свідчить, що проблема формування здоров'язбережувальної компетентності в майбутніх викладачів закладів вищої освіти висвітлюється лише в поодиноких працях і потребує поглибленого дослідження.

До шостої групи проаналізованих літературних джерел належать праці, в яких розкрито питання формування професійних компетентностей засобами цифрових технологій.

Застосування цифрових технологій у процесі професійної підготовки педагогів досліджувалося багатьма науковцями. Зокрема, В. Биков, М. Лещенко, Л. Тимчук визначили теоретико-методологічні засади цифрової гуманістичної педагогіки відкритої освіти як науки про закономірності створення позитивної інтегрованої педагогічної реальності за умови конвергенції фізичного та віртуального (створеного за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій) навчальних просторів (середовищ) [13].

Г. Р. Генсерук та М. М. Бойко виокремили основні дидактичні вимоги до застосування цифрових технологій в освітньому процесі з метою підвищення його якості: вмотивованість у використанні різноманітних дидактичних матеріалів; чітке визначення ролі, місця, призначення та часу використання цифрових освітніх ресурсів і цифрових засобів навчання; введення в технологію тільки таких компонентів, які гарантують якість навчання; відповідність методики навчання з використанням цифрових інструментів

загальній стратегії проведення навчального заняття; перегляд всіх компонентів системи і зміни загальної методики навчання; забезпечення високого ступеня індивідуалізації навчання; забезпечення зворотного зв'язку в навчанні [42].

Питання формування професійних компетентностей засобами цифрових технологій розкрито в багатьох наукових працях. Зосередимо увагу на найбільш значущих для нашого дослідження. Наголосимо, що ми спираємося на думку О. С. Кабанської, В. П. Пліс і Д. В. Стрельченко [89] щодо розуміння поняття цифрові освітні технології як різновиду інформаційних технологій, що передбачають роботу з цифровими ресурсами.

Найбільше наукових праць цієї тематики присвячені формуванню цифрової компетентності. Зокрема Г. С. Лопушняк і Р. В. Милянник наголошують на значенні цифрових технологій для формування інформаційної та цифрової грамотності, адже професійно зібрана, оброблена та проаналізована інформація є основою для прийняття подальших рішень, а також компетенції безпеки у сфері використання цифрових технологій, адже найдорожчим ресурсом нині є інформація, тому необхідно забезпечити її захист від зовнішніх користувачів (конкурентів), несанкціонованого доступу недобросовісних працівників тощо [119].

У праці О. Г. Романовського, В. М. Гриньової, О. А. Жерновникової, Л. А. Штефан, В. В. Фазана визначено компоненти сформованості цифрової компетентності майбутніх учителів математики: ціннісно-мотиваційний (мотиви, мета, потреби в професійному навчанні засобами цифрових технологій, вдосконаленні, самовихованні, саморозвитку, стимулює майбутнього вчителя математики до використання цифрових технологій у навчальній діяльності), змістовий (вільне володіння навичками опрацювання інформації та роботи з цифровими об'єктами; повні, глибокі, системні знання щодо цифрової підготовки), діяльнісний (активне застосування цифрових технологій і комп'ютера в навчальній діяльності як засобів пізнання і формування цифрової компетентності, самовдосконалення і творчості майбутніх учителів математики, а також виховання подібних якостей в учнів у

процесі проходження педагогічної практики), рефлексійний (відношенням майбутніх учителів математики до цифрового суспільства, своєї цифрової підготовки, відповідальності за результати своєї діяльності в цифровому освітньому просторі, пізнання себе і самореалізація в майбутній професійній діяльності через засоби цифрових технологій) [188, с. 188-189].

Н. В. Морзе, В. П. Вембер та М. А. Гладун зазначають, що розвиток цифрової компетентності можливий за умови використання таких технологій та методів: інтегрованого навчання (поєднання основ кількох наук); дослідницького навчання (IBL, Inquiry Based Learning); методу проєктів (PBL, Project Based Learning); колаборативного навчання; технологій перевернутого класу; віртуальної, змішаної і доповненої реальності; 3D друку; технологій формування медіаграмотності та формування обчислювального мислення; проблемно-орієнтованого навчання; змішаного та дистанційного навчання; білінгвового (дуального) навчання; пірінгвого рівноправного оцінювання один одного; мейкерства (створення здобувачами освіти власноруч деякого продукту); сторітелінгу (оповідь історій); технологій інклюзивної освіти; використання коротких навчальних відео (microlearning); формування критичного мислення; технологій використання здобувачами освіти власних гаджетів для навчання (BYOD, Bring Your Own Device); формувального оцінювання; використання електронних навчальних ігрових середовищ [134, с. 36-37].

У дисертаційному дослідженні В. О. Гринько [48] схарактеризовано методику використання цифрових технологій для розвитку когнітивних, креативних, комунікативних та колаборативних умінь майбутніх учителів початкової школи, а також модель проєктування цифрових освітніх технологій у процесі їх професійної підготовки. Цікавим є авторський підхід до класифікації цифрових освітніх технологій. Дослідниця, спираючись на теорію множинних інтелектів Г. Гарднера, розрізняє універсальні цифрові освітні технології (можуть бути використані для активізації чотирьох і більше видів інтелектів одночасно) та специфічні цифрові освітні технології (можуть

активізувати один, два або три види інтелектів одночасно). До першої групи вона відносить соціальні мережі, мультимедійні презентації, навчально-ігрові платформи, відео конференції, цифрові наративи тощо. До другої – блоги, електронну пошту, ресурси для створення кросвордів, ребусів та ін. [48, с. 227-228].

Загальнопедагогічну підготовку засобами цифрових дистанційних технологій розглянуто у дисертаційному дослідженні Є. Г. Прокоф'єва [179], де підтверджено ефективність застосування системи дистанційного навчання для формування педагогічної компетентності майбутніх учителів. На думку В. Ф. Заболотного важливу роль у компетентнісній підготовці майбутнього вчителя відіграє комплексне використання сучасних дидактичних засобів навчання, зокрема мультимедіа, що розглядаються ним як власне оцифровані дані про об'єкт вивчення на електронному носії, які відтворюються на екрані монітора чи демонстраційному екрані у вигляді образів об'єктів вивчення [73].

Низка дисертаційних досліджень присвячена використанню цифрових технологій для формування компетентностей у майбутніх викладачів і вчителів іноземної мови. Зокрема, С. М. Галецький [39] розробив підходи до формування комунікативної компетентності майбутніх викладачів іноземних мов засобами інформаційно-комунікаційних технологій (комп'ютерні тренажери, системи комп'ютерного тестування, електронні підручники, мультимедійні словники, хмароорієнтоване навчальне середовище, мультимедійне забезпечення, технологія BYOD та ін.). У дисертаційному дослідженні С. М. Процької [184] схарактеризовано авторську комп'ютерно орієнтовану методику формування професійно-педагогічної компетентності майбутніх учителів-філологів. Формуванню франкомовної граматичної компетенції у майбутніх викладачів з використанням цифрових технологій присвячено дисертаційне дослідження Д. А. Руснак [190]. Для вирішення поставлених завдань авторка запропонувала навчальну комп'ютерну програму «Vive le Subjonctif!» з комплексом граматичних вправ та обґрунтувала модель використання цього засобу в освітньому процесі.

Слід також відзначити окремі наукові праці, в яких розкрито проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності засобами цифрових технологій. Наприклад, дисертаційне дослідження М. М. Ястребова [231] присвячене використанню веб-орієнтованих технологій у здоров'язбережувальному навчанні учнів початкових класів, у дисертаційному дослідженні А. С. Сухих [205] розроблено методику формування здоров'язбережувального складника інформаційно-комунікаційної компетентності учнів основної школи.

Актуальними є дослідження, спрямовані на пошук шляхів використання новітніх цифрових технологій (зокрема доповненої та віртуальної реальностей) для формування здоров'язбережувальної компетентності особистості. У праці [247] запропоновано методику використання доповненої реальності для розвитку здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури в умовах післядипломної освіти. Автори проаналізували програмні продукти з доповненою реальністю, які дозволяють моделювати реальні спортивні ситуації і на цій основі формувати стратегії спортивної поведінки. Вони довели, що застосування доповненої реальності сприяє професіоналізації, технологізації, аксіологізації та гуманізації професійної діяльності вчителів фізичної культури, зокрема її здоров'язбережувальної складової.

У праці [273] запропоновано спосіб удосконалення методики формування здоров'язбережувальної компетентності вчителів фізичної культури на основі використання технологій доповненої і віртуальної реальностей. Авторами презентовано програмний засіб «Віртуальна модель, що ілюструє теорію побудови руху Миколи Бернштейна», застосування якого сприяє фундаменталізації здоров'язбережувальних знань, формуванню умінь ефективно використовувати положення цієї теорії у здоров'язбережувальній та корекційно-розвивальній роботі для аналізу та вдосконалення фізкультурно-оздоровчих технологій, конкретних фізичних вправ і рухових режимів, а отже є чинником здоров'язбережувальної професіоналізації та аксіологізації діяльності вчителя фізичної культури.

Отже, аналіз висвітлення проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти засобами цифрових технологій у сучасних наукових дослідженнях дозволив установити наступне. Питання теорії та методики професійної педагогічної освіти і педагогічної діяльності, компетентнісного підходу, професійної підготовки майбутніх викладачів іноземної мови, застосування цифрових технологій, здоров'язбереження та його окремих аспектів, формування здоров'язбережувальної компетентності у процесі навчання в закладах освіти різних рівнів у науковій думці розроблені достатньо добре й розглядаються з різних позицій. Ці дослідження утворюють міцну теоретико-методологічну та практичну основу для наукових розвідок і вирішення поставлених завдань. Проте проблемам формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови та використання з цією метою цифрових технологій приділено недостатню увагу. Така ситуація має об'єктивні причини, але потребує виправлення з урахуванням тих життєвих викликів і загроз здоров'ю як здобувачів освіти, так і педагогічних і науково-педагогічних працівників, які постали з 2020 року.

1.3. Сутність і структура здоров'язбережувальної компетентності викладача іноземної мови

Як було показано в п. 1.2, формуванню здоров'язбережувальної компетентності особистості приділяється значна увага в дослідженнях українських науковців. Актуальність та практична значущість цієї проблеми зросла з початком повномасштабної війни, розв'язаної російською федерацією. Події, що відбуваються, безумовно завдають шкоди фізичному, соціальному, психічному та духовному здоров'ю всіх громадян України. Тому надзвичайно важливе значення має наявність у педагогічних і науково-педагогічних працівників знань з питань підтримки здоров'я та сформованість здатностей їх практичного застосування у процесі професійної діяльності.

Враховуючи зазначене, можна стверджувати, що у процесі професійної підготовки майбутніх викладачів іноземної мови необхідно забезпечити формування в них здоров'язбережувальної компетентності на рівні, достатньому для підтримки власного здоров'я, консультування здобувачів освіти з питань здоров'язбереження, проведення роз'яснювальної роботи тощо.

Для цілей нашого дослідження визначимо межі поняття *майбутній викладач іноземної мови* та визначимо, за якими спеціальностями та рівнями вищої освіти відбувається професійна підготовка таких фахівців.

Згідно з «Класифікатором професій ДК 003:2010» [135] професія «викладач» належить до розділу «Професіонали» (група 23 Професіонали в галузі освіти) і вимагає від особи кваліфікації за першим (бакалаврським), другим (магістерським) або третім (освітньо-науковим / освітньо-творчим) рівнем вищої освіти. До цієї групи зокрема належать професії «Викладачі закладів вищої освіти», «Викладачі закладів фахової передвищої освіти», «Викладачі закладів професійної (професійно-технічної) освіти».

Разом з тим, аналіз освітніх програм професійної підготовки за спеціальностями 014.02 Середня освіта (Мова і література (із зазначенням мови)) [156; 157; 160] та 035 Філологія [152; 153; 154; 155; 158; 159] дозволив зробити такі висновки:

- навчання за освітніми програмами першого (бакалаврського) рівня спеціальності 014.02 Середня освіта (Мова і література) дозволяє отримати професійну кваліфікацію вчителя;
- навчання за освітніми програмами другого (магістерського) рівня спеціальності 014.02 Середня освіта (Мова і література) дозволяє отримати професійну кваліфікацію викладача закладу фахової передвищої, вищої освіти;
- навчання за освітніми програмами першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів спеціальності 035 Філологія не передбачає отримання кваліфікації вчителя або викладача, але зазначено, що випускники, які отримали освітній ступінь магістра, придатні до працевлаштування на посадах викладачів закладів фахової передвищої та вищої освіти.

З огляду на те, що, наприклад, у межах спеціальності 035 Філологія виділено 119 спеціалізацій [169], охопити професійну підготовку здобувачів вищої освіти за всіма в межах одного дослідження неможливо, накладемо додаткове обмеження й будемо розглядати викладання англійської мови.

Ураховуючи зазначене, в межах нашого дослідження будемо дотримуватись погляду, що *майбутні викладачі іноземної мови* – це здобувачі вищої освіти другого (магістерського) рівня, які навчаються за освітніми програмами предметної спеціальності 014.02 Середня освіта (Мова і література) (спеціалізація 014.021 Англійська мова і література) та спеціальності 035 Філологія (спеціалізація 035.041 Германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська) і можуть у подальшому працювати на посадах викладачів закладів фахової передвищої та вищої освіти.

Професійна діяльність викладача здійснюється шляхом інтеграції п'яти груп професійних умінь: гностичних, проєктувальних, конструктивних, організаційних та комунікативних. З позиції здоров'язбережувальної діяльності ці вміння допомагають створити безпечний, розвиваючий освітній простір.

Гностичні вміння належать до сфери знань педагога та виражаються в умінні отримувати, поповнювати та розширювати свої знання. Високий ступінь сформованості гностичних умінь з погляду реалізації здоров'язбережувальної компетентності виявляється в навичках та потребах систематично поповнювати та розширювати знання про здоров'я, закономірності вікового розвитку здобувачів освіти, фізіолого-гігієнічні засади нормування факторів освітнього середовища, засоби, принципи, методи та форми здоров'язбережувальної діяльності в умовах закладу освіти шляхом самоосвіти, вивчення інноваційного українського та закордонного досвіду.

Проєктувальні вміння включають уявлення про перспективні завдання навчання й виховання, а також про стратегії та способи їх досягнення з позицій здоров'язбереження. Ступінь сформованості цієї групи умінь визначається за вмінням планувати окреме заняття та систему занять відповідно до психогігієнічних, психолого-педагогічних, навчально-організаційних чинників

нормування освітнього середовища та організації навчально-виховного процесу.

Конструктивні вміння – це здатність педагога конструювати свою діяльність і активність здобувачів освіти. Виражаються у виборі оптимальних прийомів і інноваційних способів навчання, доборі та дозуванні навчального матеріалу, вмінні вибрати форми роботи, визначити характер керівництва освітнім процесом. Ступінь сформованості цієї групи умінь визначається за вмінням вибирати оптимальні засоби, методи, прийоми, форми навчання з урахуванням принципів безпечного, екологічного, здоров'язбережувального освітнього середовища.

Організаторські вміння – це система умінь педагога організувати власну діяльність і активність здобувачів освіти. Рівень сформованості організаційних умінь визначається за вмінням організовувати свою діяльність та діяльність здобувачів освіти з метою реалізації наміченої програми заняття з дотриманням принципів здоров'язбереження.

Комунікативні вміння – це здатності до спілкування, що специфічним чином виступають у процесі педагогічної взаємодії. Виділяють три групи базових комунікативних умінь педагога: уміння міжособистісної комунікації; вміння сприймати та розуміти один одного; вміння міжособистісної взаємодії. У контексті здоров'язбереження комунікативні вміння викладача повинні забезпечити зниження конфліктогенності, всебічний розвиток здобувачів освіти, формування в них відчуття психологічної захищеності, довіри, радості існування та навчання, тобто створення сприятливого психологічного клімату у процесі навчально-виховної діяльності.

Спираючись на визначення концепту «здоров'язбережувальна компетентність», наведені в п. 1.1, а також враховуючи положення наукових праць, представлених в п. 1.2, сформулюємо поняття **здоров'язбережувальної компетентності викладача іноземної мови: інтегративне особистісно-професійне утворення, що визначає здатність викладача іноземної мови будувати й реалізовувати здоров'язбережувальну траєкторію в особистому**

житті, піклуючись про власне здоров'я та дотримуючись здорового способу життя, а також у професійній діяльності, кваліфіковано здійснюючи профілактично-просвітницьку роботу зі здоров'язбереження здобувачів освіти у процесі викладання іноземної мови.

Наголосимо на специфічності здоров'язбережувальної компетентності викладача іноземної мови, який повинен велику увагу приділяти створенню психологічного клімату на заняттях зі студентами та підвищенню мотивації до вивчення іноземної мови, а також враховувати індивідуальні особливості студентів, плануючи навчальне навантаження.

Здоров'язбережувальна компетентність, як і будь-яка інша, є інтегративним особистісним утворенням, тому для її формування необхідно здійснювати комплексний вплив на різні якості особистості. У зв'язку з цим доцільно виділити складові структури здоров'язбережувальної компетентності викладача іноземної мови, які є важливими для цілей нашого дослідження та можуть бути сформовані у процесі професійної підготовки з використанням цифрових технологій.

З цією метою також звернемося до наукових праць та проаналізуємо підходи, що використовуються для визначення структури здоров'язбережувальної компетентності особистості.

Дослідниця Є. В. Кочерга у структурі здоров'язбережувальної компетентності виділила когнітивний, діяльнісний, особистісний та ціннісно-мотиваційний компоненти. Відповідно критерії розвитку цієї компетентності в учителів хімії: рівень знань про здоров'язбереження (обізнаність зі змістом і сутністю здоров'язбереження та здоров'язбережувальної компетентності, складовими здоров'я й особливостями здорового способу життя вчителя; обізнаність з особливостями та технологіями здоров'язбереження учнів та створення здоров'язбережувального освітнього середовища у процесі вивчення хімії; знання про зв'язок хімії зі здоров'ям людини, про вплив хімічних речовин на здоров'я, про правила безпеки); рівень умінь здоров'язбережувальної діяльності (уміння вести здоровий спосіб життя, відсутність шкідливих звичок;

уміння раціонально організувати режим дня; уміння організувати здоров'язбережувальний освітній процес з хімії; модель взаємодії вчителя хімії з дітьми); рівень розвитку особистих якостей, які зумовлюють здоров'язбережувальну діяльність (організаторські та комунікативні здібності; емпатія; стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях); мотивація та ціннісне ставлення до здоров'я (визнання здоров'я як найвищої цінності; усвідомлена та стійка мотивація до ведення здорового способу життя; ставлення до свого здоров'я) [112, с. 9].

Дослідниця М. М. Лехолетова у структурі здоров'язбережувальної компетентності соціальних педагогів виокремила такі компоненти: мотиваційний (усвідомлення цінності власного здоров'я, потреба у здійсненні здоров'язбережувальної діяльності); змістовий (система знань з питань здоров'язбереження та створення здоров'язбережувального середовища); практичний (опанування уміннями та навичками здоров'язбережувальної діяльності; готовність до здорового способу життя та здатність до самовдосконалення власного здоров'я); рефлексивний (рефлексія власної здоров'язбережувальної діяльності та особистісних якостей) [118, с. 67-68].

Дослідниця І. С. Мельник, спираючись на визначення здоров'язбережувальної компетентності особистості як здатності до збереження власного фізичного, соціального, психічного, духовного здоров'я і здоров'я свого оточення, виділяє такі її компоненти: фізичний (навички, що сприяють фізичному здоров'ю – раціональне харчування, рухова активність, режим праці та відпочинку), соціальний (навички, що сприяють соціальному здоров'ю – ефективне спілкування, співчуття, розв'язання конфліктів, поведінка в умовах тиску, погроз, дискримінації, спільна діяльність та співробітництво); психологічний (навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю – самоусвідомлення та самооцінка, аналіз проблем і прийняття рішень, визначення життєвих цілей та програм, самоконтроль, мотивація успіху та тренування волі) [127, с. 240].

Авторами праці [162] виокремлено потребнісно-мотиваційний (система мотивів, пізнавальний інтерес, ціннісні ставлення, що спонукають до здоров'язбережувальної діяльності), теоретико-методичний (система знань про основи здорового способу життя, методи навчання, засоби фізичного виховання, методи контролю й самоконтролю фізичного стану, необхідних для розвитку здоров'язбережувальної компетентності у поєднанні з професійною діяльністю), діяльнісний (сукупність умінь та знань щодо розвитку і вдосконалення фізичних якостей, необхідних для педагогічної діяльності, здоров'язбереження, розвитку та/або підтримання на належному рівні функціональних показників систем організму, профілактику захворювань) та інформаційно-операційний (сукупність умінь роботи з комп'ютером, роботи з інформацією з метою застосування її для вирішення завдань розвитку здоров'язбережувальної компетентності вчителів основної школи та пошуку наукової інформації з проблем здоров'язбереження) компоненти здоров'язбережувальної компетентності вчителів основної школи, на формування яких необхідно спрямувати зусилля в системі післядипломної освіти [162, с. 285-287].

Дослідниця О. А. Согоконь, розглядаючи здоров'язбережувальну компетентність здобувачів вищої освіти, виділила в її структурі змістовий (система знань і уявлень про здоров'язбереження, здоровий спосіб життя), мотиваційно-ціннісний (ставлення до здоров'я, вплив на життєві плани і професійну орієнтацію), операційно-діяльнісний (ступінь включення студента в цілісну систему здорового способу життя та в систему здоров'язбереження), емоційно-вольовий (психічна сфера життєдіяльності студента) компоненти [200, с. 118].

О. Клочко запропонувала дискурсивно-комунікативну модель здоров'язбережувальної компетентності майбутнього вчителя інформатики, утворену з п'ятьох компонентів, а саме:

– *когнітивного (інтелектуального)*: специфіковані і загальні уявлення та знання (медико-гігієнічні, психологічні, соціологічні, антропологічні,

культурологічні) про людину та її організм, як у нормі, так і за наявності деяких статистично значимих для освітнього процесу патологій, про збереження здоров'я і життя, про дітей з особливими освітніми потребами, профілактику та корекцію патології в умовах освітнього процесу та поза ним; здоров'язбережувальне мислення, когнітивні установки та когнітивні схеми;

– *діяльнісного*: практичні вміння й навички, професійні поведінково-діяльнісні стереотипи, діяльнісні установки, практично та технологічно орієнтовані знання, досвід здоров'язбережувальної діяльності та життєвий досвід; уміння швидко й ефективно діяти в небезпечних для здоров'я й життя ситуаціях, у режимах психологічного перенасичення та когнітивної невизначеності; здатність ефективно застосовувати педагогічну майстерність для збереження та формування здоров'я;

– *особистісно-психологічного*: цінності, смисли, ціннісні орієнтації, мотивації, здатність до здоров'яорієнтованого цілепокладання, рефлексивні навички, емоційний інтелект, що забезпечує ефективну комунікативну взаємодію, орієнтовану на збереження здоров'я, толерантність, турбота, відповідальність, благопристойність, навички довільного керування емоціями, позитивний імідж педагога;

– *дискурсивно-комунікативного*: наявність риторичних навичок; вміння ефективно спілкуватися з проблематики здоров'я та його збереження, інтегративно використовуючи інформаційно-комунікаційні технології й вербальні, невербальні засоби та соціокультурні контексти; вміння у процесі педагогічного спілкування ефективно актуалізувати ціннісно-сміслові контексти; здатність застосовувати елементи театральної педагогіки;

– *інклюзивно-ціннісного*: уміння ефективно використовувати знання феноменології дітей з особливими освітніми потребами для збереження їх здоров'я та життя, формування в них високої самооцінки, іміджу й соціальної, освітньої та професійної адаптації, включеності, життєтворчості, профілактики порушень, що можуть виникнути в умовах освітнього процесу; сприяння розвитку толерантного, доброго та людяного ставлення до дітей з особливими

освітніми потребами в дитячому колективі та соціумі; вміння вирішувати конфлікти, в яких беруть участь діти з особливими освітніми потребами, на засадах толерантності та з використанням психологічних, педагогічних і соціокультурних засобів [94, с. 123].

Науковець В. В. Борисенко у структурі здоров'язберезувальної компетентності майбутніх фахівців технічних спеціальностей виділив такі компоненти: особистісно-аксіологічний (мотиви, цілі, цінності, потреби в здоров'язбереженні, стійкий інтерес студента до збереження власного здоров'я та ведення здорового способу життя); гностичний (система знань і уявлень про здоров'язбереження, здоровий спосіб життя); діяльнісний (ступінь включення студента в цілісну систему здорового способу життя та в систему здоров'язбереження); поведінковий (прагнення до саморозвитку та самовдосконалення у напрямі здоров'язбереження, а також рефлексію ведення здорового способу життя) [19, с. 33]. Він розглядає формування здоров'язберезувальної компетентності студентів технічних спеціальностей в умовах неформальної освіти засобами фізичного виховання як спеціально організований і компетентнісно орієнтований процес, який базується на засобах фізичного виховання і має своїм результатом позитивну динаміку в рівнях сформованості здоров'язберезувальної компетентності, що забезпечує ефективне виконання професійних обов'язків фахівцем технічних спеціальностей [19, с. 34].

Нам імponує підхід О. В. Шукатки, яка розробила багатокomпонентну структуру здоров'язберезувальної компетентності майбутніх економістів:

– *компетентності ціннісно-смыслової орієнтації (мотиваційно-аксіологічна складова)*: мотивація здорового способу життя; інтереси, потреби й ціннісні орієнтири студента щодо здоров'язбереження; вміння приймати рішення для побудови індивідуальної освітньої траєкторії для реалізації власної програми збереження здоров'я;

– *когнітивні компетентності (когнітивна складова)*: розширення та структуризація знань з валеології та фізичної культури; обізнаність з питань

безпеки життєдіяльності, збереження здоров'я, здорового способу життя, впливу на здоров'я негативних факторів та ін.;

– *навчально-пізнавальні компетентності (гносеологічна складова)*: сукупність здатностей у сфері навчальної, репродуктивної та продуктивної пізнавальної діяльності, завдяки яким студенти отримують знання з питань здоров'язбереження та продуктивний досвід їх практичного застосування, відбувається формування в них навичок організації цілепокладання, планування, аналізу, рефлексії, самооцінки здоров'язбережувальної діяльності;

– *комунікативні компетентності (соціально-комунікативна складова)*: знання способів і наявність практики спілкування з метою обміну інформацією з питань здоров'язбереження та здорового способу життя; соціальна мобільність в організації здорового способу життя;

– *професійно-діяльнісна здоров'язберігаюча компетентність (операційно-технологічна складова)*: функціональна грамотність, досвід здоров'язбереження, здатності планувати, проєктувати, моделювати, прогнозувати здоров'язбережувальну діяльність у ситуаціях професійної діяльності; професійно-прикладна фізична підготовка; оволодіння способами рухової активності та фізкультурно-оздоровчої діяльності для профілактики професійних захворювань і зміцнення здоров'я;

– *компетентність особисто-поведінкового самовдосконалення (поведінкова складова)*: освоєння способів фізичного, духовного й інтелектуального саморозвитку, емоційної саморегуляції і самопідтримки [227, с. 26-27].

Узагальнюючи проаналізовані наукові публікації, робимо висновок, що найчастіше у структурі здоров'язбережувальної компетентності особистості дослідники виділяють ціннісно-мотиваційний, когнітивний, діяльнісний, особистісно-психологічний компоненти, назви яких дещо відрізняються. В окремих випадках вказують також на комунікативну, рефлексивну, емоційно-вольову складові. Праць, де розглядається структура здоров'язбережувальної компетентності саме викладачів іноземної мови нами не виявлено.

Враховуючи специфіку професійної діяльності викладачів іноземної мови, зокрема те, що здоров'язбережувальна діяльність не є провідною, виділяємо такі компоненти здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови:

– *Ціннісно-мотиваційний*: потреби й ціннісні орієнтири здобувача вищої освіти щодо здоров'язбереження, мотивація здорового способу життя та здоров'язбережувальної діяльності. Цей компонент включає усвідомлення здоров'я як життєвої та професійної значущої цінності, спонукання до отримання знань, вироблення корисних навичок, вивчення власного здоров'я та контроль за його станом, прагнення до досягнення високих результатів у сфері здоров'язбереження, ціннісне ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, контроль за станом здоров'я учнів, формування та реалізацію потреби учня у розвитку та збереженні здоров'я, формування позитивного ставлення до підтримки фізичного та ментального благополуччя.

– *Когнітивний*: володіння іншомовною лексикою, що стосується сфери здоров'язбереження, поглиблені знання з окремих тем, пов'язаних з фізичним, соціальним, психічним, духовним здоров'ям особистості. Цей компонент передбачає оволодіння майбутнім педагогом системою знань закордонного та українського досвіду про здоров'язбереження, професійне здоров'я та здоров'я загалом, розширення та доповнення цих знань. Його основою є знання про функції, принципи і зміст майбутньої діяльності викладача іноземної мови з урахуванням останніх інновацій в даній галузі, вимог професійного стандарту, розуміння здоров'я як інтеграційної цінності і усвідомлення необхідності оволодіння технологіями здоров'язбереження, здоров'я розвитку.

– *Гносеологічний*: здатності у сфері пізнавальної діяльності та використання цифрових технологій з метою отримати та/або поглибити знання з проблем здоров'язбереження та набути досвід здоров'язбережувальної діяльності, у процесі чого у здобувачів вищої освіти відбувається формування здатностей до цілепокладання, планування, здійснення, аналізу результатів здоров'язбережувальної діяльності.

– *Діяльнісний*: комплекс умінь вести здоровий спосіб життя, піклуватися про здоров'я власне та здобувачів освіти. Він характеризується проявом самостійності у процесі особистісного здоров'язбереження, розвитком способів та стилів індивідуальних програм здоров'язбереження, сформованістю умінь організовувати власну діяльність та активність здобувачів освіти. Цей компонент здоров'язбережувальної компетентності актуалізує такі групи умінь:

а) прогностичні (включення здоров'язбереження як домінуючого компонента цілепокладання професійної діяльності на всіх її рівнях з урахуванням індивідуального та соціального здоров'я);

б) інформаційні (уміння включати у професійну діяльність викладача іноземної мови знання про здоров'я як обов'язковий критерій благополуччя людини та умову її успішної самореалізації, адаптовані до конкретної ситуації, віку та індивідуальних особливостей здобувачів освіти);

в) проєктивні (визначення шляхів, способів, форм і методів впровадження елементів здоров'язбереження у процес вивчення іноземної мови);

г) аналітичні (уміння аналізувати та осмислювати здоров'язбережувальний потенціал та/або небезпеки професійної дійсності, визначати шляхи її вдосконалення);

д) соціально-комунікативні (організація діалогу зі здобувачем освіти для оцінки стану його здоров'я; толерантність та конфіденційність оцінки здоров'я й перспектив його збереження; контакт з іншими суб'єктами освітнього процесу в межах профілактично-просвітницької діяльності та закріплення здоров'язбережувальних наративів у суспільному просторі);

е) організаційні (розвиток особистої мотивації та потреб здобувачів освіти у реалізації здоров'язбережувальних заходів, вивчення можливостей та особливостей свого здоров'я, мобілізація емоційно-вольових ресурсів для закріплення позитивних та усунення негативних норм поведінки).

– *Комунікативний*: знання способів і наявність практики спілкування та публічних виступів іноземною мовою з питань здоров'язбереження в різних ситуаціях, з різними співрозмовниками або аудиторією слухачів. Цей

компонент включає здатність організувати і підтримувати здоров'язберезувальний настрій, вміння керувати своїми емоціями у процесі спілкування, вміння отримувати і передавати навчальну інформацію про здоров'я, передавати досвід ведення здорового способу життя іноземною мовою в різних ситуаціях та з різними співрозмовниками та аудиторією слухачів.

– *Рефлексивний*: рефлексія власної здоров'язберезувальної діяльності, ведення здорового способу життя, особистісних якостей. Цей компонент поєднує три види рефлексії: елементарну (аналіз власного здоров'я, здоров'язберезувальної діяльності та поведінки на вітальному рівні), філософську (усвідомлення єдності соціального та особистісного значення здоров'язбереження) та теоретичну (осмислення накопиченого багажу практичних знань та умінь з метою реалізації здоров'язберезувальних програм в освітньому середовищі).

Особливість кожного з цих компонентів полягає в суб'єкт-суб'єктній внутрішньо-зовнішній орієнтованості. Тому в компонентах умовно виділяються два пласти: зовнішній, спрямований на включення елементів здоров'язбереження у власну практичну діяльність з метою збереження та поліпшення здоров'я здобувачів освіти, та внутрішній, пов'язаний з переосмисленням цінностей здоров'я взагалі і щодо власного «Я» як у професійному, так і загальножиттєвому аспектах.

Враховуючи зазначене, вважаємо доцільним розглядати *формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій* як систему навчально-виховних впливів, які здійснюються у процесі професійної підготовки здобувачів вищої освіти, передбачають використання різноманітних цифрових технологій та оновлення змісту навчальних дисциплін філологічного циклу для посилення здоров'язберезувальної компоненти змісту освіти, спрямовані на формування в них потреб і ціннісних орієнтирів щодо здоров'язбереження, мотивації здорового способу життя та здоров'язберезувальної діяльності; забезпечення

оволодіння іншомовною лексикою, що стосується сфери здоров'язбереження, та набуття стійких знань з окремих тем, пов'язаних зі здоров'ям особистості; формування пізнавальних здатностей, здатностей до використання цифрових технологій для отримання та поглиблення знань з проблем здоров'язбереження, умінь вести здоровий спосіб життя, проводити первинну діагностику та піклуватися про здоров'я власне та здобувачів освіти, спілкуватися та робити доповіді іноземною мовою з питань здоров'язбереження, передавати досвід ведення здорового способу життя, проводити профілактично-просвітницьку роботу зі здобувачами освіти, здійснювати рефлексію власної здоров'язбережувальної діяльності, що необхідно для подальшої ефективної професійної діяльності в закладах фахової передвищої та вищої освіти.

Критеріями сформованості в майбутніх викладачів іноземної мови здоров'язбережувальної компетентності є відповідно рівень усвідомлення цінності здоров'я, вмотивованість до здорового способу життя та підтримки здоров'я власного та здобувачів освіти в ситуаціях професійної діяльності, рівень володіння іншомовною лексикою, що стосується сфери здоров'язбереження, рівень сформованості умінь отримувати нові знання в цій сфері та застосовувати їх на практиці, зокрема з використанням цифрових технологій, рівень сформованості умінь організовувати комунікацію іноземною мовою з питань здоров'язбереження, рівень сформованості умінь аналізувати здоров'язбережувальні аспекти власної професійної діяльності та особистого життя.

Таким чином, вивчення сформованості здоров'язбережувальної компетентності майбутнього викладача іноземної мови передбачає діагностику окремих компонентів в її структурі:

1) Діагностика ціннісно-мотиваційного компонента передбачає аналіз інтересу та ціннісного ставлення до майбутньої професійної діяльності, пізнавального інтересу до здоров'язбережувальної діяльності, ціннісних орієнтацій, вираженості мотивації на досягнення успіху.

2) Діагностика когнітивного компонента передбачає аналіз теоретичних

знань про саногенний потенціал особистості, про інноваційні здоров'язбережувальні підходи в освітньому просторі, володіння іншомовною лексикою з питань здоров'я та здоров'язбереження.

3) Діагностика гносеологічного компонента передбачає аналіз пізнавальних здатностей та здатностей до використання цифрових технологій, необхідних для отримання та поглиблення знань у сфері здоров'язбереження та набуття досвіду здоров'язбережувальної діяльності.

4) Діагностика діяльнісного компонента полягає у виявленні гностичних, проєктувальних, конструктивних, організаційних, комунікативних умінь, необхідних для здійснення здоров'язбережувальної діяльності в освітньому процесі.

5) Діагностика комунікативного компонента спрямована на визначення рівня сформованості комунікативних та організаторських здібностей, толерантності та комунікативного контролю у процесі трансляції здоров'язбережувальних технологій та принципів в освітньому просторі.

6) Діагностика рефлексивного компонента передбачає дослідження двох основних сфер реалізації рефлексивних процесів: аналіз власного мислення, свідомості, діяльності, особистості; аналіз змісту діяльності іншої людини, розуміння її позиції та мотивів.

Для оцінки сформованості в майбутніх викладачів іноземної мови здоров'язбережувальної компетентності за обраними критеріями необхідно визначити можливі *рівні* та відповідні *показники*. Для забезпечення ґрунтовного аналізу емпіричних даних обрано п'ятирівневу систему, а саме: низький, критичний, середній, достатній та високий рівень.

Схарактеризуємо показники кожного з визначених рівнів для окремих компонентів здоров'язбережувальної компетентності майбутнього викладача іноземної мови.

Показники сформованості *ціннісно-мотиваційного компонента* здоров'язбережувальної компетентності майбутнього викладача іноземної мови:

1) *Високий*: глибоке усвідомлення здоров'я як життєво та професійно значущої цінності; цілеспрямоване, усвідомлене спонукання до отримання знань, вироблення корисних звичок, вивчення власного здоров'я та контроль за його станом; активна цілеспрямованість щодо досягнення високих результатів у сфері здоров'язбереження; яскраво виражене ціннісне ставлення до власного здоров'я та здоров'я здобувачів; формування та реалізація потреби у збереженні здоров'я здійснюється на високому рівні.

2) *Достатній*: усвідомлення здоров'я як життєво та професійно значущої цінності; усвідомлене спонукання до отримання знань, вироблення корисних звичок, вивчення власного здоров'я та контроль за його станом; достатньо наполегливість у досягненні результатів у сфері здоров'язбереження; виражене ціннісне ставлення до власного здоров'я та здоров'я здобувачів; формування та реалізація потреби у збереженні здоров'я здійснюється на високому рівні.

3) *Середній*: сформовано усвідомлення здоров'я як життєво і професійно значущої цінності; внутрішнє свідоме спонукання до отримання знань, вироблення корисних звичок, контроль за станом здоров'я має несистематичний характер; прагнення досягти високих результатів у сфері здоров'язбереження виражено недостатньо; ціннісне ставлення до власного здоров'я та здобувачів не яскраво виражено; формування та реалізація потреби у розвитку та збереженні здоров'я має стихійний характер.

4) *Критичний*: поверхневе усвідомлення здоров'я як життєво та професійно значущої цінності; недостатньо розвинене внутрішнє свідоме спонукання до отримання знань, вироблення корисних звичок, недостатній рівень моніторингу власного здоров'я та благополуччя; слабо виражене прагнення досягти високих результатів у сфері здоров'язбереження; формування та реалізація потреби у розвитку та збереженні здоров'я відбувається епізодично.

5) *Низький*: усвідомлення здоров'я як життєво та професійно значущої цінності майже не виявлено в ієрархії цінностей; у низькій мірі розвинене внутрішнє свідоме спонукання до отримання знань, вироблення корисних

звичок, низький рівень моніторингу власного здоров'я та благополуччя; слабо виражене прагнення досягти результатів у сфері здоров'язбереження; ціннісне ставлення до власного здоров'я та здоров'я здобувачів не сформовано; формування та реалізація потреби у розвитку та збереженні здоров'я не здійснюються.

Показники сформованості когнітивного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутнього викладача іноземної мови:

1) *Високий*: на високому рівні володіє системою знань про здоров'язбереження і здоров'я загалом, про способи підвищення рівня здоров'я; добре обізнаний на закордонному та українському досвіді в галузі здоров'язбереження; має стійкі знання про професійне здоров'я, його специфіку; володіє в повному обсязі знаннями про індивідуальні та загальні вікові особливості здобувачів освіти та способи їх урахування для організації здоров'язбережувального освітнього процесу; на високому рівні володіє іншомовною лексикою, що стосується сфери здоров'язбереження.

2) *Достатній*: на достатньому рівні володіє системою знань про здоров'язбереження і здоров'я загалом; добре обізнаний на українському досвіді в галузі здоров'язбереження; має достатньо стійкі знання про професійне здоров'я, його специфіку; володіє в повному обсязі знаннями про індивідуальні та загальні вікові особливості здобувачів освіти та способи їх урахування для організації здоров'язбережувального освітнього процесу; добре володіє іншомовною лексикою, що стосується сфери здоров'язбереження.

3) *Середній*: система знань про здоров'язбереження, про способи підвищення рівня здоров'я сформована недостатньою мірою; знання закордонного та українського досвіду в галузі здоров'язбереження поверхневі; має загальне уявлення про професійне здоров'я, його специфіку; недостатньо добре обізнаний з індивідуальними та загальними віковими особливостями здобувачів освіти; доволі добре володіє іншомовною лексикою, що стосується сфери здоров'язбереження.

4) *Критичний*: оволодіння системою знань про здоров'язбереження, про способи підвищення рівня здоров'я здійснюється стихійно та несистематично; знання закордонного та українського досвіду в галузі здоров'язбереження поверхневі; має поверхнєве уявлення про професійне здоров'я; недостатньо обізнаний з індивідуальними та загальними віковими особливостями здобувачів освіти; на низькому рівні володіє іншомовною лексикою, що стосується сфери здоров'язбереження.

5) *Низький*: знання про здоров'язбережувальні технології, про способи підвищення рівня здоров'я та благополуччя не систематизовані; знання закордонного та українського досвіду в галузі здоров'язбереження майже відсутні; має поверхнєве уявлення про професійне здоров'я; не обізнаний з індивідуальними та загальними віковими особливостями здобувачів освіти; на низькому рівні володіє іншомовною лексикою, що стосується сфери здоров'язбереження.

Показники сформованості *гносеологічного* компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутнього викладача іноземної мови:

1) *Високий*: на високому рівні розвинені пізнавальні здатності та здатності до використання цифрових технологій; проявляє яскраво виражену активність у розширенні та поглибленні знань з питань здоров'язбереження та інноваційних здоров'язбережувальних технологій, отриманні досвіду здоров'язбережувальної діяльності; вміє обирати оптимальні способи отримання нової інформації та застосовувати здоров'язбережувальні технології засвоєння нових знань.

2) *Достатній*: на достатньому рівні розвинені пізнавальні здатності та здатності до використання цифрових технологій; проявляє активність у розширенні та поглибленні знань з питань здоров'язбереження та інноваційних здоров'язбережувальних технологій, отриманні досвіду здоров'язбережувальної діяльності; вміє обирати оптимальні способи отримання нової інформації.

3) *Середній*: на достатньому рівні розвинені пізнавальні здатності та здатності до використання цифрових технологій; недостатній рівень активності у розширенні та поглибленні знань з питань здоров'язбереження та інноваційних здоров'язбережувальних технологій; способи отримання нової інформації обирає лише з урахуванням їх суб'єктивної складності.

4) *Критичний*: пізнавальні здатності та здатності до використання цифрових технологій розвинені недостатньо; низький рівень активності у розширенні та поглибленні знань з питань здоров'язбереження та інноваційних здоров'язбережувальних технологій; використовує лише відомі способи отримання нової інформації, діє переважно за зразком.

5) *Низький*: пізнавальні здатності та здатності до використання цифрових технологій розвинені слабо; не проявляє активності у розширенні та поглибленні знань з питань здоров'язбереження та інноваційних здоров'язбережувальних технологій; використовує лише відомі способи отримання нової інформації.

Показники сформованості діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутнього викладача іноземної мови:

1) *Високий*: сформований ефективний та різнобічний комплекс умінь вести здоровий спосіб життя, піклуватися про здоров'я власне та здобувачів освіти; висока самостійність у процесі особистісного здоров'язбереження, що супроводжується постійним самоконтролем; наявні стійкі ефективні індивідуальні способи і стилі реалізації програм здоров'язбереження; високо розвинені прогностичні, інформаційні, проєктивні, аналітичні, соціально-комунікативні, організаційні вміння, що дозволяють організувати здоров'язбережувальний освітній процес.

2) *Достатній*: сформований ефективний комплекс умінь вести здоровий спосіб життя, піклуватися про здоров'я власне та здобувачів освіти; достатньо висока самостійність у процесі особистісного здоров'язбереження, що супроводжується самоконтролем; наявні стійкі та достатньо ефективні

індивідуальні способи і стилі реалізації програм здоров'язбереження; достатньо розвинені прогностичні, інформаційні, проєктивні, аналітичні, соціально-комунікативні, організаційні вміння, що дозволяють організувати здоров'язбережувальний освітній процес.

3) *Середній*: сформовані окремі уміння вести здоровий спосіб життя, піклуватися про здоров'я власне та здобувачів освіти; у стандартних ситуаціях виявляє самостійність у процесі особистісного здоров'язбереження; індивідуальні способи і стилі реалізації програм здоров'язбереження потребують вдосконалення; прогностичні, інформаційні, проєктивні, аналітичні, соціально-комунікативні, організаційні вміння, що дозволяють організувати здоров'язбережувальний освітній процес, сформовані недостатньо та потребують розвитку.

4) *Критичний*: сформовані окремі уміння вести здоровий спосіб життя, піклуватися про здоров'я власне та здобувачів освіти; рідко виявляє самостійність у процесі особистісного здоров'язбереження; індивідуальні способи і стилі реалізації програм здоров'язбереження потребують формування; прогностичні, інформаційні, проєктивні, аналітичні, соціально-комунікативні, організаційні вміння, що дозволяють організувати здоров'язбережувальний освітній процес, практично відсутні.

5) *Низький*: майже відсутні уміння вести здоровий спосіб життя, піклуватися про здоров'я власне та здобувачів освіти; не виявляє самостійність у процесі особистісного здоров'язбереження; індивідуальні способи і стилі реалізації програм здоров'язбереження потребують формування; прогностичні, інформаційні, проєктивні, аналітичні, соціально-комунікативні, організаційні вміння, що дозволяють організувати здоров'язбережувальний освітній процес, відсутні.

Показники сформованості *комунікативного компонента* здоров'язбережувальної компетентності майбутнього викладача іноземної мови:

1) *Високий*: яскраво виражена здатність організовувати і підтримувати здоров'язбережувальний настрій; ефективно керує своїми емоціями у процесі

спілкування; на високому рівні володіє навичками та технологіями отримання та передачі навчальної інформації про здоров'я, а також досвіду ведення здорового способу життя іноземною мовою в різних ситуаціях, з різними співрозмовниками або аудиторією слухачів.

2) *Достатній*: здатний організовувати і підтримувати здоров'язбережувальний настрій; ефективно керує своїми емоціями у процесі спілкування; на достатньому рівні володіє навичками та технологіями отримання та передачі навчальної інформації про здоров'я, а також досвіду ведення здорового способу життя іноземною мовою в різних ситуаціях, з різними співрозмовниками або аудиторією слухачів.

3) *Середній*: здатність організовувати і підтримувати здоров'язбережувальний настрій сформована недостатньо; прагне керувати своїми емоціями у процесі спілкування, проте не володіє достатньо розвинутими навичками регуляції комунікативного процесу; володіє окремими навичками та технологіями отримання та передачі навчальної інформації про здоров'я, а також досвіду ведення здорового способу життя іноземною мовою в різних ситуаціях, з різними співрозмовниками або аудиторією слухачів.

4) *Критичний*: здатність організовувати і підтримувати здоров'язбережувальний настрій сформована недостатньо і має ситуативний характер; прагне керувати своїми емоціями у процесі спілкування, проте не володіє навичками регуляції комунікативного процесу; слабо сформовані уміння отримувати та передавати навчальну інформацію про здоров'я, а також досвід ведення здорового способу життя іноземною мовою.

5) *Низький*: здатність організовувати і підтримувати здоров'язбережувальний майже не сформована; не прагне керувати своїми емоціями у процесі спілкування; вміння отримувати та передавати навчальну інформацію про здоров'я іноземною мовою розвинене слабо.

Показники сформованості *рефлексивного компонента* здоров'язбережувальної компетентності майбутнього викладача іноземної мови:

1) *Високий*: володіння навичками самоаналізу ефективності реалізації здоров'язбережувальних технологій представлено на високому рівні; самооцінювання власного здоров'я та благополуччя має систематичний характер; усвідомлення особистісного значення здоров'язбереження на високому рівні; осмислення накопиченого багажу практичних знань та умінь з інтеграції здоров'язбережувальних технологій в освітній процес проводиться цілеспрямовано та систематично.

2) *Достатній*: володіння навичками самоаналізу ефективності реалізації здоров'язбережувальних технологій представлено на достатньому рівні; самооцінювання власного здоров'я та благополуччя має систематичний характер; усвідомлення особистісного значення здоров'язбереження на достатньому рівні; осмислення накопиченого багажу практичних знань та умінь з інтеграції здоров'язбережувальних технологій в освітній процес проводиться цілеспрямовано та систематично.

3) *Середній*: володіння навичками самоаналізу ефективності реалізації здоров'язбережувальних технологій представлено на середньому рівні; самооцінювання власного здоров'я та благополуччя проводиться несистематично та стихійно; усвідомлення соціального та особистісного значення здоров'язбереження на середньому рівні; осмислення накопиченого багажу практичних знань та умінь з інтеграції здоров'язбережувальних технологій в освітній процес проводиться ситуативно.

4) *Критичний*: володіння навичками самоаналізу ефективності реалізації здоров'язбережувальних технологій представлено на низькому рівні; самооцінювання власного здоров'я та благополуччя проводиться несистематично та стихійно; усвідомлення соціального та особистісного значення здоров'язбереження на низькому рівні; осмислення накопиченого багажу практичних знань та умінь з інтеграції здоров'язбережувальних технологій в освітній процес проводиться ситуативно.

5) *Низький*: володіння навичками самоаналізу ефективності реалізації здоров'язбережувальних технологій представлено на низькому рівні;

самооцінювання власного здоров'я та благополуччя не проводиться; усвідомлення соціального та особистісного значення здоров'язбереження на низькому рівні; осмислення практичних знань та умінь з інтеграції здоров'язбережувальних технологій в освітній процес не проводиться.

Загальний рівень сформованості в майбутнього викладача іноземної мови здоров'язбережувальної компетентності визначається з урахуванням сформованості кожного з компонентів. На нашу думку найважливіше значення мають рівні сформованості таких компонентів:

- ціннісно-мотиваційного, оскільки наявність здоров'язбережувальних цінностей, а також мотивації до здорового способу життя та формування відповідних здатностей у здобувачів освіти виступає тим фактором, що спонукає майбутніх викладачів іноземної мови до вивчення проблем здоров'язбереження та їх врахування у своїй професійній діяльності;

- когнітивного, оскільки наявність знань з проблем здоров'язбереження, цифрових технологій та володіння відповідною іншомовною лексикою утворює основу професійної діяльності майбутніх викладачів іноземної мови;

- діяльнісного, оскільки дотримання та поширення здоров'язбережувальних цінностей, формування на робочому місці в закладі освіти здоров'язбережувального середовища з використанням цифрових технологій реалізується у процесі професійної діяльності, до якої майбутні викладачі іноземної мови повинні бути підготовлені;

- комунікативного, оскільки комунікація є невід'ємним складником професійної діяльності майбутніх викладачів іноземної мови. Завдяки якому вони можуть сприяти утвердженню здоров'язбережувальних цінностей у своїх учнів та студентів.

Вважаємо, що для визначення загального рівня сформованості в майбутнього викладача іноземної мови здоров'язбережувальної компетентності доцільно встановити для ціннісно-мотиваційного, когнітивного, діяльнісного та комунікативного компонентів коефіцієнт значущості 0,2, а для гносеологічного та рефлексивного – коефіцієнт значущості 0,1.

Отже, важливим складником професійної компетентності сучасного викладача іноземної мови є здоров'язбережувальна компетентність, що передбачає зокрема розуміння цінності та відповідального ставлення до здоров'я, наявність потреби піклуватися про власне здоров'я, а також здатностей у процесі викладання іноземної мови організувати здоров'язбережувальну діяльність здобувачів освіти, поширювати знання з відповідних питань, мотивувати здобувачів освіти до ведення здорового способу життя, використовуючи з цією метою цифрові технології. У процесі аналізу теоретичних і практичних аспектів досліджуваної проблеми було визначено межі поняття майбутній викладач іноземної мови, групи професійних умінь, необхідних для здійснення викладацької діяльності, сформульовано поняття здоров'язбережувальної компетентності викладача іноземної мови, схарактеризовано сутність її формування засобами цифрових технологій, виокремлено компоненти здоров'язбережувальної компетентності викладача іноземної мови та визначено критерії, рівні та показники її сформованості у процесі професійної підготовки в закладах вищої освіти.

Висновки до розділу 1

У першому розділі представлено результати теоретичного аналізу досліджуваної проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій. У процесі вивчення нормативних документів освітнього процесу та психолого-педагогічної літератури було зроблено низку висновків та сформульовано визначення, що утворює методологічну основу розробки педагогічної технології формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій.

Показано, що формування в майбутніх викладачів, зокрема іноземної мови, здоров'язбережувальної компетентності у процесі їх професійної підготовки є актуальним завданням вищої освіти, що засвідчується численними

науковими дослідженнями. Разом з тим, його значущість зростає через негативні впливи подій останніх років: від пандемії COVID-19 до військової агресії російської федерації. Для подолання або зниження наслідків для здоров'я, яких усі учасники освітнього процесу зазнають зараз і які ще очікуються в майбутньому, викладачі мають володіти комплексом цінностей, знань, умінь, навичок та здатностей у сфері здоров'язбереження.

Для вирішення завдань дослідження було проаналізовано фундаментальні наукові праці, в яких розкрито загальні основи теорії та методики професійної педагогічної освіти і педагогічної діяльності, праці щодо компетентнісного підходу, зокрема формування професійних компетентностей майбутніх педагогічних працівників, праці, в яких висвітлено сучасні проблеми професійної підготовки майбутніх викладачів іноземної мови, праці, в яких розглянуто сутність здоров'язбереження, праці, присвячені різним аспектам здоров'язбережувальної компетентності, зокрема її формуванню у працівників педагогічної сфери, праці, в яких розкрито питання формування професійних компетентностей засобами цифрових технологій.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що незважаючи на потужний науковий доробок, формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови та використання з цією метою цифрових технологій є недостатньо вивченим. Така ситуація має об'єктивні причини, але потребує виправлення. Разом з тим, проведений аналіз дозволив виокремити базові поняття дослідження, а саме: теоретичні засади, теорія, педагогічна теорія, теорія навчання, методологічні засади, методологія; здоров'я, здоров'язбереження, культура здоров'язбереження, здоров'язбережувальні технології, здоров'язбережувальна компетентність; цифрові технології, цифрові освітні технології, цифрова педагогіка. Ядром системи базових понять є концепт «здоров'язбережувальна компетентність викладача іноземної мови».

Теоретико-методологічні засади формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових

технологій спрямовані на цілісне, системне та ефективне вивчення окресленої проблеми, що є одним зі шляхів удосконалення професійної підготовки майбутніх викладачів іноземної мови. Методологічною основою дослідження є філософські, психологічні, педагогічні положення про людину як найвищу цінність, збереження, зміцнення та розвиток здоров'я якої є провідною метою навчання та виховання. Методологічними орієнтирами дослідження обрано системний, особистісно-діяльнісний, компетентнісний підходи.

Показано, що викладач має вплив на процес здоров'язбереження на макро-, мезо- і мікрорівнях. Для ефективного здійснення відповідної діяльності в нього має бути сформована культура здоров'язбереження, що включає ціннісне ставлення до здоров'я, навички, що сприяють фізичному, соціальному, духовному та фізичному здоров'ю власного та здобувачів освіти. Важливе значення також має досвід впровадження педагогічних здоров'язбережувальних технологій.

Для цілей дослідження обмежено зміст поняття *«майбутні викладачі іноземної мови»*. Вважаємо, що це здобувачі вищої освіти другого (магістерського) рівня, які навчаються за освітніми програмами предметної спеціальності 014.02 Середня освіта (Мова і література) (спеціалізація 014.021 Англійська мова і література) та спеціальності 035 Філологія (спеціалізація 035.041 Германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська) і можуть у подальшому працювати на посадах викладачів закладів фахової передвищої та вищої освіти.

Сформульовано поняття *«здоров'язбережувальна компетентність викладача іноземної мови»*: інтегративне особистісно-професійне утворення, що визначає здатність викладача іноземної мови будувати й реалізовувати здоров'язбережувальну траєкторію в особистому житті, піклуючись про власне здоров'я та дотримуючись здорового способу життя, а також у професійній діяльності, кваліфіковано здійснюючи профілактично-просвітницьку роботу зі здоров'язбереження здобувачів освіти у процесі викладання іноземної мови.

Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій розглядаємо як систему навчально-виховних впливів, які здійснюються у процесі професійної підготовки здобувачів вищої освіти, передбачають використання різноманітних цифрових технологій та оновлення змісту навчальних дисциплін філологічного циклу для посилення здоров'язбережувальної компоненти змісту освіти, спрямовані на формування в них потреб і ціннісних орієнтирів щодо здоров'язбереження, мотивації здорового способу життя та здоров'язбережувальної діяльності; забезпечення оволодіння іншомовною лексикою, що стосується сфери здоров'язбереження, та набуття стійких знань з окремих тем, пов'язаних зі здоров'ям особистості; формування пізнавальних здатностей, здатностей до використання цифрових технологій для отримання та поглиблення знань з проблем здоров'язбереження, умінь вести здоровий спосіб життя, проводити первинну діагностику та піклуватися про здоров'я власне та здобувачів освіти, спілкуватися та робити доповіді іноземною мовою з питань здоров'язбереження, передавати досвід ведення здорового способу життя, проводити профілактично-просвітницьку роботу зі здобувачами освіти, здійснювати рефлексію власної здоров'язбережувальної діяльності, що необхідно для подальшої ефективної професійної діяльності в закладах фахової передвищої та вищої освіти.

У структурі здоров'язбережувальної компетентності викладача іноземної мови виділено ціннісно-мотиваційний, когнітивний, гносеологічний, діяльнісний, комунікативний та рефлексивний компоненти.

Відповідно *критеріями сформованості в майбутніх викладачів іноземної мови здоров'язбережувальної компетентності* є рівень усвідомлення цінності здоров'я, вмотивованість до здорового способу життя та підтримки здоров'я власного та здобувачів освіти в ситуаціях професійної діяльності, рівень володіння іншомовною лексикою, що стосується сфери здоров'язбереження, рівень сформованості умінь отримувати нові знання в цій сфері та застосовувати їх на практиці, зокрема з використанням цифрових технологій,

рівень сформованості умінь організувати комунікацію іноземною мовою з питань здоров'язбереження, рівень сформованості умінь аналізувати здоров'язбережувальні аспекти власної професійної діяльності та особистого життя.

Для оцінки сформованості в майбутніх викладачів іноземної мови здоров'язбережувальної компетентності за обраними критеріями вирішено виділити п'ять рівнів (низький, критичний, середній, достатній, високий), для кожного з яких сформульовані відповідні показники.

Матеріали, які ввійшли до першого розділу, опубліковано авторкою у наукових статтях і матеріалах конференцій [24; 26; 28; 30; 31; 150].

РОЗДІЛ 2

РОЗРОБКА ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ ЗАСОБАМИ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ

2.1. Педагогічна технологія формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій

Завданнями дисертаційного дослідження було передбачено розробити педагогічну технологію формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій, яка по-перше дозволить підвищити ефективність професійної підготовки здобувачів вищої освіти спеціальностей 014.02 Середня освіта (Мова і література) (спеціалізація 014.021 Англійська мова і література) та 035 Філологія (спеціалізація 035.041 Германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська) з питань здоров'язбереження, а по-друге може бути успішно відтворена в різних закладах вищої освіти.

Технологічний підхід в освіті має добре розроблену теоретико-методологічну основу та практичні рекомендації, що схарактеризовані зокрема в дослідженнях Н. П. Волкової [35], С. С. Вітвицької [85], І. М. Дичківської [54], І. І. Курліщук [113], М. В. Михайліченка та Я. М. Рудика [132], О. М. Пехоти [172], І. Ф. Прокопенка [168], С. О. Сисоєвої [193], С. С. Шевчук та В. С. Кулішова [224], О. І. Янкович, Ю. Беднарека та А. Анджеєвської [230] та інших науковців.

Застосування технологічного підходу дозволяє забезпечити ефективне керування освітнім процесом, підвищити ймовірність досягнення очікуваних результатів, проаналізувати і систематизувати практичний досвід, оптимально

використовувати реальну ситуацію та наявні ресурси, зменшити вплив негативних факторів на учасників освітнього процесу, створити умови для розвитку особистості, обирати найбільш ефективні і створювати нові технології освітнього процесу.

До числа основних критеріїв технологічності освітнього процесу належать: концептуальність, системність, ієрархічність, керованість, ефективність за результатами та оптимальність за витратами, відтворюваність, діагностованість і прогнозованість результатів навчання, заданість і гарантованість ефективних результатів за оптимальних витрат для досягнення певного стандарту навчання [113, с. 17-18; 224, с. 22; 230, с. 7]. Тобто технологізована освіта характеризується керованістю навчально-виховного процесу, врахуванням мотивації усіх його учасників, логічним рухом від діагностики попереднього стану до отримання запланованих результатів [113, с. 15].

Поняття «педагогічна технологія» безпосередньо походить від концепту «технологія», що представляє собою «сукупність знань про способи і засоби здійснення виробничих процесів, що гарантують отримання певного результату.» [35, с. 8]. Також технологію розглядають як «форму реалізації людського інтелекту, в якій відображаються вміння людини використовувати сукупність знань про методи і засоби проведення певного виробничого процесу, в результаті якого відбувається якісна зміна того, що є суб'єктом технології» [113, с. 16]. Зазначене узгоджується з освітнім процесом, проте слід пам'ятати, що існують відмінності від виробничих процесів, зокрема усі його учасники є суб'єктами, тому надзвичайно важливе значення мають особистісно-зорієнтований підхід, суб'єкт-суб'єктні відносини, автономність та відповідальність. Тобто, хоча здобувачі вищої освіти зазнають певних впливів у процесі реалізації педагогічної технології, які призводять до якісних змін (у нашому випадку це формування здоров'язберезувальної компетентності), але ці зміни великою мірою залежать від характеристик особистості.

Існує доволі багато визначень, в яких автори намагаються відобразити основні ознаки концепту «педагогічна технологія». Наведемо одне з них:

«Педагогічна технологія – це організований психолого-педагогічний процес, який ґрунтується на наукових підходах і принципах, процесуально реалізується на основі інноваційних форм, методів, засобів навчання, а також шляхом самоосвіти та гарантує досягнення результату – сформованість професійної компетентності робітника.» [130, с. 87]. У цьому визначенні акцент зроблено на формуванні професійної компетентності особистості, проте те ж саме стосується її окремих складових, а також будь-якої іншої компетентності. Тобто важливе значення має побудова педагогічної технології на наукових засадах, використання сучасного психолого-педагогічного інструментарію та досягнення очікуваного результату.

Більш розгорнуте визначення наводять М. В. Михайліченко та Я. М. Рудик: «педагогічна технологія – це створена адекватно до потреб і можливостей особистості і суспільства теоретично обґрунтована навчально-виховна система соціалізації, особистісного і професійного розвитку і саморозвитку людини в освітній установі, яка, в наслідок упорядкованих професійних дій педагога при оптимальності ресурсів і зусиль всіх учасників освітнього процесу, гарантовано забезпечує ефективну реалізацію свідомо визначеної освітньої мети та можливість оптимального відтворення процесу на рівні, який відповідає рівню педагогічної майстерності педагога.» [132, с. 68].

Отже, згідно з сучасними уявленнями будь-яка педагогічна технологія має розглядатися в трьох аспектах (науковому, змістово-процесуальному, результативному), розроблятися на основі їх комплексного урахування й містити у своєму складі відповідні складові. Науковий аспект передбачає дотримання у процесі розробки та впровадження педагогічної технології системного, культурологічного, гуманістичного, компетентнісного, суб'єктного, особистісно-розвивального, діяльнісного та інших підходів, а також педагогічних закономірностей і принципів. Змістово-процесуальний аспект включає алгоритм реалізації педагогічної технології та передбачає комплексне застосування необхідних засобів для досягнення поставлених цілей. Результативний аспект передбачає діагностику ступеня досягнення

поставлених цілей шляхом аналізу, самоаналізу та рефлексії учасників освітнього процесу [130, с. 82-83].

Відповідно основними компонентами педагогічної технології є: 1) концептуальна основа (наукова база, на яку спираються автори технології); 2) змістовий (мета, завдання, зміст навчання); 3) процесуальний (форми і методи спільної діяльності учасників освітнього процесу, способи керування цим процесом й оцінювання отриманих результатів) [224, с. 21-22].

Дослідниця Н. П. Волкова називає такі взаємопов'язані компоненти педагогічної технології: мета навчання; структурно поданий зміст; певна логіка застосування методів, прийомів, засобів навчання в межах конкретної організаційної форми та способу взаємодії суб'єктів навчального процесу; визначена послідовність оцінки результатів засвоєння навчальної інформації з набором діагностичного інструментарію в межах конкретної форми контролю (рис. 2.1) [35, с. 8].

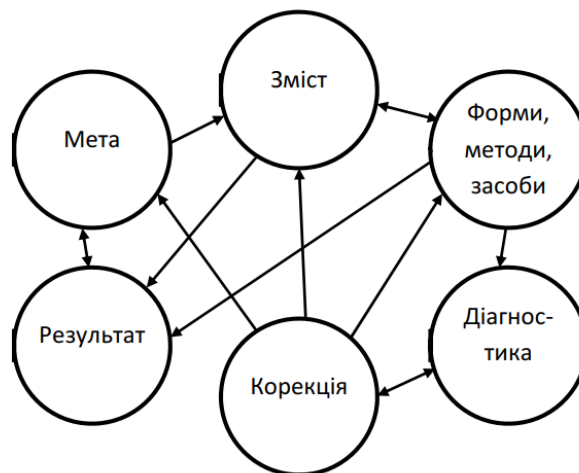


Рис. 2.1. Зв'язки між компонентами педагогічної технології (за Н. П. Волковою [35, с. 9])

Як узагальнює І. І. Курліщук, сучасні педагогічні технології мають такі характеристики: 1) розробляються під конкретний педагогічний задум; 2) послідовність педагогічних дій вибудовується відповідно до цільових установок та зорієнтовані на досягнення конкретного результату; 3) передбачають спільну діяльність викладача і здобувачів освіти, діалогічне спілкування; 4) елементи педагогічної технології повинні бути відтворюваними

в умовах різних закладів освіти та різними педагогічними працівниками; 5) елементи педагогічної технології повинні гарантувати досягнення запланованих результатів усіма здобувачами освіти; 6) повинні мати набір діагностичних процедур для оцінювання як початкового стану, так і отриманих результатів [113, с. 16].

В дослідженні [168] наведено такі особливості педагогічних технологій: подання змісту матеріалу у вигляді навчальних задач; чітка логіка, послідовність дій, операцій; мотиваційне забезпечення діяльності; наявність засобів і способів одержання інформації; розробка і реалізація педагогічної технології ґрунтується на творчій активності педагога і здобувачів освіти, яка разом з тим має бути регламентованою і здійснюватися у визначених межах; при проектуванні педагогічної технології слід враховувати, що різний навчальний матеріал має різну придатність до технологізації (наприклад, математичні формули, способи розв'язання задач легко кодуються і при відтворенні цілісно усвідомлюються, а художні тексти після кодування можуть втратити можливість впливу на емоції здобувачів освіти); кожна окрема технологічна ланка повинна бути психологічно обґрунтованою і спроектованою з урахуванням того, що має визначений педагогічний потенціал; не слід очікувати, що педагогічна технологія може забезпечити однаково високий рівень навчальних досягнень для всіх здобувачів освіти, оскільки на результат впливає багато факторів [168, с. 86-87].

Попри все різноманіття педагогічні технології підкоряються таким принципам: 1) принцип орієнтації на чітко і детально визначені цілі; 2) принцип елективності навчання (дидактичного вибору, коли здобувач освіти має можливість обирати навчальний матеріал та форму його подання); 3) принцип суб'єктності навчання; 4) принцип варіативності навчання (добір нових форм, методів і засобів навчання, зміна позиції педагога у спілкуванні); 5) принцип педагогічної компетентності педагога; 6) принцип професійних аналогій і запозичень (забезпечення зв'язку з такими видами діяльності як риторика, психотерапія, театральне мистецтво тощо); 7) принцип природовідповідності

(урахування особистісних механізмів засвоєння соціального досвіду для забезпечення інтелектуального розвитку); 8) принцип завершеності (обов'язковість досягнення результату, який знаходиться у визначених межах) [168, с. 87-90].

Основні етапи реалізації педагогічної технології: цілеутворення та точне визначення бажаного результату; діагностика (виявлення вихідного рівня спостережуваних дій або якостей здобувачів, які підлягають подальшому розвитку); створення програми спільної роботи викладача і здобувачів освіти; створення умов для реалізації програми та здійснення технологічного процесу; оцінка і корекція результатів (зіставлення результатів з еталоном) [230, с. 8].

В межах нашого дослідження також має значення зв'язок педагогічних технологій зі здоров'язбережувальними освітніми технологіями. Як було показано в п. 1.1, ці технології зорієнтовані на вирішення різноманітних завдань здоров'язбережувальної діяльності в закладах освіти, зокрема: створення безпечного освітнього середовища, в якому забезпечується збереження здоров'я всіх учасників освітнього процесу; розвиток ціннісного відповідального ставлення до власного здоров'я та інших членів суспільства; формування і розвиток умінь піклуватися про здоров'я, вести здоровий спосіб життя тощо.

Враховуючи теоретичні положення технологізації освітнього процесу, сутнісні ознаки педагогічних технологій та теоретичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності особистості, сформулюємо визначення *педагогічної технології формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій*. Ми тлумачимо її як теоретично обґрунтовану навчально-виховну систему соціалізації, особистісного і професійного розвитку майбутніх викладачів іноземної мови у процесі навчання за освітніми програмами другого (магістерського) рівня, що відповідає потребам особистості і суспільства у сфері здоров'язбереження, передбачає творчу активність та навчальну взаємодію, оптимальне використання цифрових технологій та гарантує

досягнення освітньої мети, що полягає у формуванні у здобувачів вищої освіти здоров'язбережувальної компетентності на рівні необхідному, для підтримки власного здоров'я та проведення профілактично-роз'яснювальної роботи у подальшій професійній діяльності.

Процес розробки авторської педагогічної технології формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій.

Спираючись на настанови науковців щодо послідовності дій з проектування педагогічної технології [130, с. 83-84], ми дотримувались такого алгоритму у процесі розробки педагогічної технології формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій:

- 1) визначення цілей, завдань, методологічних підходів, принципів;
- 2) моделювання змісту, форм і методів навчання, зорієнтованих на формування у здобувачів вищої освіти здоров'язбережувальної компетентності;
- 3) проведення діагностики сформованості здоров'язбережувальної компетентності.

Конкретизуємо особливості проведеної на кожному з цих етапів роботи з додатковою деталізацією, спираючись на рекомендації щодо проектування і впровадження педагогічних технологій [207, с. 52]:

1) Діагностичний етап.

Провідна мета: зібрати інформацію, необхідну для проектування педагогічної технології формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій.

Зміст діяльності: вивчення стану досліджуваної проблеми; визначення вихідного рівня сформованості компонентів здоров'язбережувальної компетентності у здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня, які навчалися за освітніми програмами предметної спеціальності 014.02 Середня освіта (Мова і література) (спеціалізація 014.021 Англійська мова і література), спеціальності 035 Філологія (спеціалізація 035.041 Германські мови та

літератури (переклад включно), перша – англійська), предметної спеціальності 014.01 Середня освіта (Українська мова і література) (освітня програма «Середня освіта. Українська мова і література. Англійська мова і література») у закладах вищої освіти, на базі яких було заплановано проведення педагогічного експерименту. Для вирішення поставлених завдань було розроблено діагностичний мінімум «Оцінка сформованості здоров'язберезувальної компетентності майбутнього викладача іноземної мови».

2) Проєктувальний етап.

Провідна мета: обґрунтувати та розробити педагогічну технологію формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій.

Зміст діяльності: визначення концептуальної основи, розробка змістового (мета, завдання, зміст навчального матеріалу) та процесуального (логіка застосування методів, прийомів, засобів навчання; способи взаємодії суб'єктів навчального процесу; послідовність оцінювання отриманих результатів та їх відповідності запланованим) компонентів.

3) Етап підготовки до впровадження.

Провідна мета: виявити чинники ризику, які можуть мати негативний вплив на ефективність реалізації педагогічної технології формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій.

Зміст діяльності: оцінювання можливих ризиків, попереднє формулювання ідей щодо мінімізації негативного впливу.

4) Технологічний етап.

Провідна мета: впровадити педагогічну технологію.

Зміст діяльності: виконання програми формувального етапу педагогічного експерименту; виконання заходів, передбачених процесуальним компонентом технології; моніторинг впровадження педагогічної технології, поточне та підсумкове діагностування сформованості компонентів здоров'язберезувальної компетентності у здобувачів вищої освіти.

5) Експертно-оціночний етап.

Провідна мета: визначити ефективність впровадження педагогічної технології формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій.

Зміст діяльності: опрацювання та аналіз даних, отриманих на попередньому етапі; встановлення відповідності отриманих результатів запланованим; формулювання висновків і рекомендацій.

6) Корекційний етап.

Провідна мета: удосконалити розроблену педагогічну технологію для забезпечення її відтворюваності в умовах інших закладів вищої освіти.

Зміст етапу: аналіз проблем, які були зафіксовані на формувальному етапі педагогічного експерименту; перевірка відповідності критеріям концептуальності, системності, керованості, оптимальності за витратами, ефективності за результатами, діагностованості і прогнозованість результатів навчання; коригування у випадку необхідності концептуальної основи, змістового та процесуального компонентів технології.

Структура педагогічної технології формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій.

I. Концептуальна основа.

У процесі розробки педагогічної технології ми спиралися на *студентоцентрований, компетентнісний, системний, аксіологічний та практико-орієнтований підходи.*

Згідно зі *студентоцентрованим підходом* здобувачі вищої освіти є рівноправними й активними учасниками освітнього процесу, які мають бути залучені до педагогічної взаємодії. Перед викладачами постає завдання враховувати їхні освітні інтереси та індивідуальні особливості, наявний досвід навчальної, здоров'язберезувальної та педагогічної діяльності. Для реалізації педагогічної технології формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій також

важливе значення має вивчення та урахування параметрів фізичного та психічного здоров'я особистості.

Дотримання *компетентнісного підходу* полягає в тому, що організація освітнього процесу на засадах розробленої педагогічної технології повинна забезпечувати формування в майбутніх викладачів іноземної мови ціннісно-мотиваційного, когнітивного, гносеологічного, діяльнісного, комунікативного та рефлексивного компонентів здоров'язбережувальної компетентності.

Дотримання *системного підходу* дозволяє забезпечити внутрішню єдність та цілісність концептуального, змістового та процесуального компонентів педагогічної технології; логічний зв'язок між елементами педагогічної системи (здобувачі освіти, викладачі, цілі навчання, зміст навчання, навчальний процес, організаційні форми навчання); зв'язок педагогічної технології із зовнішнім середовищем, що реалізується через професійну підготовку майбутніх викладачів іноземної мови до здоров'язбережувальної діяльності.

Значущість *аксіологічного підходу* в межах розробленої педагогічної технології полягає в тому, що першочергове значення для формування у майбутніх викладачів іноземної мови здоров'язбережувальної компетентності мають ціннісні установки, тобто усвідомлення цінності людського життя та здоров'я. З огляду на це, приділяємо увагу формуванню ціннісних орієнтацій та мотивації до ведення здорового способу життя та розповсюдження відповідних знань, умінь і навичок.

Важливість дотримання *практико-орієнтованого підходу* пов'язана з тим, що здоров'язбережувальна компетентність передбачає наявність в особистості здатностей піклуватися про власне здоров'я та здоров'я здобувачів освіти в ситуаціях професійної діяльності, проводити профілактично-роз'яснювальну та просвітницьку роботу, організовувати та підтримувати комунікацію з питань здоров'язбереження, зокрема іноземною мовою, отримувати нову інформацію з відповідних проблем. Все це вимагає цілеспрямованої практичної підготовки та застосування відповідних методів і форм навчання.

З метою практичної реалізації зазначених наукових підходів у процесі розробки та впровадження педагогічної технології дотримуємось таких педагогічних принципів (на підставі робіт В. Л. Ортинського [143] та І. Ф. Прокопенка [168]):

1) *принцип розвиваючого і виховного навчання*: педагогічна технологія зорієнтована на розвиток особистості майбутніх викладачів іноземної мови через формування в них здоров'язбережувальної компетентності;

2) *принцип професійної спрямованості освіти*: здоров'язбережувальна діяльність не є провідною для викладачів іноземної мови, проте здоров'язбережувальну компетентність доцільно розглядати як компонент їхньої професійної компетентності, тому у процесі її формування слід спиратися на контекст фахової підготовки шляхом введення нового навчального матеріалу;

3) *принцип соціокультурної відповідності*: освітній процес в межах педагогічної технології має бути організований з урахуванням особистих якостей здобувачів вищої освіти, законів природного й соціального середовища і зорієнтований зокрема на формування культури здоров'язбереження, яку в подальшому випускники мають поширювати у процесі професійної діяльності;

4) *принцип систематичності й послідовності*: в межах розроблюваної педагогічної технології полягає в системному використанні цифрових технологій формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови, а також у формуванні розуміння здоров'я як системи;

5) *принцип свідомості й активності у навчанні*: передбачає таку організацію освітнього процесу, коли здобувачі вищої освіти залучені до активної спільної діяльності, під час якої формується свідоме ставлення до здоров'я та здоров'язбереження;

6) *принцип позитивної мотивації й сприятливого емоційного клімату навчання*: спрямований на формування інтересу до проблем здоров'я, ведення здорового способу життя та просвітницької діяльності з питань здоров'язбереження;

7) *принцип елективності навчання*: надання здобувачам вищої освіти самостійно обирати зміст навчального матеріалу з питань здоров'язбереження на основі власних уподобань.

II. Змістовий компонент.

Мета педагогічної технології:

1) створення сприятливих умов для формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій у процесі професійної підготовки за освітніми програмами другого (магістерського) рівня предметної спеціальності 014.02 Середня освіта (Мова і література) (спеціалізація 014.021 Англійська мова і література), спеціальності 035 Філологія (спеціалізація 035.041 Германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська), предметної спеціальності 014.01 Середня освіта (Українська мова і література) (освітня програма «Середня освіта. Українська мова і література. Англійська мова і література»);

2) забезпечення якісної професійної підготовки викладачів іноземної мови.

Очікуваний результат: сформованість ціннісно-мотиваційного, когнітивного, гносеологічного, діяльнісного, комунікативного та рефлексивного компонентів здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти на високому або достатньому рівні відповідно до критеріїв та показників, визначених в п. 1.3.

Зміст навчання. Професійна підготовка за вказаними освітніми програмами має жорсткі обмеження у часі, а також задекларовані в нормативних документах вимоги до професійних компетентностей та результатів навчання. У зв'язку з цим пропонується оновити зміст освітніх компонентів філологічного циклу шляхом введення окремих тем зі здоров'язбереження, розширення списку рекомендованої для читання літератури. Докладно підходи до оновлення змісту освітніх компонентів схарактеризовано в п. 2.2.

Окрім того, доцільно розробити вибірковий освітній компонент, в якому більш ґрунтовно розглядати питання здоров'я та здоров'язбереження. Ще

одним варіантом розширення змісту є розробка майстер-класу з використання цифрових технологій для створення освітніх продуктів здоров'язбережувальної тематики.

III. Процесуальний компонент.

Процесуальний компонент педагогічної технології включає:

- 1) способи використання цифрових технологій для формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови;
- 2) методики діагностування сформованості компонентів здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови;
- 3) етапи формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій у процесі професійної підготовки за освітніми програмами другого (магістерського) рівня.

Способи використання цифрових технологій для формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови схарактеризовано в п. 2.3.

З метою оцінювання та подальшого аналізу сформованості у здобувачів вищої освіти здоров'язбережувальної компетентності та її окремих компонентів до складу педагогічної технології було введено авторський діагностичний мінімум «Оцінка сформованості здоров'язбережувальної компетентності майбутнього викладача іноземної мови». Отримання таких даних має важливе значення для визначення ефективності впровадження педагогічної технології на окремих етапах та загалом, подальшого коригування самої технології освітнього процесу. До складу діагностичного мінімуму введено психодіагностичні методики, анкети, засоби оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти.

З огляду на різноманіття засобів, які можуть бути використані для збору даних про особистість, у процесі створення діагностичного мінімуму нами попередньо було визначено основні діагностичні мішені, які підлягають вивченню (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Діагностичні мішені для визначення сформованості компонентів
здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної
мови**

Компонент	Діагностичні мішені
Ціннісно-мотиваційний	<ul style="list-style-type: none"> – оцінка мотивації ставлення майбутніх викладачів іноземної мови до формування здоров'язберезувальної компетентності у процесі професійної підготовки; – оцінка ставлення до здоров'я особистості як до найвищої цінності; – визначення рівня сформованості позитивної мотивації на здійснення здоров'язберезувальної діяльності; – оцінка вмотивованості на досягнення успіху в майбутній професійній діяльності, спрямованої на розвиток культури здоров'язбереження.
Когнітивний	<ul style="list-style-type: none"> – оцінка сформованості системи знань про основні поняття здоров'язберезувальної діяльності, про саногенний потенціал особистості, про індивідуальні та психолого-педагогічні детермінанти, що впливають на реалізацію здоров'язберезувальних технологій; – оцінка сформованості уявлень про сучасні здоров'язберезувальні технології в освітньому просторі.
Гносеологічний	<ul style="list-style-type: none"> – оцінка сформованості пізнавальних здатностей та здатності до використання цифрових технологій, необхідних для отримання та поглиблення знань у сфері здоров'язбереження та набуття досвіду здоров'язберезувальної діяльності.
Діяльнісний	<ul style="list-style-type: none"> – оцінка рівня сформованості практико орієнтованих навичок інтеграції здоров'язберезувальних технологій в майбутню професійну ситуацію; – визначення рівня розуміння творчої природи професійно-педагогічної діяльності та здатності ініціювати прояви творчості у процесі педагогічної здоров'язберезувальної діяльності; – оцінка рівня сформованості соціального, емоційного та практичного інтелекту; – аналіз індивідуальних способів і стилів здоров'язберезувальної діяльності та конструктивного подолання стресогенних й конфліктних ситуацій; – визначення рівня емоційної стійкості в процесі подолання впливу стресогенних чинників у професійній діяльності; – оцінка рівня сформованості саморегуляції;

	– моніторинг рівня невротизації та тривожності особистості з метою виявлення та попередження прояву негативних емоційних станів, що ускладнюють процес формування здоров'язбережувальної компетентності майбутнього викладача іноземної мови.
Комунікативний	– оцінка рівня сформованості комунікативних та організаційних навичок; – визначення рівня комунікативного контролю та толерантності в процесі формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів.
Рефлексивний	– оцінка рівня сформованості рефлексивності та здатності до емпатії в майбутній професійно-педагогічній здоров'язбережувальній діяльності; – визначення рівня самооцінки й самоаналізу в процесі реалізації здоров'язбережувальної діяльності.

З урахуванням визначених мішеней було обрано засоби, які увійшли до складу діагностичного мінімуму (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Склад діагностичного мінімуму «Оцінка сформованості здоров'язбережувальної компетентності майбутнього викладача іноземної мови»

Компонент	Діагностичні засоби
Ціннісно-мотиваційний	– анкета на вивчення стану сформованості здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови; – «Ціннісні орієнтації» М. Рокича; – шкала оцінки мотивації ставлення до професійної діяльності А. Кареліна у модифікації Т. Осадченко; – методика «Виявлення мотивації професійної діяльності» (К. Замфір у модифікації О. Реана); – методика «Визначення життєвих цінностей особистості «Must-test П. Іванова, Є. Колобова»; – методика діагностики мотивації особистості до успіху Т. Елерса.
Когнітивний	– оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти з фахових освітніх компонентів; – проєктивна методика «Незакінчені речення»; – тест на визначення рівня знань про здоров'я (В. С. Язловецький, В. В. Шерета, А. Л. Турчак).

Гносеологічний	<ul style="list-style-type: none"> – оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти з фахових освітніх компонентів; – інструмент самооцінювання цифрової компетентності педагогів, що базується на Європейській рамці цифрової компетентності викладачів (DigCompEdu).
Діяльнісний	<ul style="list-style-type: none"> – практичні кейси; – методика визначення стилю керівництва навчальною діяльністю учнів у навчально-виховному процесі (адаптована методика І. Кулагіної); – методика оцінки рівня творчого потенціалу особистості; – тест Дж. Гілфорда і М. Салівена для діагностики соціального інтелекту; – методика «Практичний інтелект» Р. Стернберга і Е. Григоренко для діагностики практичного інтелекту; – методики на визначення складових емоційного інтелекту: багатofакторна шкала MSCEIT (Mayer – Salovey – Caruso Emotional Intelligence Test) Дж. Мейєра, П. Селовея, Д. Карузо, EQ-1 анкета Р. Барона, методики «мульти-оцінок» (EI-360) Дж. Пауліу-Фрай; – методика діагностики особистості молодого вчителя, майбутнього вчителя В. Радула; – тест професійної спрямованості особистості (Дж. Голланда); – методика оцінювання способів реагування в конфліктних ситуаціях (автор К. Н. Томас, адаптація Н. В. Гришиної); – багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»; – методика діагностики типу емоційної реакції на вплив стимулів навколишнього середовища В. В. Бойка; – методика діагностики рівня невротизації Л. І. Вассермана; – методика «Шкала тривожності» Тейлора; – методика «Шкала психологічного стресу PSM-25»; – методика «Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини» (С. А. Поліщук); – опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки»; – методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана; – методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса; – методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану (О. М. Кокун); – діагностика емпатії (А. Меграбян, М. Епштейн);

	– опитувальник «Мої дії щодо власного здоров'язбереження» (О. Б. Голиков).
Комунікативний	– методика виявлення рівня комунікативних і організаторських здібностей (КОС); – методика вивчення рівня комунікативного контролю (М. Шнайдер); – діагностика комунікативної толерантності (за В. В. Бойко).
Рефлексивний	– методика визначення рівня сформованості педагогічної рефлексії О. Калашнікової; – методикою визначення здатності педагога до емпатії І. Юсупова; – методика самооцінки рівня онтогенетичної рефлексії; – методика діагностики рефлексивності (А. Карпова, В. Пономарьової).

Враховуючи різноманіття засобів, що увійшли до складу діагностичного мінімуму, зауважимо:

– у процесі дослідно-експериментальної роботи можна використовувати обмежений набір діагностичних інструментів з урахуванням характеристик аудиторії здобувачів вищої освіти, особливостей освітнього середовища, наявних у дослідника ресурсів, проте для отримання максимально інформативних даних варто використовувати запропонований інструментарій комплексно;

– діагностичний мінімум зорієнтований на використання в закладах вищої освіти у процесі педагогічного експерименту з вивчення ефективності педагогічної технології формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій, проте може бути адаптований до умов закладів освіти інших рівнів, а отже може бути використаний майбутніми викладачами іноземної мови під час їхньої професійної діяльності з метою вивчення здобувачів освіти.

Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій у процесі професійної підготовки за освітніми програмами другого (магістерського) рівня відбувається шляхом послідовного руху за такими етапами:

1) Діагностичний: оцінювання вихідного рівня сформованості у здобувачів вищої освіти компонентів здоров'язбережувальної компетентності.

2) Формувальний: здійснення заходів, спрямованих на формування та / або розвиток компонентів здоров'язбережувальної компетентності в майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій (формування мотивації, ціннісних орієнтацій, пізнавального інтересу у сфері здоров'язбереження, навичок роботи з інформацією, комунікативних та рефлексивних умінь, поглиблення знань з проблем здоров'язбереження тощо).

3) Підсумковий: поточне та підсумкове оцінювання рівня сформованості у здобувачів вищої освіти компонентів здоров'язбережувальної компетентності; співвіднесення з запланованим результатом.

4) Корекційний: здійснення додаткових заходів з метою подолання прогалин у знаннях та уміннях, якщо такі були виявлені на підсумковому етапі.

Отже, на основі аналізу наукових джерел нами надано трактування педагогічної технології формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій. Спроектовано структуру педагогічної технології: концептуальна основа (наукові підходи, педагогічні принципи), змістовий компонент (мета, очікуваний результат, зміст навчання), процесуальний компонент (способи використання цифрових технологій для формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови; методики діагностування сформованості компонентів здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови; етапи формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій у процесі професійної підготовки за освітніми програмами другого (магістерського) рівня).

2.2. Інноваційний зміст дисциплін філологічного циклу для формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови

Важливою частиною педагогічної технології формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій, схарактеризованої в п. 2.1, є інноваційний зміст дисциплін філологічного циклу професійної підготовки за освітніми програмами магістерського рівня. На наше переконання він повинен включати навчальні англомовні матеріали, які стосуються питань фізичного і психічного здоров'я особистості, здоров'язбережувальної діяльності, здорового способу життя. Така інформація, що засвоюється та переводиться у внутрішній план особистості здобувача вищої освіти, матиме значення для формування усіх виділених нами компонентів здоров'язбережувальної компетентності.

З метою формування такого змісту нами було проаналізовано освітні програми другого (магістерського) рівня вищої освіти Університету імені Альфреда Нобеля, Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, а також наукові джерела, зокрема праці М. Андерсона (M. Anderson), Д. А. Бегеки, В. В. Безлюдної, О. Б. Бігич, М. Бушар (M. Bouchard), У. Ватаманюк, О. А. Войтюк, С. М. Галецького, С. В. Деньгаєвої, Н. В. Дячок, Л. Зінюк, А. Ю. Киналь, О. В. Кіршової, М. Р. Кабанової, Т. А. Кокнової, О. С. Комара, Д. Ларсен-Фрімен (D. Larsen-Freeman), М. Леврінц, Н. В. Майер, О. В. Мельничук, С. М. Процької, Д. А. Руснак, Дж. Скрівенера (J. Scrivener), О. Б. Стуліки, О. Б. Тарнопольського, Н. І. Тонконог, А. В. Шишко та інших дослідників.

Аналіз теоретико-методичних засад професійної підготовки учителів іноземних мов в університетах США виконано у праці М. Леврінц [117]. Стосовно змісту цієї підготовки дослідниця зробила висновок, що він є доволі варіативним, оскільки відображує індивідуальну позицію науково-педагогічних

працівників закладів вищої освіти щодо компетентностей майбутніх вчителів іноземних мов та вимог стандартів. Зміст професійної підготовки майбутніх вчителів іноземних мов в університетах США охоплює загальноосвітню, соціально-гуманітарну, іншомовну, лінгвістичну, літературознавчу, культурологічну, інформаційно-технологічну, психолого-педагогічну і лінгводидактичну складові. У структурі освітніх програм можна виділити загальноосвітні (сприяють формуванню та розвитку універсальних компетентностей – комунікативної, світоглядної, рефлексивної та ін.), предметно-орієнтовані (сприяють формуванню та розвитку мовної, мовленнєвої, літературознавчої, лінгвокраїнознавчої та ін. компетентностей) та професійно-орієнтовані (сприяють формуванню та розвитку психолого-педагогічної, лінгводидактичної, методичної компетентностей) навчальні дисципліни [117, с. 247]. Блок професійно-орієнтованих навчальних дисциплін охоплює широкий зміст. Зокрема в межах дисциплін психолого-педагогічного спрямування розглядають окремі питання, дотичні до проблем здоров'язбереження: попередження насилля та залежностей (наркотичної, алкогольної), інклюзивність та ін. [117, с. 249].

Зауважимо, що відбір змісту навчання є окремою проблемою, що досліджується в межах методик викладання. Науковцями розроблено ґрунтовні рекомендації щодо добору змісту навчання іноземних мов.

Зокрема зазначається, що до змісту повинні увійти всі знання, уміння й навички, якими здобувачі освіти мають володіти наприкінці навчання, а саме: мовленнєві автоматизми, навички та вміння; мовний матеріал; соціолінгвістичні, прагматичні, пара лінгвістичні, міжкультурні знання; мовленнєвий матеріал у формі текстів для читання та усного мовлення; теми і ситуації спілкування [210, с. 118-122].

Науковець О. Б. Гарнопольський наголошує, що відбір змісту навчання іноземних мов необхідно проводити в такій послідовності:

- 1) формування комунікативного аспекту змісту: відбір тематики та ситуацій спілкування;

2) формування лінгвістичного аспекту змісту: відбір текстів і мовного інвентарю;

3) формування процесуального і психофізіологічного аспектів змісту: відбір знань, автоматизмів, навичок та вмінь [210, с. 123-124].

На підставі аналізу освітніх програм нами було обрано обов'язкові освітні компоненти (навчальні дисципліни), зміст яких може бути оновлено відповідно до завдань дисертаційного дослідження (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Навчальні дисципліни філологічного циклу, до змісту яких введено матеріал, спрямований на формування здоров'язбережувальної компетентності

Освітня програма	Освітній компонент	Обсяг та форма контролю
ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля»		
Мова та література (англійська). Медіакомунікації у міжнародних відносинах [155]	Комунікативні стратегії англомовного спілкування	9 кредитів ЄКТС; екзамен
Мова та література (англійська). Медіакомунікації у міжнародних відносинах [155]	Мультимедійна журналістика	4 кредити ЄКТС; залік
Мова та література (англійська). Медіакомунікації у міжнародних відносинах [155]	Сучасні технології навчання іноземних мов, культур та літератур у закладах вищої освіти	3 кредити ЄКТС; залік
Переклад (англійська) [158]	Комунікативні стратегії англомовного спілкування	3 кредити ЄКТС; залік
Переклад (англійська) [158]	Практика письмового перекладу	6 кредитів ЄКТС; екзамен / залік
Переклад (англійська) [158]	Практика усного перекладу	6 кредитів ЄКТС; екзамен / залік
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького		
Середня освіта. Мова і література (англійська, німецька), перша – англійська [160]	Практичний курс англійської мови	8,5 кредитів ЄКТС; залік, екзамен

Середня освіта. Мова і література (англійська, німецька), перша – англійська [160]	Методика навчання англійської та німецької мов і зарубіжної літератури в закладах загальної середньої та фахової передвищої та вищої освіти	8,5 кредитів ЄКТС; екзамен
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка		
Англійська мова і література [152]	Практичний курс англійської мови	11 кредитів ЄКТС; екзамен
Англійська мова і література [152]	Академічне письмо	3 кредити ЄКТС; залік
Середня освіта (англійська мова, німецька/французька мови та літератури, зарубіжна література) [156]	Практичний курс англійської мови	9 кредитів ЄКТС; екзамен
Середня освіта (англійська мова, німецька/французька мови та літератури, зарубіжна література) [156]	Академічне письмо	3 кредити ЄКТС; залік

Добір змісту для оновлення наведених в табл. 2.3 освітніх компонентів являє собою окреме завдання, оскільки здоров'язбережувальна компетентність є частиною професійної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови, але здоров'язбережувальна діяльність не є провідною для них. У зв'язку з цим слід дотримуватись принципу раціональної мінімізації [210, с. 131], який передбачає видалення зі змісту всього зайвого, оскільки існує чіткий зв'язок між обсягом матеріалу та успішністю його засвоєння.

На нашу думку у процесі оновлення змісту обов'язкових освітніх компонентів філологічного циклу і введення здоров'язбережувальної тематики важливо враховувати мету вивчення конкретної дисципліни таким чином, щоб доданий матеріал не відділявся або, тим більше, не суперечив основному навчальному контенту. Зокрема, практичні завдання переважно мають бути спрямовані на формування мовних компетентностей (фонетичної, лексичної, граматичної, компетентностей у техніці письма та читання), мовленнєвих компетентностей (в аудіюванні, в говорінні, в читанні, в письмі),

лінгвосоціокультурної компетентності, навчально-стратегічної компетентності, іншомовної комунікативної компетентності тощо.

У випадку розробки змісту нових освітніх компонентів для вирішення проблеми нашого дослідження слід повністю насичувати його навчальним матеріалом здоров'язбережувального спрямування. Саме такий підхід сприятиме цілеспрямованому формуванню у здобувачів вищої освіти здоров'язбережувальної компетентності. Зокрема, можна пропонувати навчальні вправи, з використанням яких майбутні викладачі іноземних мов досліджуватимуть показники власного фізичного або психологічного здоров'я, здійснюватимуть рефлексію свого способу життя, фіксуватимуть власні навички здоров'язбереження.

З дотриманням схарактеризованого вище підходу до відбору змісту навчання іноземних мов, запропонованого О. Б. Тарнопольським [210], було вирішено спочатку відібрати теми та ситуації спілкування з проблем здоров'язбереження, використовуючи англomовні закордонні літературні джерела, потім дібрати тексти для читання та завдання для формування практичних здатностей, і наостанок виокремити лексичний мінімум.

Наведемо характеристику деяких літературних джерел, які можна доцільно використати у процесі оновлення змісту навчальних дисциплін.

Праці «Burnout: the secret to unlocking the stress cycle» [257] та «Process of burnout: structure, antecedents, and consequences» [266] присвячені актуальній проблемі «вигорання» особистості, негативні наслідки якого проявляються не лише у професійній та соціальній сферах, але й у погіршенні фізичного та психічного здоров'я. Праці містять інформацію, володіння якою допоможе майбутнім викладачам іноземних мов попередити або своєчасно зупинити розвиток вигорання у себе.

Посібник «Health Education» [242] містить тексти з актуальних аспектів здоров'я людини, згруповані за темами: психологічне здоров'я; керування стресом, гендер і сексуальність; статеве здоров'я; основи харчування та здорове харчування та ін. Ці тексти доцільно використовувати для укладання матеріалів для читання здобувачів вищої освіти.

Формування і розвиток здоров'язбережувальної компетентності особистості вимагає від неї свідомої наполегливої роботи над собою. Те ж саме можна стверджувати і про подолання фізичних захворювань або психологічних проблем, наприклад різноманітних залежностей. Багатьом людям для такої роботи потрібна стороння допомога, а також чіткі керівництва й рекомендації. З цією метою нині розроблено багато так званих «робочих зошитів», які містять спеціальні вправи й завдання, спрямовані на вирішення певних проблем. Такі матеріали можна використовувати як ефективний засіб розвитку навичок письма, читання, говоріння, рефлексії.

Наприклад, посібник «WISE Teacher Well-Being Workbook» [234] містить настанови з розробки власного плану благополуччя для вчителів, вихователів і тих, хто працює в школах, але може бути корисним і для здобувачів освіти. В посібнику пропонуються засоби для оцінювання власного стану, а також інструменти досягнення фізичного, професійного, інтелектуального, соціального або емоційного благополуччя.

У посібнику «Self-Care for Educators» [245] педагогам пропонуються прості стратегії піклування про себе (здорове харчування, фізична активність, усвідомленість тощо), застосування яких сприяє запобіганню вигорання, покращанню саморегуляції й керування емоціями в складних ситуаціях, поліпшенню загального стану здоров'я та імунітету, підвищенню продуктивності, покращанню когнітивних функцій тощо.

У посібнику «Wellness Self-Management Personal Workbook» [261] схарактеризовано принципи одужання людини, роль культурних і релігійних цінностей в одужанні, зв'язок між психічним і фізичним здоров'ям, підходи до надання послуг з оздоровлення, зокрема психічного.

Окрім розглянутих літературних джерел, також передбачено використовувати в освітньому процесі матеріали веб-сайтів, наприклад:

– HEARD Alliance (Health Care Alliance for Response to Adolescent Depression) (<https://www.heardalliance.org/>) – надається інформація для підтримки молоді з депресією та пов'язаними з нею станами, а також запобігання самогубствам серед підлітків і молоді;

– Mind Remake Project (<https://mindremakeproject.org/>) – пропонується безкоштовна інформація про психічне здоров'я та корисні ресурси для фахівців та всіх охочих, зокрема робочі зошити, посібники, набори інструментів і посібники з таких питань, як-от: травма та посттравматичний стресовий розлад; розлади харчування; самогубство та самопошкодження; горе та втрата; залежність від вживання психоактивних речовин та ін.;

– Children for Health (<https://www.childrenforhealth.org>) – сайт, спрямований на просування медико-санітарної освіти у країнах, що розвиваються, зроблено акцент на розвитку дітей як агентів змін і комунікаторів важливих повідомлень про здоров'я в родині і громадах, містить зокрема візуальні матеріали (постери, плакати) для ознайомлення з проблемами охорони здоров'я.

Спираючись на проаналізовані літературні джерела, пропонуємо наступний оновлений зміст для обов'язкових освітніх компонентів філологічного циклу.

ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля». Освітня програма «Мова та література (англійська). Медіакомунікації у міжнародних відносинах».

1) Освітній компонент *«Комунікативні стратегії англомовного спілкування»*. *Тема: Вступ до здоров'я. Мета вивчення: відновити та поглибити знання про соціальні, психологічні та фізичні складові здоров'я. Проблемні питання: Визначення та поняття здоров'я; Здоров'я у вузькому та широкому аспектах; Шість вимірів здоров'я: фізичне, соціальне, інтелектуальне, емоційне, духовне, екологічне; Очікувана тривалість життя при народженні та основні причини смерті; Детермінанти здоров'я (політики у сфері здоров'язбереження, соціальні фактори, система охорони здоров'я, індивідуальна поведінка, біологічні та генетичні фактори); Розбіжності у стані здоров'я; Фактори ризику захворювань (неконтрольовані та контрольовані); Рівні профілактики захворювань (первинна – запобігання виникненню захворювань або травм; вторинна – зменшення наслідків захворювань або травм; третинна – пом'якшення впливу наявної хвороби або травми, яка має тривалі наслідки);*

Зміна поведінки та встановлення цілей як спосіб профілактики; Розумне встановлення цілей. *Комунікативні ситуації*, які використовуються при вивченні цієї теми, повинні охоплювати питання природи здоров'я, медичної освіти, зміцнення здоров'я.

У процесі розгляду матеріалу цієї теми в межах даної освітньої програми необхідно зробити акцент на глобальному здоров'ї, світових проблемах його забезпечення та викликах, висвітленні цих проблем в медіа. Доцільно використовувати матеріали Всесвітньої організації здоров'я.

2) Освітній компонент «*Мультимедійна журналістика*». *Тема*: Особистий вибір способів піклування про здоров'я та оздоровлення. *Мета вивчення*: ознайомити здобувачів вищої освіти з поняттям про грамотність у сфері здоров'я та систему охорони здоров'я. *Проблемні питання*: Поняття про можливість вибору способів медичної допомоги; Грамотність у сфері здоров'я та її значення для особистості і суспільства; Навички особистості, грамотної у сфері здоров'я (оцінка інформації щодо достовірності та якості, аналіз відносних ризиків і переваг, розрахунок дозувань, інтерпретація результатів тесту, пошук інформації про здоров'я); Як читати новини про здоров'я; Медичне страхування: ключові терміни; Вибір медичної допомоги; Альтернативні медичні практики; Обмеження доступу до охорони здоров'я для окремих груп населення (расові та етнічні, за соціоекономічним статусом, за гендером). *Комунікативні ситуації*, які використовуються при вивченні цієї теми, повинні охоплювати актуальні питання охорони здоров'я та проблеми доступу до неї у країні та світі. У процесі розгляду матеріалу цієї теми необхідно зробити акцент на завданнях, що пов'язані з проведенням журналістських міні-розслідувань та поданням отриманих результатів у мультимедійній формі для широкого загалу.

3) Освітній компонент «Сучасні технології навчання іноземних мов, культур та літератур у закладах вищої освіти». *Тема*: Формування здоров'язбережувальної компетентності у здобувачів освіти у процесі вивчення іноземної мови. *Мета вивчення*: ознайомити здобувачів вищої освіти з

педагогічною технологією формування здоров'язбережувальної компетентності особистості засобами цифрових технологій. *Проблемні питання:* Сутність і структура здоров'язбережувальної компетентності; Педагогічна технологія формування здоров'язбережувальної компетентності особистості засобами цифрових технологій; Добір змісту для навчання іноземної мови на засадах здоров'язбережувального підходу; Форми і методи застосування цифрових технологій у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти.

ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля». Освітня програма «Переклад (англійська)».

1) Освітній компонент *«Комунікативні стратегії англomовного спілкування»*. Тема, мета вивчення, проблемні питання та *комунікативні ситуації* аналогічні тим, що розглядаються в межах освітньої програми «Мова та література (англійська). Медіакомунікації у міжнародних відносинах». У процесі розгляду матеріалу цієї теми необхідно зробити акцент на завданнях, що пов'язані з перекладом запропонованих матеріалів.

2) Освітній компонент *«Практика письмового перекладу»*. *Тема:* Психологічне здоров'я. *Мета вивчення:* ознайомити здобувачів вищої освіти з поняттям про психологічне здоров'я та його рівні, способи надання допомоги людям у важкому психологічному стані, сформувані уміння проводити діагностику власного психологічного благополуччя. *Проблемні питання:* Ієрархія потреб за Маслоу; Фізіологічні потреби; Потреби безпеки (особиста безпека, фінансова безпека, безпека здоров'я та благополуччя, запобігання нещасним випадкам і хворобам та їхнім негативним наслідкам); Потреба в соціальній приналежності; Потреба в повазі; Потреба в самореалізації; Психічне здоров'я; Емоційне здоров'я; Духовне здоров'я; Соціальне здоров'я; Фактори, що впливають на психологічне благополуччя (дитинство, індивідуальні характеристики та поведінка, соціальні та економічні умови, навколишнє середовище); Виміри особистості: відкритість до досвіду (винахідливість/допитливість проти послідовності/обережності), сумлінність

(ефективність/організованість проти недбалості), екстраверсія (комунікабельність/енергійність проти самотності/стриманості), привітність (дружність/емпатія проти агресивності/відстороненості), невротизм (чутливість/нервовість проти безпечності/впевненості); Підтримка сімей і громад; Підтримка вразливих груп суспільства; Психічні захворювання; Стигматизація психічних захворювань; Розлади настрою; Депресія та її причини; Лікування депресії; Профілактика депресії; Тривожні розлади. *Комунікативні ситуації*, які використовуються при вивченні цієї теми, повинні охоплювати питання психологічного здоров'я, його впливу на особистість та суспільство, проблеми стигматизації психічних захворювань, способи самостійної діагностики психологічного стану. При вивченні теми необхідно зробити акцент на завданнях з перекладу матеріалів та публікації отриманих результатів, наприклад у соціальних мережах.

3) Освітній компонент «*Практика усного перекладу*». *Тема*: Керування стресом. *Мета вивчення*: ознайомити здобувачів вищої освіти з поняттям про стрес, його впливом на благополуччя особистості та способами подолання. *Проблемні питання*: Хронічний стрес; Вплив стресу на організм; Стрес і мозок; Індивідуальні реакції організму на стрес; Загальний адаптаційний синдром; Дистрес та його руйнівний вплив для здоров'я; Евстрес та можливий позитивний вплив; Вигорання та захворювання, пов'язані зі стресом; Поширені причини стресу; Загальні ознаки та симптоми стресу; Чи інакше жінки реагують на стрес, ніж чоловіки?; Вплив стресу на імунну систему; Посттравматичний стресовий розлад; Керування стресом; Боротьба зі стресом; Фізичні вправи та стрес; Медитація та здоров'я; Методи релаксації; Стійкість. *Комунікативні ситуації*, які використовуються при вивченні цієї теми, повинні залучати здобувачів вищої освіти до обговорення проблем стресу, вивчення симптомів та їх діагностування в себе та оточуючих, застосування технік подолання стресу. При вивченні теми необхідно зробити акцент на завданнях з усного перекладу.

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького. Освітня програма «Середня освіта. Мова і література (англійська, німецька), перша – англійська».

1) Освітній компонент *«Практичний курс англійської мови»*. Тема, мета вивчення, проблемні питання та комунікативні ситуації аналогічні тим, що розглядаються в межах освітнього компоненту *«Практика письмового перекладу»* освітньої програми *«Переклад (англійська)»* ВНЗ *«Університет імені Альфреда Нобеля»*.

2) Освітній компонент *«Методика навчання англійської та німецької мов і зарубіжної літератури в закладах загальної середньої та фахової передвищої та вищої освіти»*. Тема, мета вивчення, проблемні питання та комунікативні ситуації аналогічні тим, що розглядаються в межах освітнього компоненту *«Сучасні технології навчання іноземних мов, культур та літератур у закладах вищої освіти»* освітньої програми *«Мова та література (англійська). Медіакомунікації у міжнародних відносинах»* ВНЗ *«Університет імені Альфреда Нобеля»*.

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. Освітня програма «Англійська мова і література».

1) Освітній компонент *«Практичний курс англійської мови»*. Тема, мета вивчення, проблемні питання та комунікативні ситуації аналогічні тим, що розглядаються в межах освітнього компоненту *«Практика усного перекладу»* освітньої програми *«Переклад (англійська)»* ВНЗ *«Університет імені Альфреда Нобеля»*.

2) Освітній компонент *«Академічне письмо»*. Тема, мета вивчення, проблемні питання та комунікативні ситуації аналогічні тим, що розглядаються в межах освітнього компоненту *«Практика письмового перекладу»* освітньої програми *«Переклад (англійська)»* ВНЗ *«Університет імені Альфреда Нобеля»*. При вивченні необхідно зробити акцент на академічному стилі публікацій здобувачів вищої освіти.

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. Освітня програма «Середня освіта (англійська мова, німецька/французька мови та літератури, зарубіжна література)».

1) Освітній компонент *«Практичний курс англійської мови»*. Тема, мета вивчення, проблемні питання та *комунікативні ситуації* аналогічні тим, що розглядаються в межах освітнього компоненту *«Практика усного перекладу»* освітньої програми *«Переклад (англійська)»* ВНЗ *«Університет імені Альфреда Нобеля»*.

2) Освітній компонент *«Академічне письмо»*. Тема, мета вивчення, проблемні питання та *комунікативні ситуації* аналогічні тим, що розглядаються в межах освітнього компоненту *«Практика письмового перекладу»* освітньої програми *«Переклад (англійська)»* ВНЗ *«Університет імені Альфреда Нобеля»*.

У процесі розширення змісту обраних навчальних дисциплін було виявлено, що введення додаткових тем дозволяє лише частково вирішити поставлене завдання. Такі зміни є точковими, тому доцільно розробити вибірковий освітній компонент, зміст якого побудувати саме з опорою на питання здоров'язбереження.

Було вирішено розробити курс *«Оздоровчий самоменеджмент для педагогів (Wellness Self-Management for Educators)»*, у змісті якого зробити акцент на проблемах здоров'язбереження, що є актуальними для викладачів і вчителів. Курс розрахований на вивчення протягом одного семестру: обсяг 120 кредитів ЄКТС, форма підсумкового контролю – залік. Його вивчення ґрунтується на компетентностях, сформованих у здобувачів вищої освіти у процесі навчання за освітніми програмами бакалаврського рівня. Схарактеризуємо зміст курсу.

Розділ 1. Оздоровчий самоменеджмент і відновлення.

Тема 1. Що таке оздоровчий самоменеджмент і відновлення? Питання: оздоровчий самоменеджмент; важливі аспекти; поняття про відновлення.

Тема 2. Постановка особистих цілей і відновлення. Питання: вивчення особистих життєвих цілей; розуміння бар'єрів, які стають на шляху досягнення

цілей; використання стратегій для подолання перешкод, які стають на шляху досягнення цілей.

Тема 3. Стратегії відновлення. Питання: фактори, що сприяють відновленню; фактори, що заважають відновленню; вибір власних стратегій відновлення; розпізнавання та використання особистих сильних сторін; розпізнавання та використання культурних і громадських ресурсів.

Тема 4. Соціальна, культурна та громадська підтримка як допомога у відновленні. Питання: соціальна підтримка; самодопомога та підтримка однолітків; підключення до спільноти; розширення кола спілкування.

Розділ 2. Психічне здоров'я та профілактика рецидивів.

Тема 1. Факти про психічне здоров'я та психічні захворювання. Питання: вступ; симптоми психічних захворювань; діагностика психічних захворювань; причини психічних захворювань; подолання стигми при наявності діагнозу психічної хвороби.

Тема 2. Подолання стресу. Питання: поняття про стрес; ознаки стресу та їх діагностика та самодіагностика; способи запобігання стресу; ефективні та неефективні техніки подолання стресу; покрокова формула для вирішення проблеми стресу; вибір стратегій подолання конкретних проблем і симптомів.

Тема 3. Послуги з лікування та підтримки психічного здоров'я. Питання: вибір типів психіатричних послуг, які підходять особистості; практичні факти про ліки; побічні ефекти та їх подолання; ефективне використання ліків; ефективна взаємодія з лікарем.

Тема 4. Профілактика рецидивів: розробка та використання плану самоконтролю здоров'я. Питання: поняття про профілактику рецидивів; важливість профілактики; тригери рецидиву та ранні тривожні ознаки.

Розділ 3. Здоровий спосіб життя та відновлення психічного здоров'я.

Тема 1. Здоровий спосіб життя. Питання: Зв'язок між здоровим способом життя та відновленням психічного здоров'я.

Тема 2. Використання медичних послуг для збереження здоров'я. Питання: визначення та використання медичних ресурсів людини; отримання

допомоги щодо проблем із фізичним здоров'ям; розуміння найпоширеніших проблем із фізичним здоров'ям.

Тема 3. Спорт та здорове харчування. *Питання:* фізичні вправи та відновлення психічного здоров'я; вивчення харчових звичок; здорове харчування: практичні поради.

Тема 4. Шкідливі для здоров'я та небезпечні звички й види діяльності. *Питання:* вплив паління, вживання алкоголю та наркотиків, небезпечного сексу на відновлення здоров'я; розуміння плюсів і мінусів (чи є проблемою паління, алкоголь, наркотики та небезпечний секс); прийняття рішення змінити нездорову та небезпечну діяльність.

Отже, одним зі способів формування здоров'язберезувальної компетентності у майбутніх викладачів іноземної мови є введення тематики здоров'язбереження до змісту обов'язкових освітніх компонентів, передбачених навчальними планами. Разом із тим, він дозволяє вирішити проблему недостатнього висвітлення вказаної тематики лише частково. У зв'язку з цим доцільно звернути увагу на впровадження вибіркового освітніх компонентів, що дозволяє реалізувати студентоцентризований підхід через урахування особистих навчальних запитів здобувачів вищої освіти. З цією метою нами було розроблено зміст навчального курсу «Оздоровчий самоменеджмент для педагогів (Wellness Self-Management for Educators)».

2.3. Застосування цифрових технологій у процесі формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови

Формування та розвиток здоров'язберезувальної компетентності відбувається протягом усього періоду професійної підготовки майбутніх викладачів іноземної мови в закладах вищої освіти. З цією метою доцільно використовувати все різноманіття форм, методів і засобів навчання, зокрема сучасні цифрові технології. Ці технології можуть відігравати подвійну роль:

об'єкта аналізу з погляду впливу на здоров'я та благополуччя особистості, а також засобу навчання, за допомогою якого майбутні педагоги транслюватимуть свої погляди та переконання учням.

Способи використання цифрових технологій для формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови є ваговою частиною процесуального компоненту авторської педагогічної технології, схарактеризованої в п. 2.1.

З метою формування рекомендацій щодо застосування цифрових технологій у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови нами було проаналізовано низку дотичних за тематикою наукових досліджень, а також різноманітні цифрові технології. Схарактеризуємо деякі результати проведеного аналізу.

Дослідження С. В. Деньгаєвої [51] спрямоване на визначення шляхів застосування медіаосвітніх технологій у професійній підготовці вчителів іноземної мови. Узагальнюючі наукові підходи, вона розглядає «медіаосвітні технології як методично-організаційні засоби навчального процесу з використанням періодичних видань, радіо, телебачення, кіно, а також програмно-апаратних пристроїв, що забезпечують операції збирання, оброблення, накопичення, збереження й передачі інформації.» [51, с. 46].

Вона виділила три групи медіаосвітніх технологій: 1) імітаційно-компілятивні: пізнавальна діяльність здобувачів освіти побудована на імітації зразків та ігрових технологіях; передбачають використання стійких медійних уподобань; 2) навчально-ситуативні: технології, що максимально наближені до життя та майбутньої професійної діяльності; 3) самостійно-креативні: передбачають опору на творчу активність здобувачів освіти, результатом якої є новий продукт [51, с. 49-51].

Впровадження таких технологій передбачає використання медіазасобів (художніх та документальних фільмів, Інтернет-ресурсів, комп'ютерних програмно-методичних комплексів), зміст яких відповідає профілю підготовки фахівців. У такому випадку вони сприяють удосконаленню професійної

підготовки, формуванню етичних, естетичних і моральних якостей особистості, виконують пізнавальну, розважальну та рекреаційну функції [51, с. 56].

Дослідниця Н. В. Майер [121] для формування методичної компетентності в майбутніх викладачів французької мови пропонує використовувати інформаційно-комунікаційне навчальне середовище, яке забезпечує інформаційно-організаційну підтримку навчально-пізнавальної та науково-дослідницької діяльності магістрантів.

Дисертаційне дослідження А. Ю. Киналь [92] присвячене визначенню підходів до формування інформаційної компетентності майбутніх учителів філологічних спеціальностей. З цією метою вона пропонує використовувати такі засоби як віртуальні дошки, інфографіку, сервіси Google, технології WIKI, е-портфоліо. У процесі впровадження розробленої дослідницею моделі формування інформаційної компетентності здобувачам вищої освіти пропонувалися такі завдання, як: знайти інформацію у відкритих джерелах, створити мультимедійні презентації, створити карту думок з обраної теми, використати соціальні мережі для організації спілкування та публікації інформації, проаналізувати особливості використання веб-платформ (Kahoot, Edmodo, Socrative, Quizz, Quizlet, Jeopardylabs, GoogleForms, Wizer.me тощо) для організації контролю навчальної діяльності та оцінювання навчальних досягнень, проаналізувати можливості, переваги та недоліки мобільних додатків для вивчення іноземних мов (Duolingo, Lingualeo, Lingvist, Memrise, English, Phrasal Verbs тощо) та ін.

Комп'ютерно орієнтовану методику формування професійно-педагогічної компетентності майбутніх учителів-філологів розробила С. М. Процька [184]. Компонентами цієї методики зокрема є комп'ютерно орієнтовані форми (лекції, семінарські і практичні заняття, чати), методи (робота з Інтернет-ресурсами, методи контролю й самоконтролю, методи комп'ютерної діагностики готовності здобувачів освіти до занять, метод проєктів, створення цифрових наративів та ін.) і засоби (цифрові пристрої, хмаро орієнтовані засоби, електронні соціальні мережі, освітній портал тощо) навчання.

У праці Т. Коваль [95] розглядається міждисциплінарний контекст професійної підготовки вчителів – філологів, зокрема міждисциплінарні дослідження мультимедійних електронних освітніх ресурсів навчання іноземних мов. Дослідниця формулює фахові, методичні, психологічні, дидактичні, технологічно-програмні та статистичні вимоги до проведення таких досліджень. Науковий інтерес для нас становлять технологічно-програмні вимоги, згідно з якими в освітньому процесі доцільно використовувати хмарні сервіси, засоби для створення презентацій (PowerPoint, Google Presentations, Prezi, SlideRocket), автоматизовані системи статистичної обробки даних (пакети Microsoft Excel, SPSS, Statistica), платформи дистанційного навчання (Moodle, LearningSpace та ін.) та ін. [95, с. 42].

Результати аналізу сучасних цифрових технологій, які доцільно використовувати у процесі навчання іноземних мов наведено у праці [274]. До числа найбільш актуальних та ефективних автори віднесли:

1) мобільне навчання іноземних мов з використанням смартфонів, планшетів, цифрових ручок, носимих пристроїв (наприклад, розумних годинників), окулярів AR і VR;

2) навчання з використанням мультимедійних технологій;

3) навчання з використанням онлайн-платформ, які підтримують різноманітні навчальні активності та надають освітній контент (наприклад, Edpuzzle, Quizlet та ін.) та соціальних мереж;

4) технології, які автоматично генерують текстові відповідники мовлення або звукові – письма тих, хто навчаються; їхня ефективність ґрунтується на зміцненні зв'язків між аудіо та текстовими формами знання мови;

5) гейміфіковане навчання, що передбачає введення ігрових елементів до навчального змісту.

Також автори праці [274] показали, що сучасні цифрові технології використовуються у процесі навчання іноземних мов з метою організації мовних практик, доставки навчального матеріалу, підтримки взаємодії між учасниками освітнього процесу, реалізації студентоцентрованого підходу.

У праці [264] схарактеризовано досвід використання мобільного застосунку віртуальної реальності Mondly VR для розширення словникового запасу у процесі навчання іноземних мов. Автори показали, що технологія віртуальної реальності дозволяє здобувачам освіти виконувати навчальну діяльність у захоплюючих та інтерактивних змодельованих віртуальних середовищах. Для оцінки навчальних результатів учасників експерименту використовувалися тести на словниковий запас, опитувальник сприйняття та інтерв'ю. Результати показали, що словниковий запас у користувачів додатку був більшим, ніж у тих, хто дивився навчальні відео.

У керівництві для викладачів іноземних мов [262] Дж. Скрівенер (J. Scrivener) пропонує різні способи застосування цифрових технологій в освітньому процесі, наприклад: використання інтерактивної дошки для демонстрації та обговорення робіт здобувачів освіти, введення інтернет-джерел до змісту занять, виконання автоматизованих вправ тощо; створення інтерактивних презентацій з використанням спеціальних програм та веб-сервісів; створення аудіо записів та подкастів викладачем і здобувачами освіти для формування, розвитку та перевірки навичок мовлення та слухання; використання електронної пошти, програм для роботи з текстами, блогів, соціальних мереж для формування та розвитку навичок письма; використання інтернет-ресурсів для формування та розвитку навичок читання; використання систем керування навчанням для організації спілкування та навчальної взаємодії, надання навчальних матеріалів здобувачам освіти, створення вправ та тестів з автоматичною перевіркою, збору студентських робіт тощо.

Наприклад, для формування навичок читання Дж. Скрівенер (J. Scrivener) пропонує вправи: шукачі скарбів (здобувачам освіти пропонується набір питань, відповіді на які вони повинні знайти на англійськомовних інтернет-ресурсах); веб-пазли (набір послідовних питань, де для відповіді на кожне наступне завдання необхідно виконати попереднє (рис. 2.2)); веб-квести (комплексні завдання, які вимагають знайти інформацію, сформулювати відповідь, висловити власну думку тощо) [262, с. 342].

Henry (1) was a car manufacturer who made the "Model T"	Use Wikipedia
You can use a (1) to go across a (2)	Use an online dictionary
(2)(3) starred with Harrison (1) in the film <i>Indiana Jones and the Last Crusade</i>	Use a movie database
A (3) is a bird. Find a picture of it. What is special about it?	Use Google

Рис. 2.2. Приклад веб-пазлу [262, с. 342]

Дослідження Ч.-Б. Сона (J.-B. Son) [263] присвячене питанням організації навчання іноземних мов з використанням комп'ютерних технологій та підвищення кваліфікації педагогів з метою впровадження більш ефективних стратегій викладання та підтримки здобувачів освіти.

Автор наголошує, що викладач завжди виконує декілька ролей у процесі навчання іноземної мови. В середовищі, побудованому на використанні комп'ютерних технологій, додатково вводяться такі ролі: 1) спостерігач: досліджує комп'ютерно-орієнтовані технології, матеріали та види діяльності, аналізує досвід інших викладачів і вчителів; 2) дизайнер: створює навчальні програми та види діяльності, обирає необхідні для цього інструменти, методи та підходи; 3) виконавець: розробляє навчальні стратегії, методики використання комп'ютерно-орієнтованих технологій в освітньому процесі, складає плани занять; 4) оцінювач: оцінює навчальні матеріали, поширює отримані результати, формулює пропозиції щодо вдосконалення комп'ютерно-орієнтованих методик навчання іноземних мов; 5) менеджер: керує навчальними ресурсами, надає практичні рекомендації з використання комп'ютерно-орієнтованих технологій навчання, контролює їх використання в певних контекстах; 6) дослідник: досліджує різні аспекти проектування, розробки та застосування комп'ютерно-орієнтованих технологій у процесі навчання іноземних мов [263, с. 33].

Для навчання іноземних мов автор пропонує використовувати такі групи онлайн-інструментів: системи керування навчальним контентом (Blackboard,

Canvas, Moodle, Sakai та ін.); засоби комунікації (Gmail, Skype, Zoom та ін.); стрімінгові сервіси (Livestream, Ustream) та віртуальні світи (ActiveWorlds, WizIQ, Second life та ін.); соціальні мережі та засоби створення закладок (Facebook, Instagram, LinkedIn, Diigo та ін.); блоги та вікі (Edmodo, Edublogs, Wikispaces, WordPress та ін.); засоби створення презентацій (Animoto, Canva, Prezi та ін.); засоби спільного використання ресурсів (Google Docs, Flickr, Glogster, Slideshare, YouTube та ін.); засоби створення веб-сайтів (Google Sites, Jimdo, Wix та ін.); засоби створення веб-вправ (ClassMarker, Hot Potatoes, Kahoot!, Quizlet та ін.); пошукові системи (Google, Bing, Yahoo! Search, DuckDuckGo та ін.); словники та списки термінів (Merriam-Webster Online, Visuwords, British National Corpus та ін.); допоміжні інструменти (Storybird, Mindmeister, Padlet, SurveyMonkey та ін.) [263, с. 193-197].

Предметом нашого дослідження є процес формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій. Як було показано в п. 1.3, у структурі цієї компетентності нами виділено ціннісно-мотиваційний, когнітивний, гносеологічний, діяльнісний, комунікативний та рефлексивний компоненти, тому застосування цифрових технологій в освітньому процесі повинно мати позитивний вплив на їх формування та розвиток. Враховуючи це, акцентуємо на різновидах навчальної діяльності здобувачів вищої освіти з використанням цифрових технологій, які виявили свою ефективність під час проведення експерименту:

1) формування ціннісно-мотиваційного компонента: групова та індивідуальна робота зі створення мультимедійного освітнього змісту (презентації, сайти, блоги, веб-публікації тощо) для формування ціннісного ставлення до здоров'я, інтересу до проблем здоров'язбереження, мотивації до здійснення здоров'язбережувальної та просвітницької діяльності в освітньому процесі; використання мобільних додатків для формування мотивації до ведення здорового способу життя;

2) формування когнітивного компонента: робота з пошуковими системами,

інформаційними джерелами Інтернету, онлайн-словниками, масовими відкритими онлайн-курсами та ін. для отримання знань з різних аспектів здоров'язбереження;

3) формування гносеологічного компонента: використання усього спектру цифрових технологій для розвитку навичок ефективної роботи з інформацією, зокрема з питань здоров'язбереження;

4) формування діяльнісного компонента: оскільки цей компонент здоров'язбережувальної компетентності охоплює різноманітні уміння, навички та здатності, що пов'язані з піклуванням про власне здоров'я та здоров'я здобувачів освіти, а також поширенням відповідної інформації, то для його формування також доцільно використовувати весь комплекс технологій, наприклад: веб-вправи для оцінювання сформованості окремих навичок здоров'язбереження, засоби організації спільної роботи для формування навичок керування групою діяльністю здобувачів освіти, засоби створення презентацій, публікацій, інтелект-карт для розвитку навичок створення освітнього змісту, мобільні застосунки для розвитку навичок піклування про власне здоров'я тощо;

5) формування комунікативного компонента: групове виконання навчальних проєктів здоров'язбережувального змісту, онлайн-виступи, бесіди, круглі столи, диспути, спілкування в соціальних мережах з метою формування здатностей роз'яснювати важливі аспекти досліджуваної проблеми широкому колу слухачів (закордонні колеги – педагоги, здобувачі освіти та ін.);

6) формування рефлексивного компонента: робота з інтерактивними опитувальниками (використання готових та самостійне створення засобами цифрових технологій) для формування навичок самооцінювання стану здоров'я; створення рефлексивних цифрових розповідей.

Важливо пам'ятати, що першочергове значення при цьому має іншомовна підготовка здобувачів освіти, формування в них навичок ефективного спілкування з широкого кола питань, зокрема у сфері здоров'язбереження. Цифрові технології відіграють важливу, але допоміжну роль. У зв'язку з цим

доцільним є використання обмеженого кола цифрових технологій, щоб не збільшувати когнітивне навантаження на здобувачів вищої освіти.

Вказані цифрові технології було використано нами у процесі впровадження авторського вибіркового освітнього компонента «Оздоровчий самоменеджмент для педагогів (Wellness Self-Management for Educators)», розробленого у процесі виконання завдання щодо створення інноваційного змісту навчальних дисциплін філологічного циклу.

Системи керування навчанням. В умовах дистанційного та змішаного навчання важливим інструментом організації освітнього процесу є он-лайнві системи керування навчанням (англ. LMS – Learning Management System). В закладах вищої освіти, зокрема тих, де проводилася дослідно-експериментальна робота, в якості основної використовується LMS Moodle з огляду на її кросплатформність, доступність, масштабованість, різноманітні гнучкі налаштування, потужну підтримку, вільне розповсюдження за ліцензією GNU GPL, а головне зручні інструменти для керування навчанням [256].

Нами було створено дистанційний курс на платформі Moodle з використанням таких інструментів:

- завдання (вид діяльності) – для публікації завдань для здобувачів освіти, збирання студентських робіт, їх оцінювання та надання відгуків;
- тест (вид діяльності) – для організації поточного та підсумкового тестового контролю з автоматичною перевіркою;
- семінар (вид діяльності) – для організації взаємного оцінювання робіт здобувачів освіти;
- глосарій (вид діяльності) – для ведення спільного словника англomовних термінів зі здоров'язбереження (з можливістю редагування здобувачами освіти);
- відеоконференція BigBlueButtonBN (вид діяльності) – для проведення онлайн-занять у режимі реального часу;
- сторінка (ресурс) – окремі сторінки в межах курсу для публікації навчальних матеріалів;

- напис (ресурс) – додаткові пояснення для здобувачів щодо організації роботи освіти на сторінці курсу;
- файл (ресурс) – для перегляду документів у різних форматах, завантажених на платформу;
- URL (веб-посилання) (ресурс) – для публікації посилань на сторонні веб-ресурси (наприклад, рекомендовані масові відкриті онлайн-курси).

Масові відкриті онлайн-курси. Ця технологія (англ. MOOC – Massive Open Online Course) використовується як допоміжне джерело інформації з проблем здоров'язбереження для здобувачів вищої освіти в межах авторського вибіркового освітнього компоненту. Причиною цього є те, що такі курси розміщені на сторонніх платформах і куруються викладачами інших закладів вищої освіти. Їхньою суттєвою перевагою є англomовний зміст, тобто майбутні викладачі іноземної мови можуть працювати автентичними текстами. Разом з тим, проходженням такого курсу здобувачі керують здебільшого самостійно, тобто викладач не має доступу до їхніх результатів.

Ми пропонуємо такі підходи до імплементації сторонніх MOOC з проблем здоров'язбереження та здорового способу життя у процес викладання з метою формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови:

1) здобувачі вищої освіти використовують обрані курси в якості джерела інформації для проєктної діяльності, наприклад створення презентацій та веб-публікацій;

2) здобувачі вищої освіти самостійно або в малих групах аналізують обрані курси (зміст, якість подання матеріалу, якість пропонуванних активностей) з подальшим обговоренням у форматі круглого столу;

3) здобувачі вищої освіти самостійно проходять обрані курси для отримання додаткових балів поточного контролю за погодження з викладачем.

У процесі дослідно-експериментальної роботи здобувачам вищої освіти пропонувалися зокрема такі MOOC на платформі Coursera:

1) Health, Society, and Wellness in COVID-19 Times: ознайомлення з

сучасними науковими поглядами на проблеми захворюваності, суспільства, системного расизму й нерівності; дослідження медичних і соціальних криз, науки та практики оздоровлення особистості та громади [251].

2) *Managing Stress and Time*: формування навичок керування стресом і часом [252].

2) *Mindfulness and Well-being: Living with Balance and Ease*: ознайомлення з основними концепціями, принципами і практиками усвідомленості; формування здатностей контролювати увагу та концентрацію, співчувати собі та іншим; формування розуміння зв'язку свідомості і тіла, а також підкреслюють, як тіло є прямим порталом до присутності [253].

3) *Psychological First Aid*: основи надання першої психологічної допомоги людям у надзвичайних ситуаціях з використанням моделі RAPID: Рефлексивне слухання (*Reflective listening*), Оцінка потреб (*Assessment of needs*), Визначення пріоритетів (*Prioritization*), Втручання (*Intervention*), Диспозиція (*Disposition*) [255].

Використання сервісів генеративного штучного інтелекту. Значного поширення нині набуло використання в освітньому процесі веб-сервісів, які реалізують генеративний штучний інтелект на основі мовних моделей. Такі сервіси дозволяють зменшити обсяг рутинної діяльності викладача, але вимагають уважного та відповідального ставлення до отриманих результатів. У зв'язку з цим пропонуємо студентам такі завдання в межах авторського вибіркового освітнього компоненту:

- розробити структуру презентації з проблем здоров'язбереження, використовуючи Chat GPT;
- створити графічні матеріали для презентації з проблем здоров'язбереження, використовуючи Творець зображень від Microsoft;
- розробити план заняття з іноземної мови з використанням цифрових технологій;
- розробити тематику цифрових розповідей з проблем здоров'язбереження;

– провести критичний аналіз контенту, згенерованого штучним інтелектом.

Створення цифрових розповідей (цифровий сторітелінг). В умовах дистанційного і змішаного навчання, яке майже безперервно триває в закладах вищої освіти України з 2020 р., набули популярності різноманітні веб-ресурси, що дозволяють створювати інтерактивний освітній зміст. З цією метою нині часто використовують сторітелінг – мистецтво побудови змістовних, цікавих, емоційно насичених, значущих оповідей. Своєю чергою, створення історій, присвячених здоров'ю, здоровому способу життя, здоров'язбережувальним цінностям і культурі є методом формування здоров'язбережувальної компетентності.

Науковці С. О. Приходько та Н. С. Моргунова зазначають, що цифровий сторітелінг можна розглядати як різновид традиційної розповіді, виконаний з використанням цифрових інструментів для створення і презентації нарратива з елементами інтерактивності, результатом чого є медіапродукт малої форми. Цифрова розповідь поєднує традиційну статичну візуальну інформацію (текст, графіка) і динамічну інформацію різних типів (мова, музика, відео, анімація тощо) [178, с. 49].

Дослідниця Л. Бутуріан (L. Buturian) [236] виділила такі види цифрових розповідей:

1) Цифрові розповіді як інструмент соціальної освіти. Під час їх створення здобувачі освіти повинні отримати знання з певної теми, визначитися з власним поглядом на досліджувану проблему, виявити детальне розуміння проблеми, вміння точно інтегрувати та цитувати використану інформацію, глибоко досліджувати одну тему, брати інтерв'ю у відповідного експерта та ефективно передавати свої знання, брати участь в обговоренні проблеми, а також у створенні цифрової історії.

2) Цифрові розповіді як рефлексивне завдання. Робиться акцент на осмисленні здобувачами освіти процесу свого навчання. Студенти повинні знати особливості власного процесу навчання, способи використання медіа

елементів для розповіді про свій шлях до знання; уміти ефективно формулювати свої знання як у цифровій історії, так і особисто товаришам та широкій громадськості.

3) Цифрові розповіді, які передають концепції. Студенти повинні вміти проводити дослідження, ефективно вводити наукову інформацію в цифрову розповідь, розуміти зв'язок між конкретним поняттям і широким науковим полем, уміти давати та отримувати відгуки про чернетку цифрової розповіді, покращувати її, залучати глядачів до творчості, обґрунтовано відповідати на запитання.

Основні етапи створення цифрової розповіді:

1) Планування та підготовка тексту: необхідно визначити тему і мету цифрової розповіді, зібрати інформацію, продумати сюжет, скласти докладний план розповіді, підбір матеріалів (фотографії, зображення, карти, відеозаписи, звуковий та музичний супровід).

2) Створення розповіді: виконання розкадровки на папері, визначення епізодів розповіді та їх послідовності, видів зображень та способу їх зміни, створення закадрового тексту; вибір інструментів для створення цифрової розповіді; монтаж епізодів відповідно до розкадровки, накладання звукового та голосового супроводу.

3) Зворотний зв'язок та рефлексія: вивчення відгуків і критичних зауважень та доопрацювання розповіді у випадку необхідності; показ і обговорення робіт [178, с. 49-50].

Найпростіші цифрові розповіді можна підготувати з використанням сервісів для створення презентацій. Проте справжня історія, за допомогою якої можна зацікавити здобувачів до певної діяльності, має відповідати низці критеріїв, зокрема: наявність чіткої мети; чітка позиція оповідача; постановка драматичного питання або питань; вибір відповідного змісту; чіткість голосу; вдалий темп оповіді; використання змістовного звукового супроводу; використання якісних зображень, відео та інших мультимедійних елементів; гарна граматики та використання мови [238]. У зв'язку з цим необхідно

провести додаткове навчання з метою формування необхідних навичок у здобувачів освіти (для проведення такого навчання варто використати матеріали з інтернет-джерел [238; 254]), а також чітко визначити критерії оцінювання студентських робіт з урахуванням того, що даний вид діяльності не є для них пріоритетним.

У праці [178, с. 50-51] наведено перелік ресурсів, які можна використовувати для створення цифрових розповідей з урахуванням рівня інформаційно-комунікаційної компетентності здобувачів освіти:

1) для студентів-початківців пропонуються ресурси з низьким ступенем мультимедійності: Closr, Storybird, Storyjumper, StoryboardThat, Dvolver, MakeBeliefsComix Pixton, Storyboarding, Stripgenerator, ToonDoo, Newspaper Clipping Generator, VideoScribe, Powtoon;

2) для студентів, які мають певні компетенції у створенні цифрових розповідей: Read The Words, SlideStory, ArtofStorytelling, Widbook, Myhistro Soungle, YAKIToME, Scribblar, VoiceThread, Blabberize, ZamZar;

3) для більш професійного рівня: Keynote, Prezi, Animoto, ESL Video, JayCut.

Серед багатьох цифрових інструментів, які викладач може використовувати для створення історій, варто виділити мапи-оповіді, які висвітлюють певні події або явища, які пов'язані з географічними локаціями. У процесі роботи з такою публікацією студент ознайомлюється з навчальним матеріалом, а також отримує можливість створити цілісний образ з окремих частин [44].

Для створення мап-оповідей можна використовувати, наприклад, сервіси <https://storymaps.com/stories> (рис. 2.3) або <https://storymap.knightlab.com/> (рис. 2.4).

Тематика мап-оповідей може бути різноманітною: від дитячих казок (наприклад: Як Наталка вітаміни шукала; Надзвичайна подорож Пігулки Віталандією), до розповідей про особисті подорожі або доповідей про актуальні проблеми здоров'язбереження у світі.

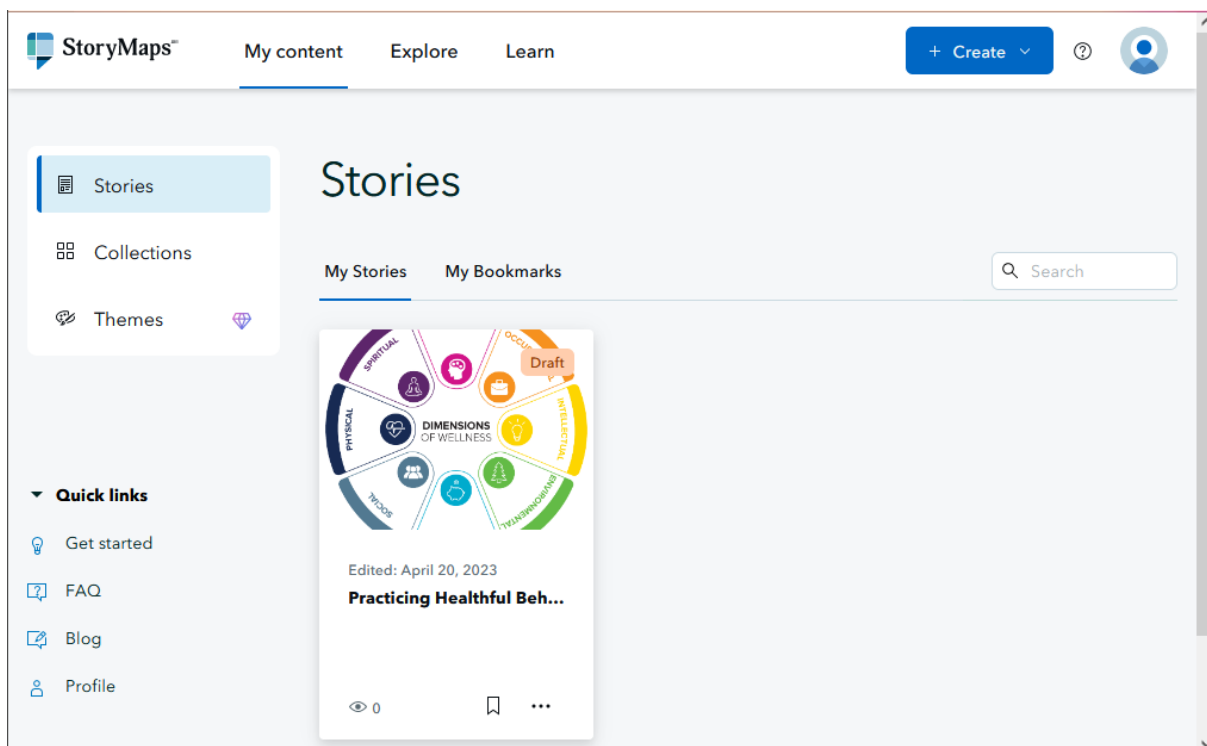


Рис. 2.3. Кабінет користувача на сервісі StoryMaps

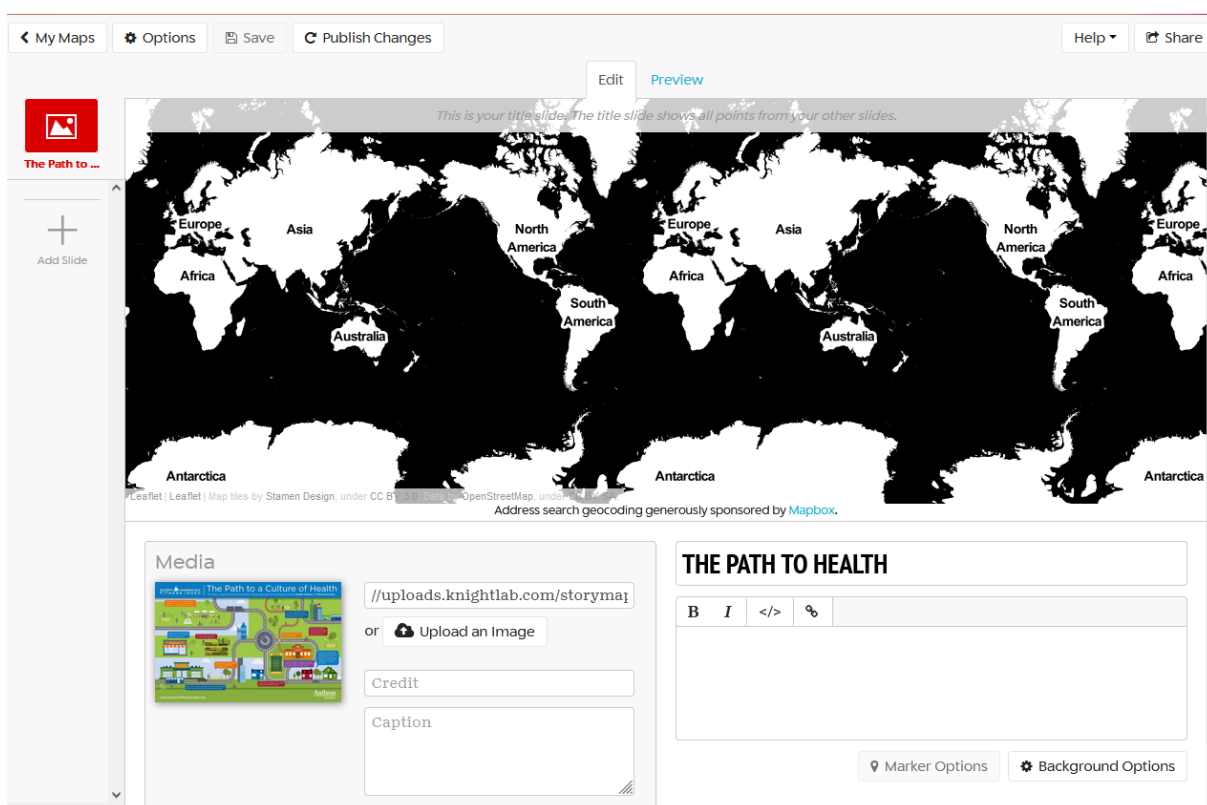


Рис. 2.4. Панель для створення мапи у сервісі StoryMap JS

При використанні цих сервісів в освітньому процесі варто враховувати, що для створення якісної публікації студенти повинні написати історію, оволодіти засобами обраного сервісу, дібрати ілюстративний матеріал тощо. Все це

вимагає часу, а отже такі завдання доцільно давати в поєднанні з проєктним підходом, що передбачає самостійну роботу студентів. Тематика проєктів при цьому має охоплювати питання, пов'язані із здоров'язбереженням.

В межах авторського вибіркового освітнього компонента нами було реалізовано два підходи до роботи з цифровими розповідями:

1) Створено цифрові розповіді «Як викладачу уникнути професійного вигорання», «Стійкість викладача у воєнні часи», «Як я піклуюся про здоров'я». Перші дві розповіді спрямовані на відображення конкретних знань з проблем здоров'язбереження, третя – рефлексивна розповідь з опорою на власне життя.

2) Студентам запропоноване виконання навчальних проєктів у малих групах зі створення цифрових розповідей з тематики здоров'язбереження.

Засоби створення електронних презентацій. Електронні презентації є засобом, за допомогою якого можна унаочнити навчальний матеріал, подати його в цікавій, інтерактивній, переконливій формі. Уміння створювати якісні презентації є елементом здатності створювати та модифікувати цифрові ресурси, яка входить до складу цифрової компетентності педагога [240].

Для розгляду здоров'язбережувальної тематики ми пропонували здобувачам вищої освіти такі завдання:

1) Обрати для аналізу текст іноземною мовою (твір художнього, наукового або публіцистичного стилю), в якому розглядаються питання здоров'я та здоров'язбереження.

2) Обрати середовище для розробки презентації.

3) Підготувати презентацію, в якій висвітлити основний зміст тексту, надати оцінку авторській позиції щодо здоров'язбереження, додати інтерактивні елементи для спілкування зі слухачами під час доповіді.

4) Підготувати доповідь та виголосити її під час заняття в дистанційному форматі (засобами відеоконференц-зв'язку) або в аудиторії.

5) Після обговорення сформулювати оцінку можливості використання представлених матеріалів в освітньому процесі.

Для створення презентацій використовували веб-платформи Canva (<https://www.canva.com>) або Prezi (<https://prezi.com/>). Охочі ж можуть також спробувати сервіси зі штучним інтелектом, наприклад Tome AI (<https://tome.app>) або Beautiful AI (<https://www.beautiful.ai>). Робота з підготовки презентацій може здійснюватися як індивідуально, так і в мікрогрупах.

У процесі цієї роботи відбувається розвиток у майбутніх викладачів іноземної мови когнітивного (знання з тематики здоров'язбереження, володіння спеціальною іншомовною лексикою), гносеологічного (здатності у сфері пізнавальної діяльності та використання цифрових технологій, необхідні для цілепокладання, планування, здійснення, аналізу результатів здоров'язбережувальної діяльності) та комунікативного (знання способів і наявність практики спілкування та публічних виступів іноземною мовою з питань здоров'язбереження) компонентів здоров'язбережувальної компетентності. Окрім того, створені цифрові ресурси входять до портфоліо здобувачів вищої освіти для подальшої професійної діяльності.

Використання веб-вправ. Веб-вправи використовуються в освітньому процесі переважно для додавання ігрових моментів, які сприяють зацікавленню здобувачів освіти навчальним матеріалом, підвищенню їх уважності та активності. Також їх можна застосовувати для формуального оцінювання навчальних досягнень, спрямованого на визначення наявних проблем у засвоєнні програмного матеріалу та вибір шляхів їх подолання.

Нині використовується багато веб-сервісів для створення таких вправ, наприклад: Quizlet (<https://quizlet.com/ua>), Wordwall (<https://wordwall.net/>), ProProfs Quiz Maker (<https://www.proprofs.com/quiz-school/>), Testmoz (<https://testmoz.com/>), EasyTestMaker (<https://www.easytestmaker.com/>), Classtime (<https://www.classtime.com/>), Kahoot! (<https://kahoot.com/>) та ін. В межах нашого дослідження їх доцільно застосовувати для розширення лексичного запасу з питань здоров'я, здоров'язбереження та здорового способу життя.

Зважаючи на різноманіття засобів створення веб-вправ, у процесі дослідно-експериментальної роботи було реалізовано такі підходи до їх використання:

1) Для організації роботи з контролю засвоєння здобувачами вищої освіти здоров'язбережувальної лексики було розроблено вправи на платформі Wordwall (рис. 2.5). Вони пропонувалися студентам на різних етапах практичних занять.

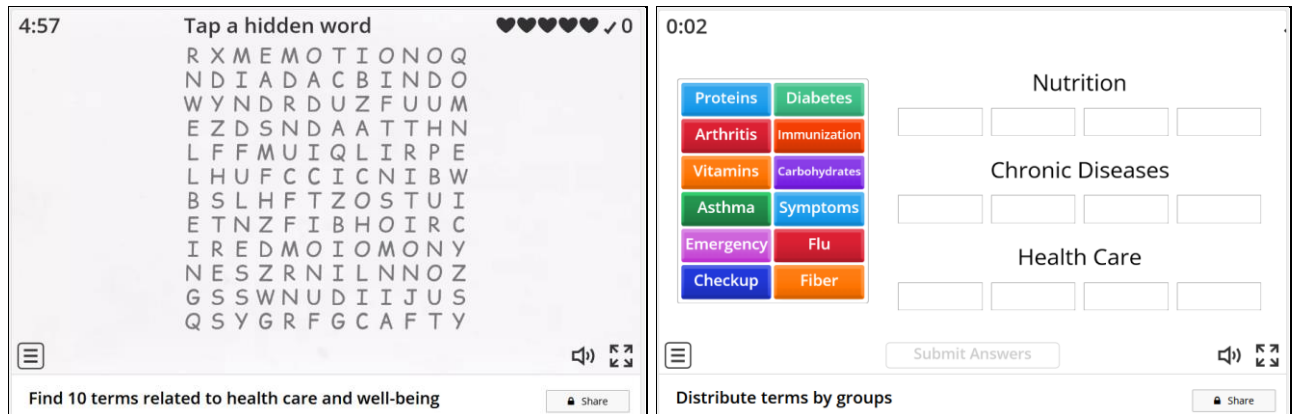


Рис. 2.5. Приклади вправ, створених засобами сервісу WordWall

2) Студентам було поставлено завдання самостійно розробити набір подібних вправ, використовуючи будь-які сервіси за їхнім вибором. Розроблені вправи також використовувалися на заняттях. Окрім того, студенти мали надати відгук на засоби, створені їхніми товаришами.

Використання засобів організації спільної діяльності. Як було показано вище, для організації спільної діяльності здобувачів вищої освіти також можна використовувати різноманітні веб-платформи. Зокрема, серед найбільш поширених можна назвати сервіси Google. Зупинимось на використанні інтерактивної дошки Padlet (<https://padlet.com/>), яка виконує функцію своєї стіни, де студенти можуть розміщувати створені матеріали та будь-які повідомлення у процесі виконання проєктів.

Науковці Г. Генсерук., М. Бойко, С. Мартинюк описали декілька підходів до організації навчання з використанням цього веб-сервісу:

- використання Padlet перед початком навчання для визначення навчальних потреб студентів, виявлення рівня знань з теми, яка буде розглядатись на занятті;
- використання Padlet для публікації матеріалів (завдань, рекомендацій тощо) для студентів;

- використання Padlet у процесі проєктної діяльності для підтримки спільної роботи студентів та демонстрації отриманих результатів;
- використання Padlet після занять: інтерактивні дошки, створені протягом семестру, є корисними під час подальшої підготовки до підсумкових модулів та іспитів, а також для зберігання наробок під час виконання довгострокових індивідуальних або групових завдань;
- використання Padlet для професійного саморозвитку;
- використання віртуальної дошки Padlet під час проведення конференцій, тренінгів, майстер-класів [43, с. 36-38].

Віртуальну дошку Padlet у процесі викладання авторського вибіркового освітнього компоненту було використано таким чином: на початку вивчення дисципліни для формулювання очікувань здобувачів освіти; на окремих заняттях у процесі вивчення курсу для організації обговорення проблем здоров'язбереження, для організації спілкування під час виконання навчальних проєктів, для презентації отриманих результатів; наприкінці вивчення курсу для розміщення рефлексивних відгуків.

Аналіз результатів, продемонстрованих здобувачами вищої освіти, та індивідуальних бесід, дозволив дійти висновку, що поза увагою викладачів з огляду на обмежений навчальний час залишається багато корисних цифрових технологій. З урахуванням цього було вирішено розроблено і проведено тренінг «Використання платформи Canva у професійній діяльності викладача іноземних мов». Програму тренінгу наведено в Додатку А.

Тренінг зорієнтований на проведення в позанавчальний час з метою розвитку цифрової компетентності здобувачів вищої освіти, ознайомлення їх з можливостями цього веб-сервісу для створення цифрового освітнього контенту здоров'язбережувальної тематики. Платформа Canva була обрана як об'єкт розгляду з урахуванням того, що вона надає багатий інструментарій для створення різноманітних веб-проєктів (публікацій для соціальних мереж, презентацій, сайтів, інфографіки, інтелект-карт та ін.), дозволяє використовувати сторонні сервіси для розширення можливостей, полегшує

роботу користувачів з використанням інструментів штучного інтелекту, а також інтенсивно розвивається.

Тривалість тренінгу: 6 астрономічних годин. Форма проведення – онлайн з використанням сервісу відеоконференцій Zoom. Структура тренінгу:

I. Вступний етап: 1) ознайомлення учасників з регламентом проведення тренінгу; 2) налаштування на роботу, формулювання цілей і очікувань; 3) оголошення правил поведінки та онлайн-взаємодії.

II. Основний етап: 1) «Ціннісне ставлення до здоров'я»; 2) лекція-демонстрація «Створення різних типів публікацій на платформі Canva».

III. Перерва.

IV. Основний етап (продовження): 1) налаштування на індивідуальну роботу; 2) практикум «Створення публікації здоров'язбережувального спрямування»; 3) вправа для зняття втоми; 4) презентація результатів практикуму;

V. Перерва.

VI. Основний етап (продовження): 1) лекція-демонстрація «Створення презентацій на платформі Canva»; 2) налаштування на індивідуальну роботу; 3) практикум «Створення презентації здоров'язбережувального спрямування»; 4) вправа для зняття втоми; 6) презентація результатів практикуму.

VII. Перерва.

VIII. Основний етап (продовження): 1) лекція-демонстрація «Створення ментальних карт та інфографіки на платформі Canva»; 2) налаштування на індивідуальну роботу; 3) практикум «Створення інфографіки здоров'язбережувального спрямування»; 4) вправа для зняття втоми; 5) презентація результатів практикуму.

IX. Перерва.

XI. Завершальний етап: 1) рефлексія «Результати тренінгу»: аналіз отриманих знань і умінь; 2) рефлексія учасників тренінгу (чи відповідають результати очікуванням); 3) рефлексія тренера (найбільш успішні моменти тренінгу, формулювання підсумків).

Таким чином, на основі аналізу літературних джерел можна зробити висновок, що науковці та педагоги-практики пропонують приблизно однакові переліки цифрових технологій, які можуть бути використані у процесі навчання іноземних мов, зокрема системи керування навчанням, засоби комунікації, соціальні мережі, блоги та вікі, засоби створення презентацій, засоби для організації спільної роботи, засоби створення веб-сайтів, засоби створення веб-вправ, словники, допоміжні інструменти. Всі вони можуть бути ефективно використані у процесі формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови. Обираючи цифрові засоби, необхідно дотримуватись принципу мінімізації когнітивного навантаження, пам'ятаючи, що вони виступають інструментом навчальної діяльності.

2.4. Експериментальна перевірка ефективності педагогічної технології формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій

Протягом 2020-2023 років було організовано та проведено експериментальну роботу на базі Університету імені Альфреда Нобеля (м. Дніпро), Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького (м. Запоріжжя), Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (м. Тернопіль). До експерименту було залучено здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня, які навчалися за освітніми програмами предметної спеціальності 014.02 Середня освіта (Мова і література) (спеціалізація 014.021 Англійська мова і література), спеціальності 035 Філологія (спеціалізація 035.041 Германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська), предметної спеціальності 014.01 Середня освіта (Українська мова і література) (освітня програма «Середня освіта. Українська мова і література. Англійська мова і література»).

Мета дослідно-експериментальної роботи полягала в тому, щоб перевірити

ефективність педагогічної технології формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій.

Теоретико-методологічні засади проведеної дослідно-експериментальної роботи сформульовано у працях С. У. Гончаренка [47], С. О. Сисоєвої, та Т. Є. Кристопчук [195], Ю. П. Сурміна [204] та інших науковців, практичні рекомендації наведено у працях Л. Л. Бутенко [20], С. І. Тищенко та П. М. Воловика [213], Е. Панасенко [165].

З метою ефективного проведення дослідно-експериментальної роботи та ґрунтовного аналізу сформованості у здобувачів вищої освіти здоров'язберезувальної компетентності було використано розроблений діагностичний мінімум «Оцінка сформованості здоров'язберезувальної компетентності майбутнього викладача іноземної мови», схарактеризований у п. 2.2.

Дослідно-експериментальна робота згідно з підходом, запропонованим у праці [165, с. 30], складалася з декількох фаз:

1) *Пошукова фаза:*

– визначено проблему дослідження, що полягає в необхідності забезпечити підготовку майбутніх викладачів іноземної мови до професійної діяльності, що передбачає не лише навчальну роботу, а й участь у створенні безпечного здоров'язберезувального середовища закладу освіти, піклування про фізичне та психологічне здоров'я здобувачів освіти, проведення профілактично-роз'яснювальної роботи з питань здоров'язбереження, подолання окремих наслідків травмівних і стресогенних впливів;

– проаналізовано законодавчі й нормативні документи, що регулюють освітній процес в університетах України, наукові дослідження, психолого-педагогічну й навчально-методичну літературу з проблем організації здоров'язберезувальної діяльності, формування здоров'язберезувальної компетентності у здобувачів освіти, професійної підготовки майбутніх викладачів іноземної мови, використання освітніх цифрових технологій;

- виокремлено суперечності, які ускладнюють процес формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій;

- обґрунтовано актуальність дослідження, що пов'язана зокрема з такими факторами, як: 1) євроінтеграційні вектори зміни освітньої парадигми підвищують значущість професійної підготовки висококваліфікованих викладачів іноземної мови, здатних до ефективної професійної самореалізації; 2) здоров'язбережувальну компетентність доцільно розглядати окремо серед усього спектру загальних та фахових компетентностей викладача іноземної мови, оскільки в умовах посилення загроз фізичному та психічному благополуччю людини здоров'я та життя перетворюються на найважливіші цінності світової спільноти; 3) з підвищенням складності педагогічної діяльності зростає значущість компетентностей, які дозволяють освітянам долати сучасні виклики, зокрема здоров'язбережувальної, необхідної для підтримки фізичного, психічного, емоційного стану власного та здобувачів освіти; 4) педагогічно обґрунтоване та виважене використання освітніх цифрових технологій сприяє підвищенню ефективності професійної підготовки здобувачів вищої, формування загальних і фахових компетентностей, зокрема здоров'язбережувальної компетентності.

2) Концептуальна фаза:

- визначено категоріально-термінологічний апарат дослідження, схарактеризований в п. 1.1;

- сформульовано мету дослідження та конкретизовано її в завданнях;

- обґрунтовано й розроблено педагогічну технологію формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій;

- сформульовано гіпотезу дослідження, а саме: впровадження розробленої педагогічної технології у процес професійної підготовки майбутніх викладачів іноземної мови сприяє підвищенню ефективності формування в них здоров'язбережувальної компетентності;

– педагогічну технологію визначено як незалежну змінну – фактор впливу на здоров'язбережувальну компетентність майбутніх викладачів іноземної мови, що своєю чергою є залежною змінною.

3) *Прогностична фаза:*

– визначено форми, методи й засоби формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови;

– розроблено програму та методику педагогічного експерименту, обрано методи й засоби діагностики та оцінювання сформованості компонентів здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови, збору та опрацювання емпіричних даних.

4) *Організаційна фаза:*

– визначено обсяг генеральної та вибіркової сукупностей досліджуваних елементів, обрано базові університети для проведення педагогічного експерименту, сформовано контрольні й експериментальні групи;

– розроблено методичні матеріали для використання у процесі педагогічного експерименту;

– проведено інструктаж науково-педагогічних працівників, які будуть брати участь у проведенні педагогічного експерименту.

5) *Технологічна фаза:* проведено педагогічний експеримент, що включав констатувальний і формувальний етапи.

На констатувальному етапі встановлено початковий рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності в майбутніх викладачів іноземної мови. Отримані дані опрацьовано з використанням методів математичної статистики для встановлення наявності або відсутності статистично значущих відмінностей між контрольною та експериментальною групами.

На формувальному етапі в експериментальній групі було впроваджено педагогічну технологію формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій. Протягом 2021-2023 рр. освітній процес у цій групі було організовано з використанням обраних підходів. У контрольній та експериментальній групах систематично

проводилось поточне й підсумкове діагностування й оцінювання сформованості здоров'язбережувальної компетентності. Наприкінці етапу узагальнено отримані результати, опрацьовано дані з використанням статистичних методів, сформульовано статистичні висновки.

б) *Фаза узагальнення та впровадження результатів дослідно-експериментальної роботи*: проаналізовано отримані наукові і практичні результати, сформульовано висновки про підтвердження гіпотези дослідження, виконання поставлених завдань і досягнення мети дослідно-експериментальної роботи.

Фаза рефлексії, контролю та оцінювання передбачала контроль, оцінювання та осмислення результатів, отриманих на різних етапах дослідно-експериментальної роботи, періодичне коригування педагогічної технології формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій.

З метою діагностування сформованості здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови за визначеними критеріями, рівнями та показниками у процесі педагогічного експерименту було використано емпіричні методи (вивчення результатів діяльності, аналіз успішності, бесіди, анкетування тощо) й діагностичні методики (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Засоби діагностування сформованості компонентів здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови у процесі педагогічного експерименту

Компоненти	Показники ефективності впровадження педагогічної технології	Засоби діагностування
Ціннісно-мотиваційний	<ul style="list-style-type: none"> - Усвідомлення цінності здоров'я. - Сформованість мотивів до вивчення проблем та способів здоров'язбереження. - Сформованість мотивів до ведення здорового способу життя, підтримки здоров'я власного та здобувачів освіти в ситуаціях професійної діяльності. 	<p>Діагностика мотивації до успіху (Т. Елерс) [101; 149] (Додаток Б.1). Оцінка мотивації ставлення до здійснення здоров'язбережувальної діяльності [149] (Додаток Б.2).</p>

Когнітивний	<ul style="list-style-type: none"> - Володіння іншомовною лексикою, що стосується сфери здоров'язбереження. - Повнота засвоєння знань та розуміння теоретичних аспектів здоров'я особистості та здоров'язбереження. 	<p>Комплексне завдання з дисциплін філологічного циклу.</p> <p>Тест для визначення рівня знань молоді про здоров'я (В. Язловецький) [149; 229] (Додаток В.2).</p>
Гносеологічний	<ul style="list-style-type: none"> - Сформованість здатності отримувати нові знання з проблем здоров'я та здоров'язбереження. - Сформованість здатності використовувати цифрові технології для вивчення та дослідження проблем здоров'я та здоров'язбереження. - Сформованість здатності до аналізу та синтезу інформації з проблем здоров'я та здоров'язбереження. 	<p>Оцінювання результатів проектної діяльності.</p> <p>Інструмент самооцінювання цифрової компетентності педагогів, що базується на Європейській рамці цифрової компетентності викладачів (DigCompEdu) [265].</p>
Діяльнісний	<ul style="list-style-type: none"> - Сформованість здатності використовувати зміст і методи навчання іноземної мови для формування здоров'язбережувальної компетентності у здобувачів освіти. - Сформованість умінь проводити попередній аналіз психофізіологічного стану людини з використанням діагностичних методик. - Сформованість навичок здорового способу життя (відсутність шкідливих звичок; уміння раціонально організувати режим дня). - Сформованість умінь підтримувати здоров'я власне та здобувачів освіти в ситуаціях професійної діяльності (уміння організувати фізичну активність; уміння мінімізувати вплив травмівних та стресогенних 	<p>Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса [101] (Додаток Г.1).</p> <p>Методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану (О. М. Кокун) [2] (Додаток Г.2).</p> <p>Діагностика емпатії (А. Меграбян, М. Епштейн) [55] (Додаток Г.3).</p> <p>Опитувальник «Мої дії щодо власного здоров'язбереження» (О. Б. Голіков) [46; 149] (Додаток Г.4).</p>

	факторів).	
Комунікативний	- Сформованість здатності організувати та здійснювати комунікацію іноземною мовою з питань здоров'язбереження.	Методика КОС В. Синявського, Б. Федоришина [101] (Додаток Д)
Рефлексивний	- Сформованість умінь аналізувати здоров'язбережувальні аспекти професійної діяльності та особистого життя.	Діагностика рівня сформованості педагогічної рефлексії (за О. Калашниковою) [149] (Додаток Г).

Для оцінювання *ціннісно-мотиваційного* компоненту здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови було використано методику «Діагностика мотивації до успіху» (Т. Елерс) [101, с. 146-149] та методику «Оцінка мотивації ставлення до здійснення здоров'язбережувальної діяльності».

Методика «Оцінка мотивації ставлення до здійснення здоров'язбережувальної діяльності» є авторською модифікацією методики «Оцінка мотивації ставлення майбутніх учителів початкової школи до здійснення здоров'язбережувальної діяльності», розробленої Т. Осадченко на основі шкали оцінки мотивації ставлення до професійної діяльності за А. Кареліним [149, с. 131-134]. Модифікація стосувалася окремих питань, де було здійснено заміну «молодших школярів» на «здобувачів освіти».

Для оцінювання сформованості *когнітивного* компоненту здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови було розроблено комплексні завдання з дотриманням рекомендацій щодо структури іспиту IELTS (International English Language Testing System) [243] з урахуванням мети експерименту:

1) Завдання на слухання (Listening): прослухати текст з тематики здоров'язбереження та відповісти на 40 питань. Тривалість – 40 хвилин. Максимальна кількість балів – 20.

2) Завдання на читання (Reading): прочитати текст з тематики здоров'язбереження та відповісти на 40 питань. Тривалість – 60 хвилин. Максимальна кількість балів – 20.

3) Завдання на письмо (Writing): написати 2 тексти з тематики здоров'язбереження. Тривалість – 60 хвилин. Максимальна кількість балів – 30:

– текст 1: описати дані, представлені у графічній формі (діаграми, графіки тощо), мінімальна кількість слів – 150, тривалість – 20 хвилин, максимальна кількість балів – 10;

– текст 2: висловити аргументовану думку на задану тему, мінімальна кількість слів – 250, тривалість – 40 хвилин, максимальна кількість балів – 20.

4) Завдання на говоріння (Speaking): бесіда з викладачем або іншими здобувачами освіти з тематики здоров'язбереження. Тривалість – 11-14 хвилин. Максимальна кількість балів – 30.

Для визначення сформованості *гносеологічного компоненту* здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови застосовано метод оцінювання результатів проектної діяльності. Здобувачам пропонувалося розробити цифрові міні-проекти (презентації, цифрові розповіді, квести, сторінки сайтів, тести тощо) англійською мовою з тематики здоров'язбереження в малих групах. Оцінювання здійснено за 100-бальною шкалою ЄКТС з урахуванням показників якості готового проекту, ефективності діяльності у процесі його виконання, якості представлення результату.

Також було використано інструмент самооцінювання цифрової компетентності педагогів, що базується на Європейській рамці цифрової компетентності викладачів (DigCompEdu) [265]. Рамка містить 22 компетентності, об'єднані в шість областей (професійне залучення; цифрові ресурси; викладання й навчання; оцінювання; розширення можливостей учнів; сприяння цифровій компетентності учнів). Кожна з компетентностей оцінюється за 100-бальною шкалою і може проявлятися на одному з шести рівнів кваліфікації (A1 – новачок, A2 – дослідник, B1 – інтегратор, B2 – експерт, C1 – лідер, C2 – інноватор). Респондент повинен відповісти на 22 питання, після чого отримує звіт з поясненнями і рекомендаціями (рис. 2.6).

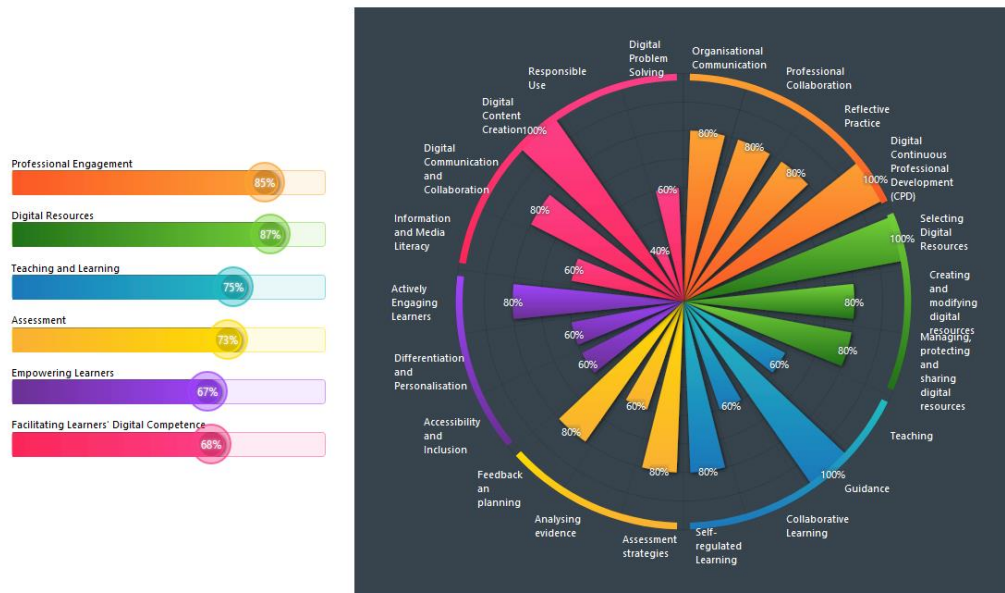


Рис. 2.6. Приклад звіту інструменту самооцінювання цифрової компетентності педагогів

Для оцінювання сформованості *діяльнісного компоненту* здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови використано:

- «Методику шкалової самооцінки психофізіологічного стану» (О. М. Кокун) [2, с. 118-121]: респонденту пропонується оцінити характеристики свого стану на даний момент, відмітивши відповідне місце на неградуєваній шкалі, таким чином можна швидко і достатньо точно оцінити складові психофізіологічного стану особистості;

- методику самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса [101, с. 94-96]: опитувальник містить 4 стани із запропонованим набором тверджень, потрібно обрати те твердження, яке найбільше відображає емоційний стан;

- методику «Діагностика емпатії» (А. Меграбян, М. Епштейн) [55, с. 103-105]: для аналізу здатності до емоційного відгуку на переживання іншого і ступеня відповідності/невідповідності знака переживань об'єкта і суб'єкта емпатії (опитувальник складається з 25 прямих і зворотних суджень закритого типу, респондент повинен оцінити ступінь своєї згоди/незгоди з кожним із них).

Також додатково використовувався опитувальник О. Б. Голікова «Мої дії щодо власного здоров'язбереження» [149, с. 158-166], призначений для оцінювання рівня культури здоров'я особистості за критеріями виконання

санітарно-гігієнічних вимог, режим і культура харчування, використання фізичних вправ, застосування природних чинників оздоровлення, дотримання розумного режиму відпочинку, навчання і роботи, покращення емоційного та психічного стану, здійснення самоконтролю.

Для оцінювання сформованості *комунікативного компоненту* здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови використано методику оцінки комунікативних і організаторських схильностей (КОС) В. Синявського і Б. Федоришина [101, с. 182-186]. Опитувальник методики містить 40 питань, з яких 20 (10 прямих і 10 зворотних) спрямовані на визначення комунікативних схильностей і 20 (10 прямих і 10 зворотних) – організаторських. На кожне питання слід надати відповідь «так» або «ні». Для аналізу результатів обчислюють оціночні коефіцієнти (мінімальне значення – 0, максимальне – 1), які можна інтерпретувати за шкальною оцінкою.

Для оцінювання сформованості *рефлексивного компоненту* здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови використано методику «Діагностика рівня сформованості педагогічної рефлексії (за О. Калашниковою)». Опитувальник містить 34 твердження, ступінь згоди з якими необхідно оцінити за 2-бальною шкалою (згоден або ні).

Для оцінювання сформованості компонентів здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови було обрано порядкову шкалу рівнів. З метою стандартизації процедур опрацювання емпіричних даних, отриманих із застосуванням схарактеризованих вище методик, запропоновано розподіл балів за рівнями цієї шкали (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Шкали, що використовуються для визначення рівнів сформованості компонентів здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови

Діагностична методика	Рівень сформованості (кількість балів)				
	низький	критичний	середній	достатній	високий
Методика Т. Елерса: діагностика мотивації до успіху	1-10	11-13	14-16	17-20	21 і більше
Оцінка мотивації	15-26	27-38	39-50	51-62	63-75

ставлення до здійснення здоров'язбережувальної діяльності					
Комплексне завдання з дисциплін філологічного циклу	0-63	64-73	74-81	82-89	90-100
Тест для визначення рівня знань молоді про здоров'я (В. Язловецький)	0-10	11-13	14-16	17-18	19-20
Оцінювання результатів проєктної діяльності	0-63	64-73	74-81	82-89	90-100
Інструмент самооцінювання цифрової компетентності педагогів	0-63	64-73	74-81	82-89	90-100
Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10
Методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану (О. М. Кокун)	1-20	21-40	41-60	61-80	81-100
Опитувальник методики «Діагностика емпатії» А. Меграбяна і Н. Епштейна	1-11	12-36	37-62	63-81	82-90
Методика КОС В. Синявського, Б. Федоришина	0,10-0,45	0,46-0,55	0,56-0,65	0,66-0,75	0,76-1,0
Діагностика рівня сформованості педагогічної рефлексії (за О. Калашниковою)	0-11	12-17	18-23	24-29	30-34

Методи статистичного опрацювання емпіричних даних.

З метою вибору методів отримання надійних результатів та формулювання обґрунтованих висновків у процесі педагогічного експерименту було проведено аналіз літературних джерел з теорії та практики психологічних та педагогічних досліджень [110; 120; 211], а також статистичної обробки даних [139; 189; 213].

Майбутні викладачі іноземної мови утворюють генеральну сукупність

дослідження. Для визначення її обсягу доцільно скористатися джерелами відкритих даних, зокрема Єдиною електронною базою з питань освіти [63].

Необхідну кількість респондентів для участі в експериментальному дослідженні розраховано за формулою (2.1):

$$n = \frac{\frac{t_{n,\alpha}^2 \sigma^2}{d^2}}{1 + \frac{1}{N} \cdot \left(\frac{t_{n,\alpha}^2 \sigma^2}{d^2} - 1 \right)}, \quad (2.1)$$

де N – об'єм генеральної сукупності;

$t_{n,\alpha}$ – критичне значення розподілу Стьюдента для числа ступенів n і рівня значимості α (оскільки n точно не відоме, то для $n \rightarrow \infty$ та $\alpha = 0,95$ обирають табличне значення $t_{n,\alpha} = 1,96$);

d – абсолютна гранично припустима похибка у визначенні значення ($d = 0,5$);

σ – стандартне відхилення ($\sigma = 2$).

Отже, кількість здобувачів вищої освіти для забезпечення надійності експерименту в експериментальній та контрольній групах має бути не менше ніж 69 осіб. Як виходить з формули 2.1, по-перше, при меншій генеральній сукупності репрезентативність вибірки можна забезпечити відповідно меншою кількістю осіб, по-друге, чим більший об'єм вибірки, тим вона репрезентативніша відносно генеральної сукупності студентів.

У межах вибіркової сукупності (176 учасників експерименту) виділено контрольну (87 осіб) та експериментальну (89 осіб) групи здобувачів вищої освіти, які є незалежними одна від одної.

За результатами обстеження вибіркової сукупності необхідно порівняти сформованість здоров'язбережувальної компетентності у здобувачів вищої освіти – учасників педагогічного експерименту та сформулювати висновки про наявні відмінності й їхню вірогідність, вплив педагогічної технології формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій, можливість поширення

отриманого ефекту на генеральну сукупність здобувачів вищої освіти. З цією метою слід застосувати метод перевірки статистичних гіпотез [139, с. 176; 211, с. 296-297].

У нашому дослідженні сформульовано гіпотезу: впровадження розробленої педагогічної технології у процес професійної підготовки майбутніх викладачів іноземної мови сприяє підвищенню ефективності формування в них здоров'язберезувальної компетентності.

Для аналізу отриманих даних при емпіричному дослідженні (збігів або відмінностей характеристик експериментальної і контрольної групи), було сформульовано дві статистичні гіпотези:

- гіпотеза про відсутність відмінностей (нульова гіпотеза H_0) між контрольною та експериментальною групами;
- гіпотеза про значущість відмінностей (альтернативна гіпотеза H_1) між контрольною та експериментальною групами.

Методика перевірки гіпотез полягала в наступному:

1) На підставі даних про результати спостережень (показників КГ та ЕГ) обчислювалось емпіричне значення критерію χ_{emn}^2 , яке порівнювалось з відомим (заданим у таблиці критичних значень χ_{α}^2) еталонним числом – критичним значенням критерію $\chi_{кр}^2$, із заданою вірогідністю помилки (рівнем значущості 0,05).

У нашому дослідженні обрано рівень вірогідності помилки 0,05, тобто допускається 5% можливості помилки, або, іншими словами, достовірністю результату на 95%. Значення $\chi_{кр}^2$ визначається згідно таблиці для рівня значимості $\alpha=0,05$, Число степенів свободи дорівнює 4. Таким чином $\chi_{кр}^2 = 9,49$.

Емпіричне значення χ^2 – критерію розраховується за формулою (2.2):

$$\chi_{emn}^2 = N \cdot M \cdot \sum_{i=1}^L \frac{\left(\frac{n_i}{N} - \frac{m_i}{M} \right)^2}{\frac{n_i + m_i}{N + M}}, \quad (2.2)$$

де N – загальна кількість студентів у експериментальній групі;

M – загальна кількість студентів у контрольній групі;

n_i – кількість студентів експериментальної групи із відповідним рівнем градації;

m_i – кількість студентів контрольної групи із відповідним рівнем градації;

L – кількість рівнів градації.

2) За результатами порівняння критичного та емпіричного значень критерію χ^2 робляться такі висновки:

– якщо емпіричне значення критерію $\chi_{емп}^2$ виявляється менше або дорівнює критичному $\chi_{кр}^2$, то приймається нульова гіпотеза, тобто із вірогідністю 95% якісні характеристики студентів КГ та ЕГ співпадають;

– якщо емпіричне значення критерію $\chi_{емп}^2$ більше критичного $\chi_{кр}^2$, то нульова гіпотеза відкидається і приймається альтернативна гіпотеза – якісні характеристики студентів КГ та ЕГ вважаються різними з достовірністю 95%.

Результати констатувального етапу педагогічного експерименту.

На констатувальному етапі отримано дані, що дали підстави висловити попередні припущення щодо сформованості здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови:

1) Здобувачі вищої освіти, які увійшли до вибіркової сукупності, виявили недостатній рівень сформованості когнітивного, діяльнісного та рефлексивного компонентів фахових компетентностей. Разом з тим, ціннісно-мотиваційний та комунікативний компоненти були сформовані на більш високому рівні.

2) Здобувачі вищої освіти контрольної та експериментальної груп виявили приблизно однакові рівні сформованості компонентів здоров'язбережувальної компетентності різниця між частками студентів на окремих рівнях у середньому не перевищувала 1,7%. Це дозволило вважати вибірку сукупність однорідною.

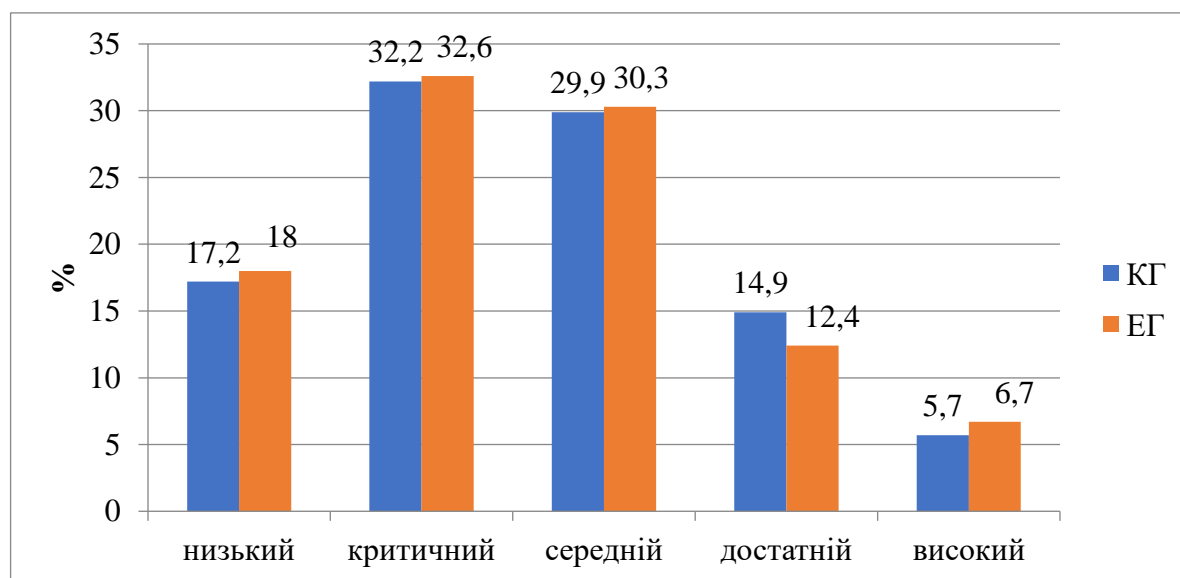
Діагностування сформованості *ціннісно-мотиваційного компоненту* здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови виявило наступне: 79,3% здобувачів вищої освіти (69 осіб) КГ і 80,9% (72 особи) ЕГ мали низький, критичний або середній рівень; 20,6% (18 осіб) КГ

і 19,1% (17 осіб) ЕГ – достатній або високий рівень (табл. 2.6, рис. 2.7). Отже, у переважної більшості здобувачів на початку експерименту наявні недостатньо сформовані ціннісні орієнтації та мотиваційні установки у сфері власного здоров'язбереження та здоров'язбережувальної діяльності в закладах освіти.

Таблиця 2.6

**Сформованість ціннісно-мотиваційного компонента
здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної
мови (констатувальний етап)**

Рівні	Контрольна група		Експериментальна група	
	кількість	%	кількість	%
низький	15	17,2	16	18
критичний	28	32,2	29	32,6
середній	26	29,9	27	30,3
достатній	13	14,9	11	12,4
високий	5	5,7	6	6,7



**Рис. 2.7. Сформованість ціннісно-мотиваційного компонента
здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної
мови (констатувальний етап)**

Порівняємо контрольну та експериментальну групи за рівнем сформованості ціннісно-мотиваційного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови та перевіримо вірогідність отриманих даних. Для цього сформульовано дві гіпотези.

Гіпотеза H_0 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої

освіти істотно не відрізняються за рівнем сформованості ціннісно-мотиваційного компонента здоров'язбережувальної компетентності.

Гіпотеза H_1 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно відрізняються за рівнем сформованості ціннісно-мотиваційного компонента здоров'язбережувальної компетентності.

Розрахуємо критерій Пірсона. Отримані дані вносимо в табл. 2.7.

Таблиця 2.7

Розрахунок $\chi^2_{\text{емп}}$ для ціннісно-мотиваційного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови на констатувальному етапі експерименту

	Рівні	Емпірична частота	Теоретична частота	$(f_e - f_T)$	$(f_e - f_T)^2$	$(f_e - f_T)^2/f_T$
КГ_до	низький	15	15.32	-0.32	0.1	0.007
	критичний	28	28.18	-0.18	0.03	0.001
	середній	26	26.2	-0.2	0.04	0.002
	достатній	13	11.86	1.14	1.3	0.11
	високий	5	5.44	-0.44	0.19	0.035
ЕГ_до	низький	16	15.68	0.32	0.1	0.006
	критичний	29	28.82	0.18	0.03	0.001
	середній	27	26.8	0.2	0.04	0.001
	достатній	11	12.14	-1.14	1.3	0.107
	високий	6	5.56	0.44	0.19	0.034
	Сума	176	176	-	-	0.304

Обчислене $\chi^2_{\text{емп}}$ менше за $\chi^2_{\text{кр}}$ ($0,304 < 9,49$), відповідно приймається гіпотеза H_0 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно не відрізняються за рівнем сформованості ціннісно-мотиваційного компонента здоров'язбережувальної компетентності.

Діагностування сформованості когнітивного компоненту здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови виявило наступне: 79,3% здобувачів вищої освіти (69 осіб) КГ і 79,8% (71 особа) ЕГ мали низький, критичний або середній рівень; 20,7% (18 осіб) КГ і 20,2% (18 осіб) ЕГ – достатній або високий рівень (табл. 2.8, рис. 2.8). Отже, на початку експерименту майбутні викладачі іноземної мови продемонстрували недостатньо глибоке володіння знаннями з проблем здоров'я та

здоров'язбереження та недостатній рівень володіння іноземною лексикою, що стосується сфери здоров'язбереження.

Таблиця 2.8

Сформованість когнітивного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (констатувальний етап)

Рівні	Контрольна група		Експериментальна група	
	кількість	%	кількість	%
низький	16	18,4	18	20,2
критичний	26	29,9	25	28,1
середній	27	31	28	31,5
достатній	12	13,8	13	14,6
високий	6	6,9	5	5,6

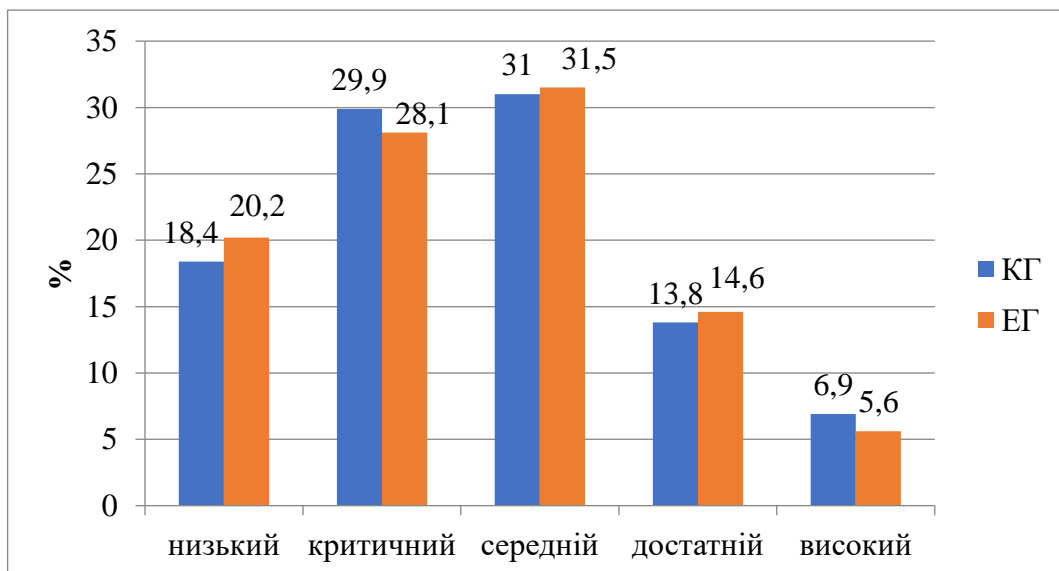


Рис. 2.8. Сформованість когнітивного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (констатувальний етап)

Порівняємо контрольну та експериментальну групи за рівнем сформованості когнітивного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови та перевіримо вірогідність отриманих даних. Для цього сформульовано дві гіпотези.

Гіпотеза H_0 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно не відрізняються за рівнем сформованості когнітивного компонента здоров'язбережувальної компетентності.

Гіпотеза H_1 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої

освіти істотно відрізняються за рівнем сформованості когнітивного компонента здоров'язбережувальної компетентності.

Розрахуємо критерій Пірсона. Отримані дані вносимо в табл. 2.9.

Таблиця 2.9

Розрахунок $\chi^2_{\text{емп}}$ для когнітивного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови на констатувальному етапі експерименту

	Рівні	Емпірична частота	Теоретична частота	$(f_e - f_T)$	$(f_e - f_T)^2$	$(f_e - f_T)^2/f_T$
КГ_до	низький	16	16.81	-0.81	0.66	0.039
	критичний	26	25.21	0.79	0.62	0.025
	середній	27	27.19	-0.19	0.04	0.001
	достатній	12	12.36	-0.36	0.13	0.011
	високий	6	5.44	0.56	0.31	0.057
ЕГ_до	низький	18	17.19	0.81	0.66	0.038
	критичний	25	25.79	-0.79	0.62	0.024
	середній	28	27.81	0.19	0.04	0.001
	достатній	13	12.64	0.36	0.13	0.01
	високий	5	5.56	-0.56	0.31	0.056
	Сума	176	176	-	-	0.262

Обчислене $\chi^2_{\text{емп}}$ менше за $\chi^2_{\text{кр}}$ ($0,262 < 9,49$), відповідно приймається гіпотеза H_0 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно не відрізняються за рівнем сформованості когнітивного компонента здоров'язбережувальної компетентності.

Діагностування сформованості *гносеологічного компонента* здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови виявило наступне: 78,1% здобувачів вищої освіти (68 осіб) КГ і 75,3% (67 особи) ЕГ мали низький, критичний або середній рівень; 21,8% (19 осіб) КГ і 24,8% (22 особи) ЕГ – достатній або високий рівень (табл. 2.10, рис. 2.9). Отже, на початку експерименту майбутні викладачі іноземної мови продемонстрували недостатню здатність отримувати нові знання, використовувати цифрові технології для вивчення та дослідження проблем здоров'я та здоров'язбереження, здійснювати аналіз та синтез інформації з проблем здоров'я та здоров'язбереження.

Таблиця 2.10

Сформованість гносеологічного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (констатувальний етап)

Рівні	Контрольна група		Експериментальна група	
	кількість	%	кількість	%
низький	15	17,2	17	19,1
критичний	24	27,6	26	29,2
середній	29	33,3	24	27
достатній	14	16,1	15	16,9
високий	5	5,7	7	7,9

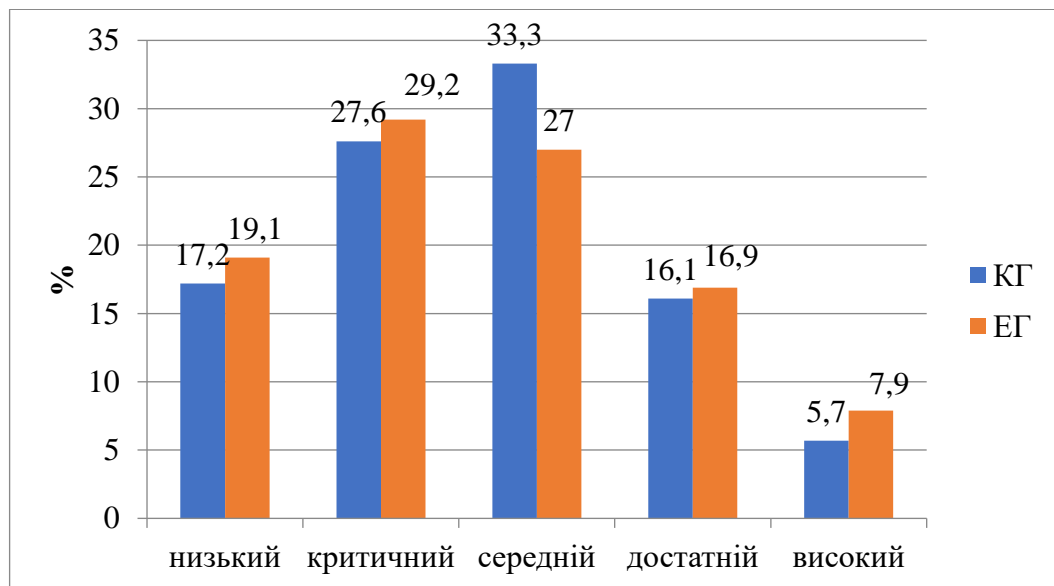


Рис. 2.9. Сформованість гносеологічного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (констатувальний етап)

Порівняємо контрольну та експериментальну групи за рівнем сформованості гносеологічного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови та перевіримо вірогідність отриманих даних. Для цього сформульовано дві гіпотези.

Гіпотеза H_0 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно не відрізняються за рівнем сформованості гносеологічного компонента здоров'язбережувальної компетентності.

Гіпотеза H_1 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно відрізняються за рівнем сформованості гносеологічного компонента здоров'язбережувальної компетентності.

Розрахуємо критерій Пірсона. Отримані дані вносимо в табл. 2.11.

Таблиця 2.11

Розрахунок $\chi^2_{емп}$ для гносеологічного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови на констатувальному етапі експерименту

	Рівні	Емпірична частота	Теоретична частота	$(f_e - f_T)$	$(f_e - f_T)^2$	$(f_e - f_T)^2/f_T$
КГ_до	низький	15	15.82	-0.82	0.67	15
	критичний	24	24.72	-0.72	0.52	24
	середній	29	26.2	2.8	7.84	29
	достатній	14	14.34	-0.34	0.12	14
	високий	5	5.93	-0.93	0.86	5
ЕГ_до	низький	17	16.18	0.82	0.67	0.041
	критичний	26	25.28	0.72	0.52	0.021
	середній	24	26.8	-2.8	7.84	0.293
	достатній	15	14.66	0.34	0.12	0.008
	високий	7	6.07	0.93	0.86	0.142
	Сума	176	176	-	-	1,02

Обчислене $\chi^2_{емп}$ менше за $\chi^2_{кр}$ ($1,02 < 9,49$), відповідно приймається гіпотеза H_0 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно не відрізняються за рівнем сформованості гносеологічного компонента здоров'язбережувальної компетентності.

Діагностування сформованості діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (уміння проводити самооцінку емоційного стану) виявило наступне: 79,2% здобувачів вищої освіти (69 осіб) КГ і 76,4% (68 осіб) ЕГ мали низький, критичний або середній рівень; 20,6% (18 осіб) КГ і 23,6% (21 особа) ЕГ – достатній або високий рівень (табл. 2.12, рис. 2.10). Отже, на початку експерименту майбутні викладачі іноземної мови продемонстрували недостатню сформованість уміння проводити самооцінку емоційного стану з використанням діагностичних методик.

Порівняємо контрольну та експериментальну групи за рівнем сформованості діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (уміння проводити самооцінку емоційного стану) та перевіримо вірогідність отриманих даних. Для

цього сформульовано дві гіпотези.

Таблиця 2.12

Сформованість діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (уміння проводити самооцінку емоційного стану) (констатувальний етап)

Рівні	Контрольна група		Експериментальна група	
	кількість	%	кількість	%
низький	17	19,5	18	20,2
критичний	27	31	24	27
середній	25	28,7	26	29,2
достатній	13	14,9	15	16,9
високий	5	5,7	6	6,7

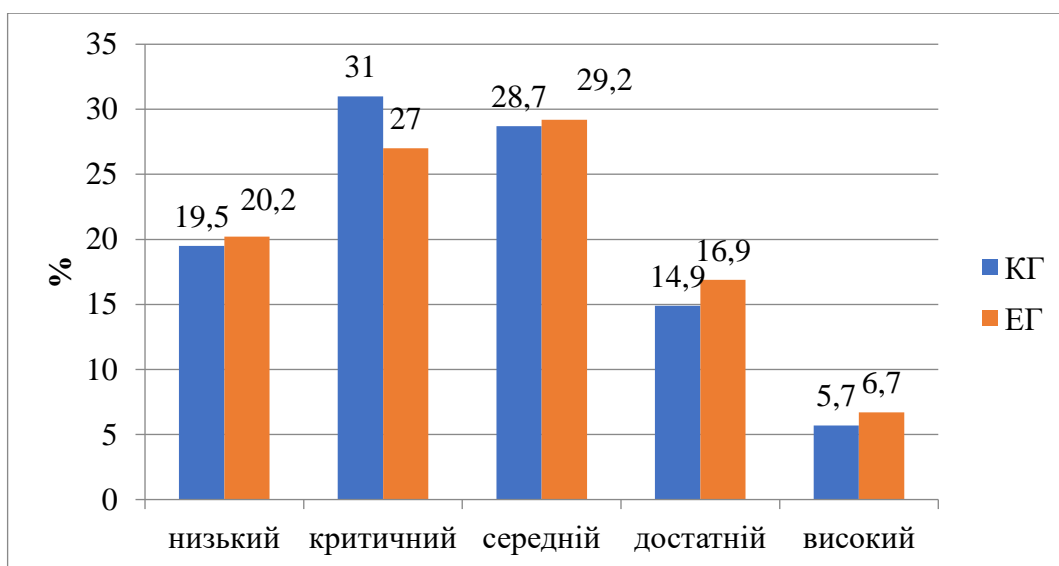


Рис. 2.10. Сформованість діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (уміння проводити самооцінку емоційного стану) (констатувальний етап)

Гіпотеза H_0 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно не відрізняються за рівнем сформованості діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності (уміння проводити самооцінку емоційного стану).

Гіпотеза H_1 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно відрізняються за рівнем сформованості діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності (уміння проводити самооцінку емоційного стану).

Розрахуємо критерій Пірсона. Отримані дані вносимо в табл. 2.13.

Таблиця 2.13

Розрахунок $\chi^2_{\text{емп}}$ для діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (уміння проводити самооцінку емоційного стану) на констатувальному етапі експерименту

	Рівні	Емпірична частота	Теоретична частота	$(f_e - f_T)$	$(f_e - f_T)^2$	$(f_e - f_T)^2 / f_T$
КГ_до	низький	17	17.3	-0.3	0.09	17
	критичний	27	25.21	1.79	3.2	27
	середній	25	25.21	-0.21	0.04	25
	достатній	13	13.84	-0.84	0.71	13
	високий	5	5.44	-0.44	0.19	5
ЕГ_до	низький	18	17.7	0.3	0.09	0.005
	критичний	24	25.79	-1.79	3.2	0.124
	середній	26	25.79	0.21	0.04	0.002
	достатній	15	14.16	0.84	0.71	0.05
	високий	6	5.56	0.44	0.19	0.034
	Сума	176	176	-	-	0,435

Обчислене $\chi^2_{\text{емп}}$ менше за $\chi^2_{\text{кр}}$ ($0,435 < 9,49$), відповідно приймається гіпотеза H_0 : експериментальна й контрольна групи істотно не відрізняються за рівнем сформованості діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності (уміння проводити самооцінку емоційного стану).

Діагностування сформованості діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (уміння проводити самооцінку психофізіологічного стану) на констатувальному етапі експерименту виявило наступне: 80,4% здобувачів вищої освіти (70 осіб) КГ і 78,6% (70 осіб) ЕГ мали низький, критичний або середній рівень; 19,5% (17 осіб) КГ і 21,4% (19 осіб) ЕГ – достатній або високий рівень (табл. 2.14, рис. 2.11). Отже, на початку експерименту майбутні викладачі іноземної мови продемонстрували недостатню здатність проводити аналіз психофізіологічного стану людини з використанням діагностичних методик.

Порівняємо контрольну та експериментальну групи за рівнем сформованості діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (уміння проводити самооцінку психофізіологічного стану) та перевіримо вірогідність отриманих

даних. Для цього сформульовано дві гіпотези.

Таблиця 2.14

Сформованість діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (уміння проводити самооцінку психофізіологічного стану) (констатувальний етап)

Рівні	Контрольна група		Експериментальна група	
	кількість	%	кількість	%
низький	18	20,7	19	21,3
критичний	27	31	25	28,1
середній	25	28,7	26	29,2
достатній	11	12,6	12	13,5
високий	6	6,9	7	7,9

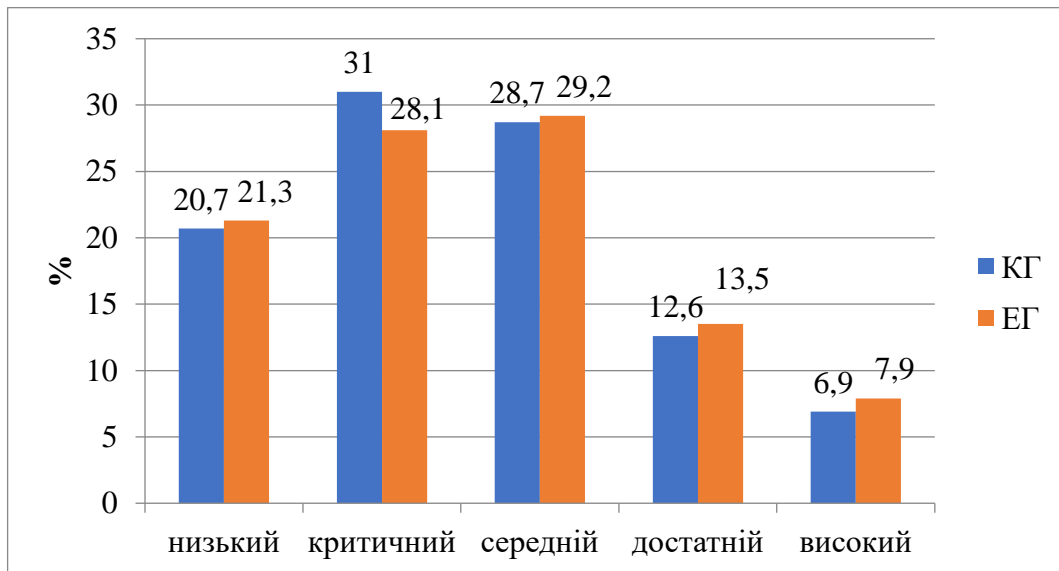


Рис. 2.11. Сформованість діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (уміння проводити самооцінку психофізіологічного стану) (констатувальний етап)

Гіпотеза H_0 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно не відрізняються за рівнем сформованості діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності (уміння проводити самооцінку психофізіологічного стану).

Гіпотеза H_1 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно відрізняються за рівнем сформованості діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності (уміння проводити самооцінку психофізіологічного стану).

Розрахуємо критерій Пірсона. Отримані дані вносимо в табл. 2.15.

Таблиця 2.15

Розрахунок $\chi^2_{емп}$ для діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (уміння проводити самооцінку психофізіологічного стану) на констатувальному етапі експерименту

	Рівні	Емпірична частота	Теоретична частота	$(f_e - f_T)$	$(f_e - f_T)^2$	$(f_e - f_T)^2/f_T$
КГ_до	низький	18	18.29	-0.29	0.08	18
	критичний	27	25.7	1.3	1.69	27
	середній	25	25.21	-0.21	0.04	25
	достатній	11	11.37	-0.37	0.14	11
	високий	6	6.43	-0.43	0.18	6
ЕГ_до	низький	19	18.71	0.29	0.08	0.004
	критичний	25	26.3	-1.3	1.69	0.064
	середній	26	25.79	0.21	0.04	0.002
	достатній	12	11.63	0.37	0.14	0.012
	високий	7	6.57	0.43	0.18	0.027
	Сума	176	176	-	-	0.221

Обчислене $\chi^2_{емп}$ менше за $\chi^2_{кр}$ ($0,221 < 9,49$), відповідно приймається гіпотеза H_0 : експериментальна й контрольна групи істотно не відрізняються за рівнем сформованості діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності (уміння проводити самооцінку психофізіологічного стану).

Діагностування сформованості діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (здатність до емпатії) виявило, що: 82,7% здобувачів вищої освіти (72 особи) КГ і 80,9% (72 особи) ЕГ мали низький, критичний або середній рівень; 17,2% (15 осіб) КГ і 19,1% (17 осіб) ЕГ – достатній або високий рівень (табл. 2.16, рис. 2.12). Отже, на початку експерименту майбутні викладачі іноземної мови продемонстрували недостатні вміння розуміти почуття, переживання, психічні стани інших людей в умовах впливу травмівних та стресогенних факторів.

Порівняємо контрольну та експериментальну групи за рівнем сформованості діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (здатність до емпатії) та перевіримо вірогідність отриманих даних. Сформулюємо дві гіпотези.

Таблиця 2.16

Сформованість діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (здатність до емпатії) (констатувальний етап)

Рівні	Контрольна група		Експериментальна група	
	кількість	%	кількість	%
низький	17	19,5	15	16,9
критичний	30	34,5	31	34,8
середній	25	28,7	26	29,2
достатній	10	11,5	11	12,4
високий	5	5,7	6	6,7

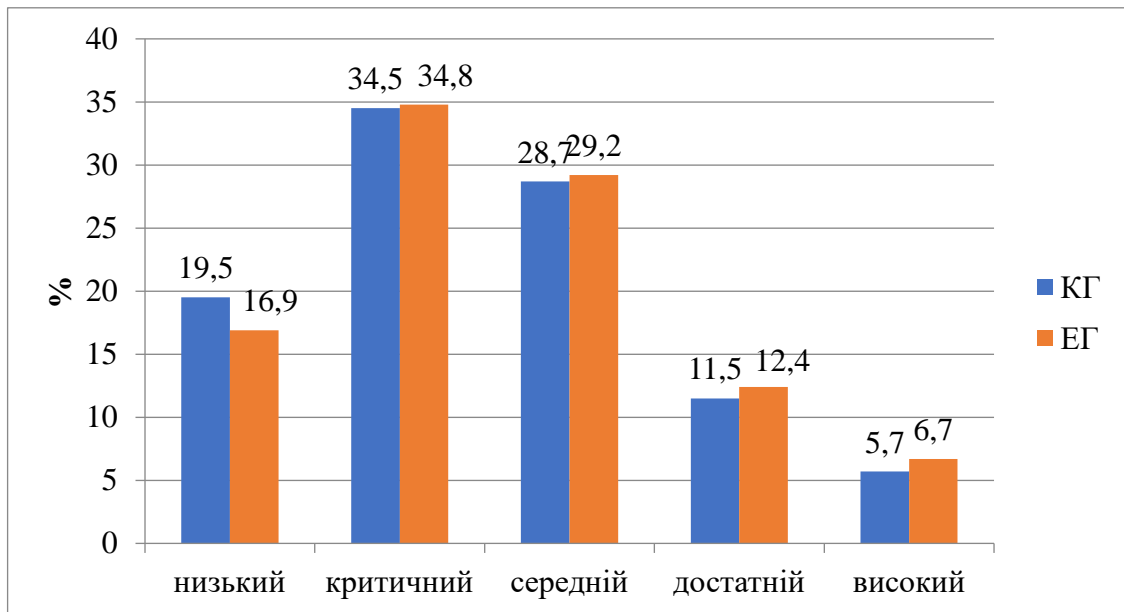


Рис. 2.12. Сформованість діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (здатність до емпатії) (констатувальний етап)

Гіпотеза H_0 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно не відрізняються за рівнем сформованості діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності (здатність до емпатії).

Гіпотеза H_1 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно відрізняються за рівнем сформованості діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності (здатність до емпатії).

Розрахуємо критерій Пірсона. Отримані дані вносимо в табл. 2.17.

Обчислене $\chi_{емп}^2$ менше за $\chi_{кр}^2$ ($0,275 < 9,49$), відповідно приймається гіпотеза H_0 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно не відрізняються за рівнем сформованості діяльнісного компонента

здоров'язбережувальної компетентності (здатність до емпатії).

Таблиця 2.17

Розрахунок $\chi^2_{\text{емп}}$ для діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (здатність до емпатії) на констатувальному етапі експерименту

	Рівні	Емпірична частота	Теоретична частота	$(f_e - f_T)$	$(f_e - f_T)^2$	$(f_e - f_T)^2/f_T$
КГ_до	низький	17	15.82	1.18	1.39	17
	критичний	30	30.15	-0.15	0.02	30
	середній	25	25.21	-0.21	0.04	25
	достатній	10	10.38	-0.38	0.14	10
	високий	5	5.44	-0.44	0.19	5
ЕГ_до	низький	15	16.18	-1.18	1.39	0.086
	критичний	31	30.85	0.15	0.02	0.001
	середній	26	25.79	0.21	0.04	0.002
	достатній	11	10.62	0.38	0.14	0.013
	високий	6	5.56	0.44	0.19	0.034
	Сума	176	176	-	-	0.275

Діагностування сформованості комунікативного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови виявило наступне: 81,6% здобувачів вищої освіти (71 особа) КГ і 80,9% (72 особи) ЕГ мали низький, критичний або середній рівень; 18,4% (16 особи) КГ і 19,1% (17 осіб) ЕГ – достатній або високий рівень (табл. 2.18, рис. 2.13). Отже, на початку експерименту майбутні викладачі іноземної мови продемонстрували недостатню здатність організувати та здійснювати комунікацію іноземною мовою з питань здоров'язбереження.

Таблиця 2.18

Сформованість комунікативного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (констатувальний етап)

Рівні	Контрольна група		Експериментальна група	
	кількість	%	кількість	%
низький	15	17,2	16	18
критичний	32	36,8	29	32,6
середній	24	27,6	27	30,3
достатній	10	11,5	12	13,5
високий	6	6,9	5	5,6

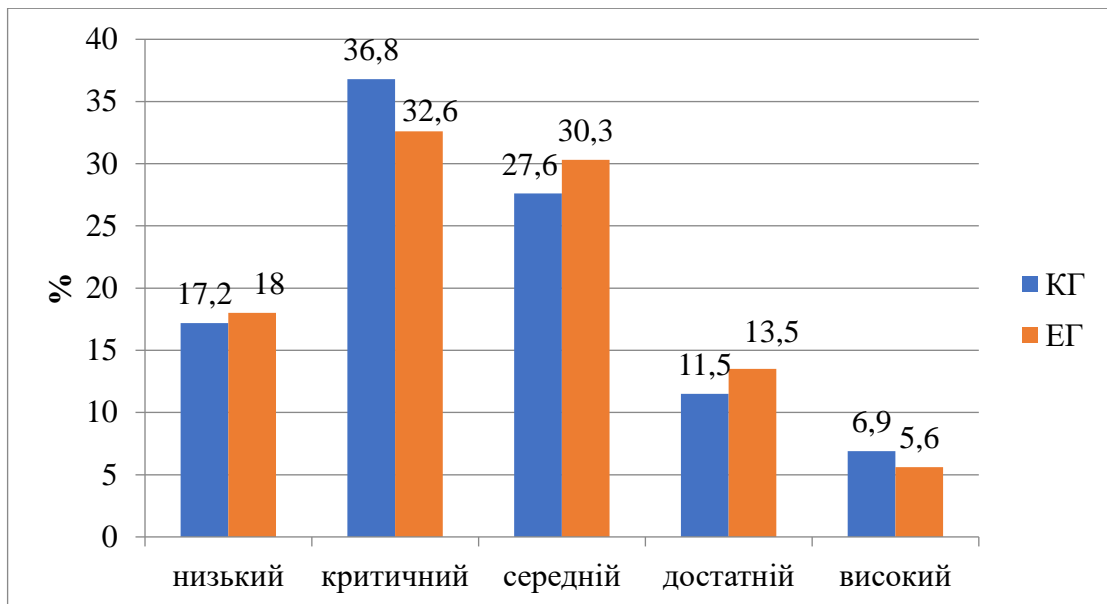


Рис. 2.13. Сформованість комунікативного компонента здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (констатувальний етап)

Порівняємо контрольну та експериментальну групи за рівнем сформованості комунікативного компонента здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови та перевіримо вірогідність отриманих даних. Для цього сформульовано дві гіпотези.

Гіпотеза H_0 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно не відрізняються за рівнем сформованості комунікативного компонента здоров'язберезувальної компетентності.

Гіпотеза H_1 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно відрізняються за рівнем сформованості комунікативного компонента здоров'язберезувальної компетентності.

Розрахуємо критерій Пірсона. Отримані дані вносимо в табл. 2.19.

Таблиця 2.19

Розрахунок $\chi^2_{\text{емп}}$ для комунікативного компонента здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови на констатувальному етапі експерименту

	Рівні	Емпірична частота	Теоретична частота	$(f_e - f_T)$	$(f_e - f_T)^2$	$(f_e - f_T)^2 / f_T$
КГ_до	низький	15	15.32	-0.32	0.1	15
	критичний	32	30.15	1.85	3.42	32
	середній	24	25.21	-1.21	1.46	24

	достатній	10	10.88	-0.88	0.77	10
	високий	6	5.44	0.56	0.31	6
ЕГ_до	низький	16	15.68	0.32	0.1	0.006
	критичний	29	30.85	-1.85	3.42	0.111
	середній	27	25.79	1.21	1.46	0.057
	достатній	12	11.13	0.87	0.76	0.068
	високий	5	5.56	-0.56	0.31	0.056
	Сума	176	176.01	-	-	0.604

Обчислене $\chi_{емп}^2$ менше за $\chi_{кр}^2$ ($0,604 < 9,49$), відповідно приймається гіпотеза H_0 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно не відрізняються за рівнем сформованості комунікативного компонента здоров'язбережувальної компетентності.

Діагностування сформованості *рефлексивного компонента* здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови виявило наступне: 78,1% здобувачів вищої освіти (68 осіб) КГ і 75,2% (67 осіб) ЕГ мали низький, критичний або середній рівень; 21,8% (19 осіб) КГ і 24,7% (22 особи) ЕГ – достатній або високий рівень (табл. 2.20, рис. 2.14). Отже, на початку експерименту майбутні викладачі іноземної мови продемонстрували недостатню здатність організувати та здійснювати комунікацію іноземною мовою з питань здоров'язбереження.

Порівняємо контрольну та експериментальну групи за рівнем сформованості рефлексивного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови та перевіримо вірогідність отриманих даних. Для цього сформульовано дві гіпотези.

Таблиця 2.20

Сформованість рефлексивного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (констатувальний етап)

Рівні	Контрольна група		Експериментальна група	
	кількість	%	кількість	%
низький	15	17,2	18	20,2
критичний	29	33,3	26	29,2
середній	24	27,6	23	25,8
достатній	13	14,9	14	15,7
високий	6	6,9	8	9

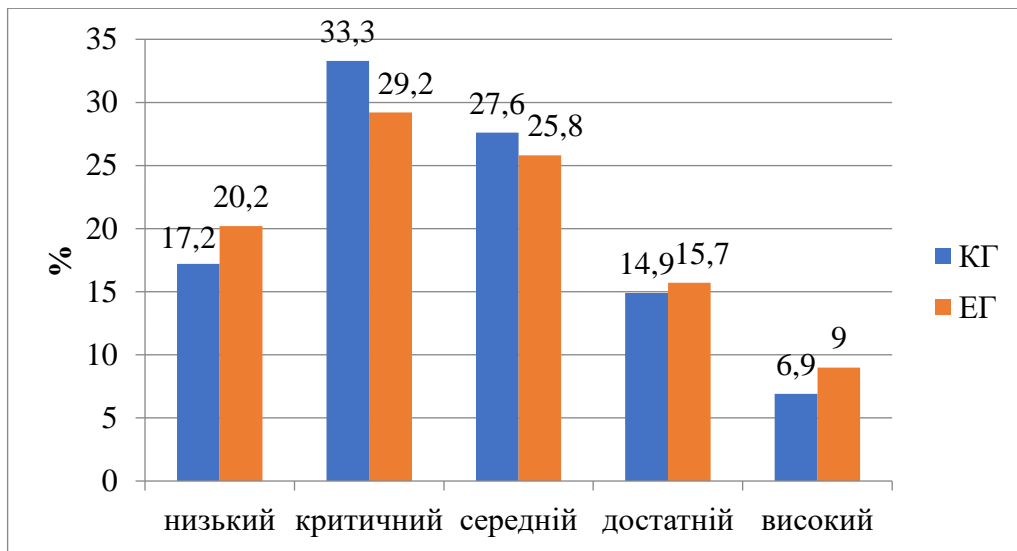


Рис. 2.14. Сформованість рефлексивного компонента здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (констатувальний етап)

Гіпотеза H_0 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно не відрізняються за рівнем сформованості рефлексивного компонента здоров'язберезувальної компетентності.

Гіпотеза H_1 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно відрізняються за рівнем сформованості рефлексивного компонента здоров'язберезувальної компетентності.

Розрахуємо критерій Пірсона. Отримані дані вносимо в табл. 2.21.

Таблиця 2.21

Розрахунок $\chi^2_{\text{емп}}$ для рефлексивного компонента здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови на констатувальному етапі експерименту

	Рівні	Емпірична частота	Теоретична частота	$(f_e - f_T)$	$(f_e - f_T)^2$	$(f_e - f_T)^2/f_T$
КГ_до	низький	15	16.31	-1.31	1.72	15
	критичний	29	27.19	1.81	3.28	29
	середній	24	23.23	0.77	0.59	24
	достатній	13	13.35	-0.35	0.12	13
	високий	6	6.92	-0.92	0.85	6
ЕГ_до	низький	18	16.69	1.31	1.72	0.103
	критичний	26	27.81	-1.81	3.28	0.118
	середній	23	23.77	-0.77	0.59	0.025
	достатній	14	13.65	0.35	0.12	0.009
	високий	8	7.08	0.92	0.85	0.12
	Сума	176	176	-	-	0.758

Обчислене $\chi_{\text{емп}}^2$ менше за $\chi_{\text{кр}}^2$ ($0,758 < 9,49$), відповідно приймається гіпотеза H_0 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно не відрізняються за рівнем сформованості рефлексивного компонента здоров'язбережувальної компетентності.

Отже, за результатами констатувального етапу педагогічного експерименту можна зробити висновок, що статистично значущі відмінності між контрольною та експериментальною групами здобувачів вищої освіти за рівнем сформованості як окремих компонентів, так і загалом здоров'язбережувальної компетентності відсутні.

Результати формувального етапу педагогічного експерименту.

Наприкінці формувального етапу отримано емпіричні дані, що дали підстави висловити такі припущення щодо сформованості здоров'язбережувальної компетентності у здобувачів вищої освіти контрольної та експериментальної груп:

1) В обох групах збільшилися частки здобувачів вищої освіти з достатнім і високим рівнями сформованості здоров'язбережувальної компетентності. Проте в експериментальній групі відносні показники є вищими, тобто зростання є більш вираженим.

2) Існують істотні відмінності між частками здобувачів вищої освіти з достатнім і високим рівнями сформованості компонентів здоров'язбережувальної компетентності в контрольній та експериментальній групах. Отже, можна вважати, що загалом здоров'язбережувальна компетентність сформована на більш високому рівні у майбутніх викладачів іноземної мови експериментальної групи, ніж контрольної.

3) Вказаний ефект в експериментальній групі досягнуто за рахунок впровадження розробленої педагогічної технології формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій.

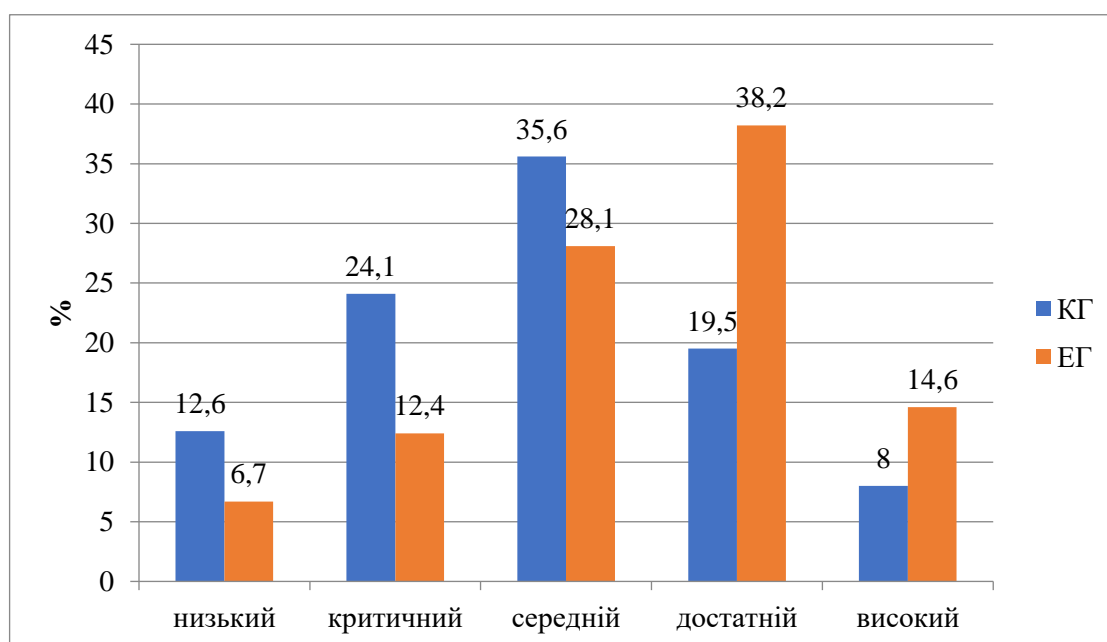
Діагностування сформованості *ціннісно-мотиваційного компонента* здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови

виявило наступне: 27,5% (24 особи) КГ і 52,8% (47 осіб) ЕГ мали достатній або високий рівень; 72,3% здобувачів вищої освіти (63 особи) КГ і 47,2% (42 особи) ЕГ мали низький, критичний або середній рівень (табл. 2.22, рис. 2.15). Найбільш суттєву різницю між КГ і ЕГ (-18,7%) зафіксовано на достатньому рівні, тобто частка здобувачів вищої освіти з достатнім рівнем сформованості цього компоненту в ЕГ перевищує аналогічну частку КГ.

Таблиця 2.22

**Сформованість ціннісно-мотиваційного компонента
здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної
мови (формувальний етап)**

Рівні	Контрольна група		Експериментальна група	
	кількість	%	кількість	%
низький	11	12,6	6	6,7
критичний	21	24,1	11	12,4
середній	31	35,6	25	28,1
достатній	17	19,5	34	38,2
високий	7	8	13	14,6



**Рис. 2.15. Сформованість ціннісно-мотиваційного компонента
здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної
мови (формувальний етап)**

Порівняємо контрольну та експериментальну групи за рівнем сформованості ціннісно-мотиваційного компонента здоров'язберезувальної

компетентності майбутніх викладачів іноземної мови та перевіримо вірогідність отриманих даних. Для цього сформульовано дві гіпотези.

Гіпотеза H_0 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно не відрізняються за рівнем сформованості ціннісно-мотиваційного компонента здоров'язбережувальної компетентності.

Гіпотеза H_1 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно відрізняються за рівнем сформованості ціннісно-мотиваційного компонента здоров'язбережувальної компетентності.

Розрахуємо критерій Пірсона. Отримані дані вносимо в табл. 2.23.

Таблиця 2.23

**Розрахунок $\chi^2_{\text{емп}}$ для ціннісно-мотиваційного компонента
здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної
мови на формульованому етапі експерименту**

	Рівні	Емпірична частота	Теоретична частота	$(f_e - f_T)$	$(f_e - f_T)^2$	$(f_e - f_T)^2/f_T$
КГ_до	низький	11	8.4	2.6	6.76	0.805
	критичний	21	15.82	5.18	26.83	1.696
	середній	31	27.68	3.32	11.02	0.398
	достатній	17	25.21	-8.21	67.4	2.674
	високий	7	9.89	-2.89	8.35	0.844
ЕГ_до	низький	6	8.6	-2.6	6.76	0.786
	критичний	11	16.18	-5.18	26.83	1.658
	середній	25	28.32	-3.32	11.02	0.389
	достатній	34	25.79	8.21	67.4	2.613
	високий	13	10.11	2.89	8.35	0.826
	Сума	176	176	-	-	12.689

Обчислене $\chi^2_{\text{емп}}$ більше за $\chi^2_{\text{кр}}$ ($12.689 > 9,49$), відповідно приймається гіпотеза H_1 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно відрізняються за рівнем сформованості ціннісно-мотиваційного компонента здоров'язбережувальної компетентності.

Діагностування сформованості *когнітивного компонента* здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови виявило наступне: 25,3% (22 особи) КГ і 40,5% (36 осіб) ЕГ мали достатній або високий рівень; 74,7% здобувачів вищої освіти (65 осіб) КГ і 59,6% (53 особи)

ЕГ мали низький, критичний або середній рівень (табл. 2.24, рис. 2.16). Найбільш суттєву різницю між КГ і ЕГ (-8,2%) зафіксовано на середньому рівні, тобто частка здобувачів вищої освіти з середнім рівнем сформованості цього компонента в ЕГ перевищує аналогічну частку КГ.

Таблиця 2.24

Сформованість когнітивного компонента здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (формульальний етап)

Рівні	Контрольна група		Експериментальна група	
	кількість	%	кількість	%
низький	14	16,1	8	9
критичний	29	33,3	16	18
середній	22	25,3	29	32,6
достатній	14	16,1	21	23,6
високий	8	9,2	15	16,9

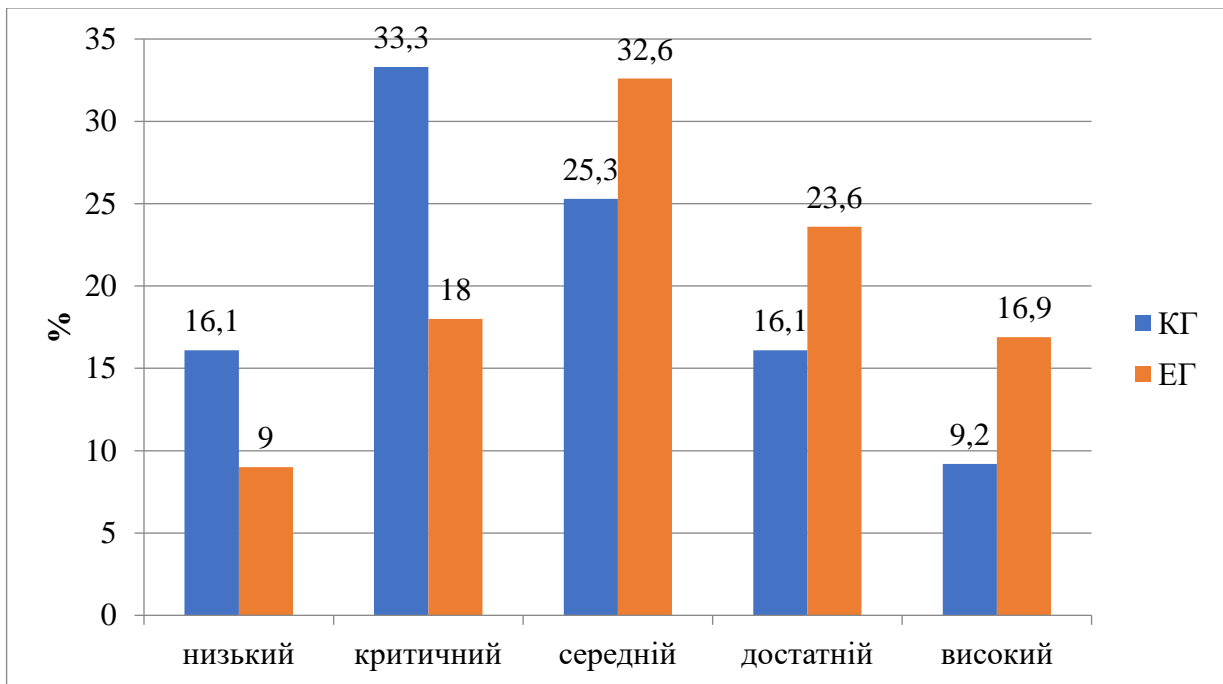


Рис. 2.16. Сформованість когнітивного компонента здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (формульальний етап)

Порівняємо контрольну та експериментальну групи за рівнем сформованості когнітивного компонента здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови та перевіримо вірогідність отриманих даних. Для цього сформульовано дві гіпотези.

Гіпотеза H_0 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно не відрізняються за рівнем сформованості когнітивного компонента здоров'язбережувальної компетентності.

Гіпотеза H_1 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно відрізняються за рівнем сформованості когнітивного компонента здоров'язбережувальної компетентності.

Розрахуємо критерій Пірсона. Отримані дані вносимо в табл. 2.25.

Таблиця 2.25

Розрахунок $\chi^2_{\text{емп}}$ для когнітивного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови на формувальному етапі експерименту

	Рівні	Емпірична частота	Теоретична частота	$(f_e - f_T)$	$(f_e - f_T)^2$	$(f_e - f_T)^2/f_T$
КГ_до	низький	14	10.88	3.12	9.73	14
	критичний	29	22.24	6.76	45.7	29
	середній	22	25.21	-3.21	10.3	22
	достатній	14	17.3	-3.3	10.89	14
	високий	8	11.37	-3.37	11.36	8
ЕГ_до	низький	8	11.13	-3.13	9.8	0.881
	критичний	16	22.76	-6.76	45.7	2.008
	середній	29	25.79	3.21	10.3	0.399
	достатній	21	17.7	3.3	10.89	0.615
	високий	15	11.63	3.37	11.36	0.977
	Сума	176	176	-	-	9.866

Обчислене $\chi^2_{\text{емп}}$ більше за $\chi^2_{\text{кр}}$ ($9,866 > 9,49$), відповідно приймається гіпотеза H_1 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно відрізняються за рівнем сформованості когнітивного компонента здоров'язбережувальної компетентності.

Діагностування сформованості *гносеологічного компонента* здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови виявило наступне: 23% (20 осіб) КГ і 38,2% (34 особи) ЕГ мали достатній або високий рівень; 76,9% здобувачів вищої освіти (67 осіб) КГ і 61,8% (55 осіб) ЕГ мали низький, критичний або середній рівень (табл. 2.26, рис. 2.17). Найбільш суттєву різницю між КГ і ЕГ (-8,6%) зафіксовано на достатньому рівні, тобто

частка здобувачів вищої освіти з середнім рівнем сформованості цього компоненту в ЕГ перевищує аналогічну частку КГ.

Таблиця 2.26

Сформованість гносеологічного компонента здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (формувальний етап)

Рівні	Контрольна група		Експериментальна група	
	кількість	%	кількість	%
низький	13	14,9	5	5,6
критичний	27	31	16	18
середній	27	31	34	38,2
достатній	14	16,1	22	24,7
високий	6	6,9	12	13,5

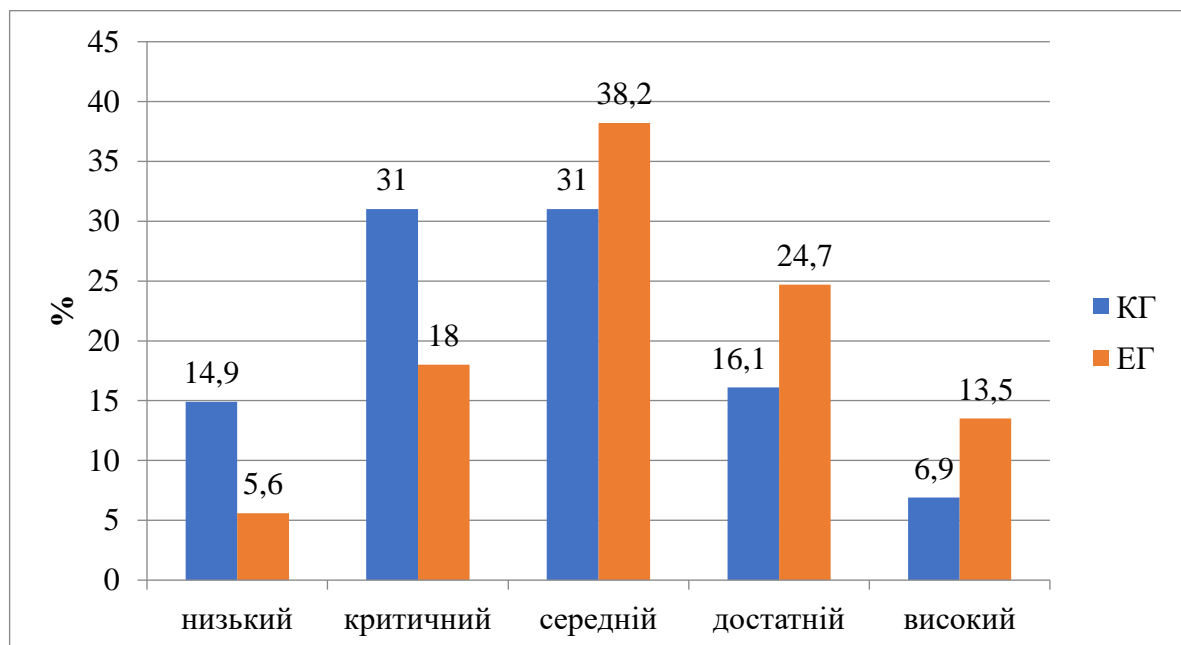


Рис. 2.17. Сформованість гносеологічного компонента здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (формувальний етап)

Порівняємо контрольну та експериментальну групи за рівнем сформованості гносеологічного компонента здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови та перевіримо вірогідність отриманих даних. Для цього сформульовано дві гіпотези.

Гіпотеза H_0 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно не відрізняються за рівнем сформованості гносеологічного компонента здоров'язберезувальної компетентності.

Гіпотеза H_1 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно відрізняються за рівнем сформованості гносеологічного компонента здоров'язбережувальної компетентності.

Розрахуємо критерій Пірсона. Отримані дані вносимо в табл. 2.27.

Таблиця 2.27

Розрахунок $\chi^2_{\text{емп}}$ для гносеологічного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови на формувальному етапі експерименту

	Рівні	Емпірична частота	Теоретична частота	$(f_e - f_T)$	$(f_e - f_T)^2$	$(f_e - f_T)^2/f_T$
КГ_до	низький	13	8.9	4.1	16.81	13
	критичний	27	21.26	5.74	32.95	27
	середній	27	30.15	-3.15	9.92	27
	достатній	14	17.8	-3.8	14.44	14
	високий	6	8.9	-2.9	8.41	6
ЕГ_до	низький	5	9.1	-4.1	16.81	1.847
	критичний	16	21.74	-5.74	32.95	1.516
	середній	34	30.85	3.15	9.92	0.322
	достатній	22	18.2	3.8	14.44	0.793
	високий	12	9.1	2.9	8.41	0.924
	Сума	176	176	-	-	10.926

Обчислене $\chi^2_{\text{емп}}$ більше за $\chi^2_{\text{кр}}$ ($10,926 > 9,49$), відповідно приймається гіпотеза H_1 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно відрізняються за рівнем сформованості гносеологічного компонента здоров'язбережувальної компетентності.

Діагностування сформованості діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (уміння проводити самооцінку емоційного стану) виявило наступне: 21,8% (19 осіб) КГ і 41,6% (37 осіб) ЕГ мали достатній або високий рівень; 78,2% здобувачів вищої освіти (68 осіб) КГ і 58,4% (52 особи) ЕГ мали низький, критичний або середній рівень (табл. 2.28, рис. 2.18). Найбільш суттєву різницю між КГ і ЕГ (-13,2%) зафіксовано на достатньому рівні, тобто частка здобувачів вищої освіти з середнім рівнем сформованості цього компоненту в ЕГ перевищує аналогічну частку КГ.

Сформованість діяльнісного компонента здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (уміння проводити самооцінку емоційного стану) (формувальний етап)

Рівні	Контрольна група		Експериментальна група	
	кількість	%	кількість	%
низький	14	16,1	7	7,9
критичний	26	29,9	18	20,2
середній	28	32,2	27	30,3
достатній	13	14,9	25	28,1
високий	6	6,9	12	13,5

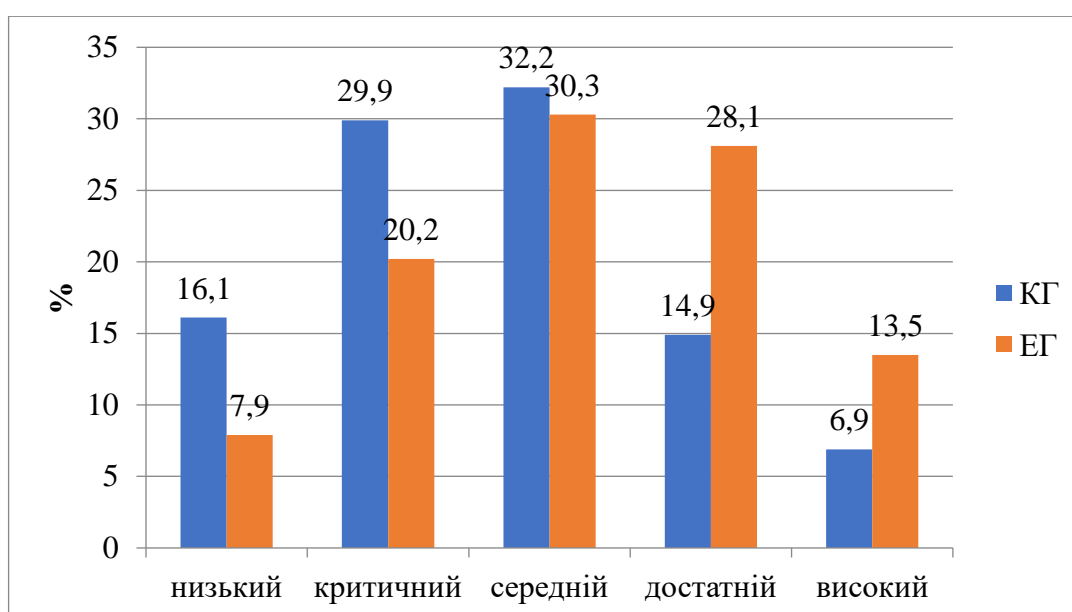


Рис. 2.18. Сформованість діяльнісного компонента здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (уміння проводити самооцінку емоційного стану) (формувальний етап)

Порівняємо контрольну та експериментальну групи за рівнем сформованості діяльнісного компонента здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (уміння проводити самооцінку емоційного стану) та перевіримо вірогідність отриманих даних. Для цього сформульовано дві гіпотези.

Гіпотеза H_0 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно не відрізняються за рівнем сформованості діяльнісного компонента здоров'язберезувальної компетентності (уміння проводити самооцінку емоційного стану).

Гіпотеза H_1 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно відрізняються за рівнем сформованості діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності (уміння проводити самооцінку емоційного стану).

Розрахуємо критерій Пірсона. Отримані дані вносимо в табл. 2.29.

Таблиця 2.29

Розрахунок $\chi^2_{\text{емп}}$ для діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (уміння проводити самооцінку емоційного стану) на формувальному етапі експерименту

	Рівні	Емпірична частота	Теоретична частота	$(f_e - f_T)$	$(f_e - f_T)^2$	$(f_e - f_T)^2/f_T$
КГ_до	низький	15	10.88	4.12	16.97	15
	критичний	26	21.75	4.25	18.06	26
	середній	27	26.69	0.31	0.1	27
	достатній	13	18.78	-5.78	33.41	13
	високий	6	8.9	-2.9	8.41	6
ЕГ_до	низький	7	11.13	-4.13	17.06	1.533
	критичний	18	22.25	-4.25	18.06	0.812
	середній	27	27.31	-0.31	0.1	0.004
	достатній	25	19.22	5.78	33.41	1.738
	високий	12	9.1	2.9	8.41	0.924
	Сума	176	176.01	-	-	10.129

Обчислене $\chi^2_{\text{емп}}$ більше за $\chi^2_{\text{кр}}$ ($10,129 > 9,49$), відповідно приймається гіпотеза H_1 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно відрізняються за рівнем сформованості діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності (уміння проводити самооцінку емоційного стану).

Діагностування сформованості діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (уміння проводити самооцінку психофізіологічного стану) виявило наступне: 21,8% (19 осіб) КГ і 34,8% (31 особа) ЕГ мали достатній або високий рівень; 78,1% здобувачів вищої освіти (68 особи) КГ і 65,1% (58 особи) ЕГ мали низький, критичний або середній рівень (табл. 2.30, рис. 2.19). Найбільш суттєву різницю між КГ і ЕГ (-8,3%) зафіксовано на середньому рівні, тобто

частка здобувачів вищої освіти з середнім рівнем сформованості цього компоненту в ЕГ перевищує аналогічну частку КГ.

Таблиця 2.30

Сформованість діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (уміння проводити самооцінку психофізіологічного стану) (формувальний етап)

Рівні	Контрольна група		Експериментальна група	
	кількість	%	кількість	%
низький	16	18,4	6	6,7
критичний	25	28,7	17	19,1
середній	27	31	35	39,3
достатній	12	13,8	19	21,3
високий	7	8,0	12	13,5

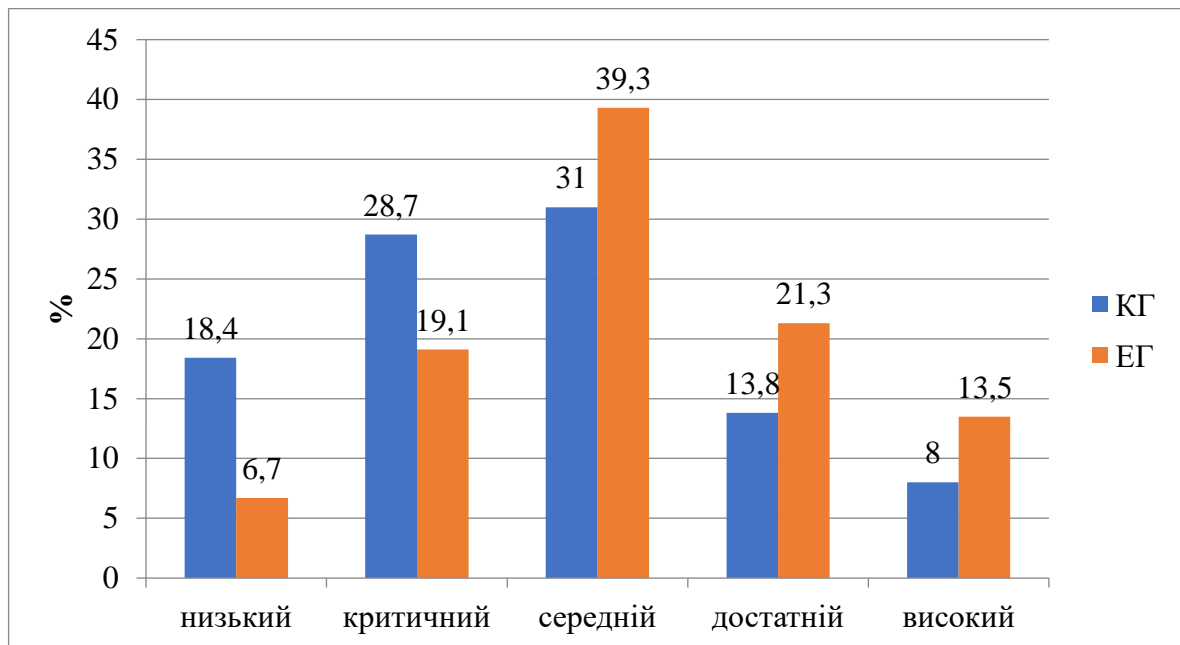


Рис. 2.19. Сформованість діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (уміння проводити самооцінку психофізіологічного стану) (формувальний етап)

Порівняємо контрольну та експериментальну групи за рівнем сформованості діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (уміння проводити самооцінку психофізіологічного стану) та перевіримо вірогідність отриманих даних. Для цього сформульовано дві гіпотези.

Гіпотеза H_0 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно не відрізняються за рівнем сформованості діяльнісного

компонента здоров'язбережувальної компетентності (уміння проводити самооцінку психофізіологічного стану).

Гіпотеза H_1 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно відрізняються за рівнем сформованості діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності (уміння проводити самооцінку психофізіологічного стану).

Розрахуємо критерій Пірсона. Отримані дані вносимо в табл. 2.31.

Таблиця 2.31

Розрахунок $\chi^2_{\text{емп}}$ для діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (уміння проводити самооцінку психофізіологічного стану) на формувальному етапі експерименту

	Рівні	Емпірична частота	Теоретична частота	$(f_e - f_T)$	$(f_e - f_T)^2$	$(f_e - f_T)^2/f_T$
КГ_до	низький	16	10.88	5.12	26.21	16
	критичний	25	20.76	4.24	17.98	25
	середній	27	30.65	-3.65	13.32	27
	достатній	12	15.32	-3.32	11.02	12
	високий	7	9.39	-2.39	5.71	7
ЕГ_до	низький	6	11.13	-5.13	26.32	2.365
	критичний	17	21.24	-4.24	17.98	0.847
	середній	35	31.35	3.65	13.32	0.425
	достатній	19	15.68	3.32	11.02	0.703
	високий	12	9.61	2.39	5.71	0.594
	Сума	176	176	-	-	9.971

Обчислене $\chi^2_{\text{емп}}$ більше за $\chi^2_{\text{кр}}$ ($9,971 > 9,49$), відповідно приймається гіпотеза H_1 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно відрізняються за рівнем сформованості діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності (уміння проводити самооцінку психофізіологічного стану).

Діагностування сформованості діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (здатність до емпатії) виявило наступне: 21,8% (19 осіб) КГ і 41,6% (37 осіб) ЕГ мали достатній або високий рівень; 78,2% здобувачів вищої освіти (68 особи) КГ і 58,4% (52 осіб) ЕГ мали низький, критичний або середній рівень (табл.

2.32, рис. 2.20). Найбільш суттєву різницю між КГ і ЕГ (-12,1%) зафіксовано на достатньому рівні, тобто частка здобувачів вищої освіти з середнім рівнем сформованості цього компонента в ЕГ перевищує аналогічну частку КГ.

Таблиця 2.32

Сформованість діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (здатність до емпатії) (формувальний етап)

Рівні	Контрольна група		Експериментальна група	
	кількість	%	кількість	%
низький	14	16,1	6	6,7
критичний	24	27,6	17	19,1
середній	30	34,5	29	32,6
достатній	13	14,9	24	27
високий	6	6,9	13	14,6

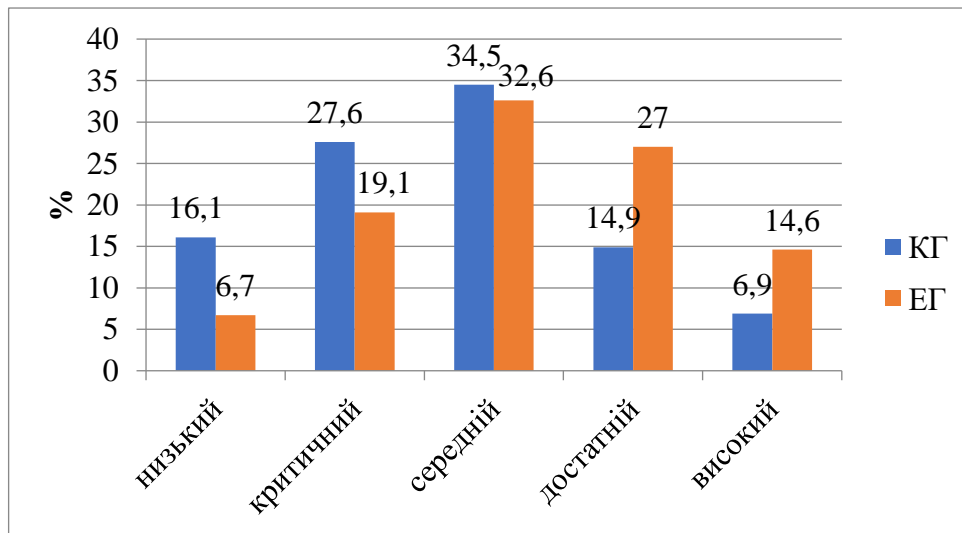


Рис. 2.20. Сформованість діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (здатність до емпатії) (формувальний етап)

Порівняємо контрольну та експериментальну групи за рівнем сформованості діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (здатність до емпатії) та перевіримо вірогідність отриманих даних. Сформулюємо гіпотези:

Гіпотеза H_0 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно не відрізняються за рівнем сформованості діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності (здатність до емпатії).

Гіпотеза H_1 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої

освіти істотно відрізняються за рівнем сформованості діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності (здатність до емпатії).

Розрахуємо критерій Пірсона. Отримані дані вносимо в табл. 2.33.

Таблиця 2.33

Розрахунок $\chi^2_{\text{емп}}$ для діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (здатність до емпатії) на формуальному етапі експерименту

	Рівні	Емпірична частота	Теоретична частота	$(f_e - f_T)$	$(f_e - f_T)^2$	$(f_e - f_T)^2/f_T$
КГ_до	низький	14	9.89	4.11	16.89	14
	критичний	24	20.27	3.73	13.91	24
	середній	30	29.16	0.84	0.71	30
	достатній	13	18.29	-5.29	27.98	13
	високий	6	9.39	-3.39	11.49	6
ЕГ_до	низький	6	10.11	-4.11	16.89	1.671
	критичний	17	20.73	-3.73	13.91	0.671
	середній	29	29.84	-0.84	0.71	0.024
	достатній	24	18.71	5.29	27.98	1.495
	високий	13	9.61	3.39	11.49	1.196
	Сума	176	176	-	-	10.229

Обчислене $\chi^2_{\text{емп}}$ більше за $\chi^2_{\text{кр}}$ ($10,229 > 9,49$), відповідно приймається гіпотеза H_1 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно відрізняються за рівнем сформованості діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності (здатність до емпатії).

Діагностування сформованості *комунікативного компонента* здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови виявило наступне: 21,8% (19 осіб) КГ і 38,2% (34 особи) ЕГ мали достатній або високий рівень; 78,1% здобувачів вищої освіти (68 осіб) КГ і 61,8% (55 осіб) ЕГ мали низький, критичний або середній рівень (табл. 2.34, рис. 2.21). Найбільш суттєву різницю між КГ і ЕГ (-13,2%) зафіксовано на достатньому рівні, тобто частка здобувачів вищої освіти з достатнім рівнем сформованості цього компоненту в ЕГ перевищує аналогічну частку КГ.

Таблиця 2.34

Сформованість комунікативного компонента здоров'язбережувальної

компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (формувальний етап)

Рівні	Контрольна група		Експериментальна група	
	кількість	%	кількість	%
низький	13	14,9	7	7,9
критичний	29	33,3	17	19,1
середній	26	29,9	31	34,8
достатній	12	13,8	24	27
високий	7	8,0	10	11,2

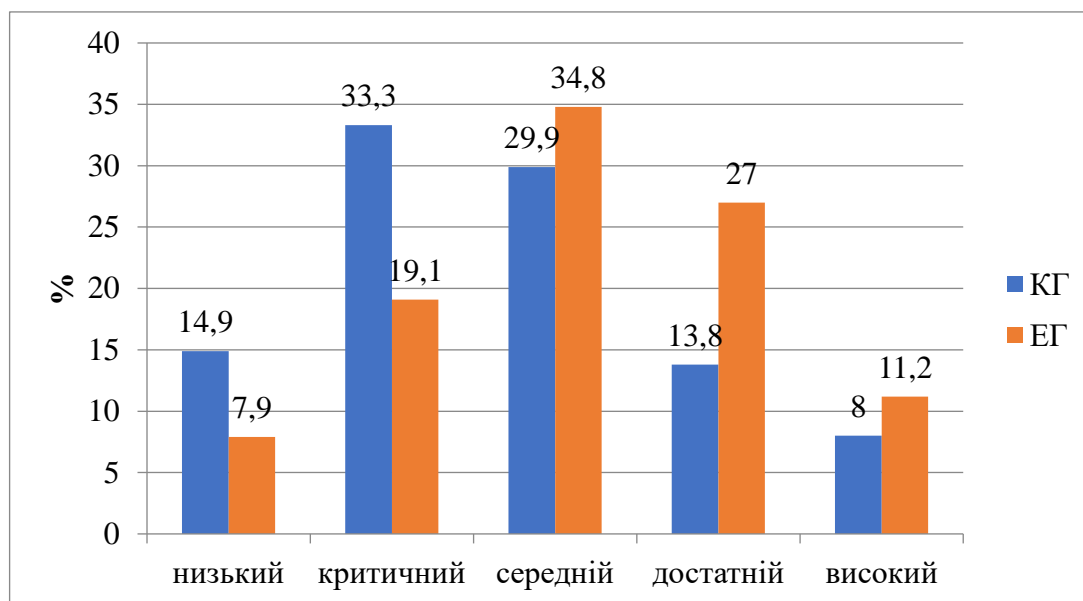


Рис. 2.21. Сформованість комунікативного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (формувальний етап)

Порівняємо контрольну та експериментальну групи за рівнем сформованості комунікативного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови та перевіримо вірогідність отриманих даних. Для цього сформульовано дві гіпотези.

Гіпотеза H_0 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно не відрізняються за рівнем сформованості комунікативного компонента здоров'язбережувальної компетентності.

Гіпотеза H_1 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно відрізняються за рівнем сформованості комунікативного компонента здоров'язбережувальної компетентності.

Розрахуємо критерій Пірсона. Отримані дані вносимо в табл. 2.35.

Таблиця 2.35

Розрахунок $\chi^2_{емп}$ для комунікативного компонента здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови на формувальному етапі експерименту

	Рівні	Емпірична частота	Теоретична частота	$(f_e - f_T)$	$(f_e - f_T)^2$	$(f_e - f_T)^2/f_T$
КГ_до	низький	13	9.89	3.11	9.67	13
	критичний	29	22.24	6.76	45.7	29
	середній	26	28.18	-2.18	4.75	26
	достатній	12	17.8	-5.8	33.64	12
	високий	7	8.9	-1.9	3.61	7
ЕГ_до	низький	7	10.11	-3.11	9.67	0.956
	критичний	16	22.76	-6.76	45.7	2.008
	середній	31	28.82	2.18	4.75	0.165
	достатній	24	18.2	5.8	33.64	1.848
	високий	11	9.1	1.9	3.61	0.397
	Сума	176	176	-	-	10.872

Обчислене $\chi^2_{емп}$ більше за $\chi^2_{кр}$ ($10,872 > 9,49$), відповідно приймається гіпотеза H_1 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно відрізняються за рівнем сформованості комунікативного компонента здоров'язбережувальної компетентності.

Діагностування сформованості *рефлексивного компонента* здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови виявило наступне: 24,1% (21 особа) КГ і 40,4% (36 осіб) ЕГ мали достатній або високий рівень; 75,8% здобувачів вищої освіти (66 осіб) КГ і 59,5% (53 осіб) ЕГ мали низький, критичний або середній рівень (табл. 2.36, рис. 2.22). Найбільш суттєву різницю між КГ і ЕГ (-9,7%) зафіксовано на достатньому рівні, тобто частка здобувачів вищої освіти з достатнім рівнем сформованості цього компонента в ЕГ перевищує аналогічну частку КГ.

Порівняємо контрольну та експериментальну групи за рівнем сформованості *рефлексивного компонента* здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови та перевіримо вірогідність отриманих даних. Для цього сформульовано дві гіпотези.

Таблиця 2.36

Сформованість рефлексивного компонента здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (формувальний етап)

Рівні	Контрольна група		Експериментальна група	
	кількість	%	кількість	%
низький	13	14,9	6	6,7
критичний	27	31	17	19,1
середній	26	29,9	30	33,7
достатній	14	16,1	23	25,8
високий	7	8,0	13	14,6

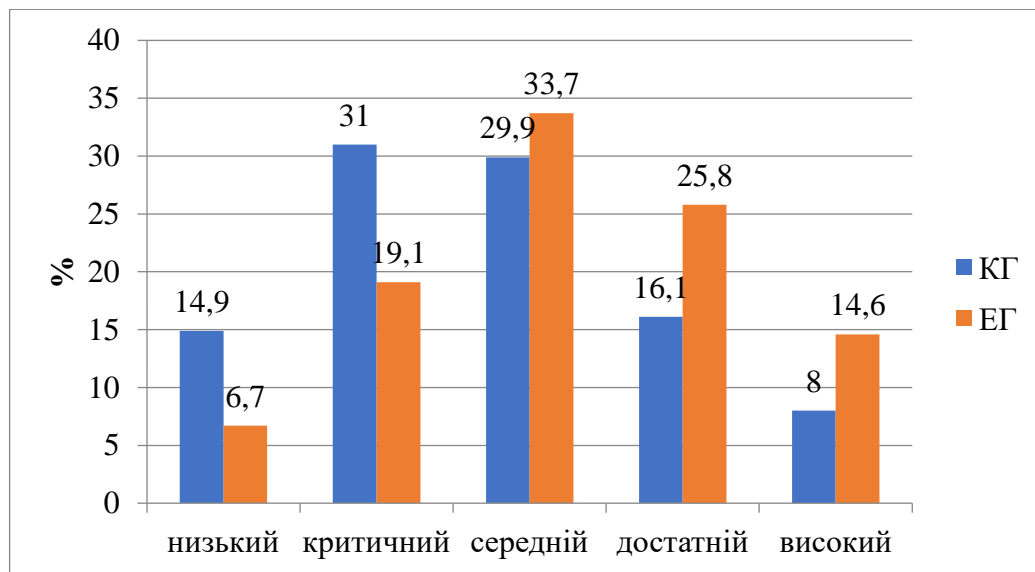


Рис. 2.22. Сформованість рефлексивного компонента здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови (формувальний етап)

Гіпотеза H_0 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно не відрізняються за рівнем сформованості рефлексивного компонента здоров'язберезувальної компетентності.

Гіпотеза H_1 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно відрізняються за рівнем сформованості рефлексивного компонента здоров'язберезувальної компетентності.

Розрахуємо критерій Пірсона. Отримані дані вносимо в табл. 2.37.

Обчислене $\chi^2_{емп}$ більше за $\chi^2_{кр}$ ($10,176 > 9,49$), відповідно приймається гіпотеза H_1 : експериментальна й контрольна групи здобувачів вищої освіти істотно відрізняються за рівнем сформованості рефлексивного компонента здоров'язберезувальної компетентності.

Таблиця 2.37

Розрахунок $\chi^2_{\text{емп}}$ для рефлексивного компонента здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови на формувальному етапі експерименту

	Рівні	Емпірична частота	Теоретична частота	$(f_e - f_T)$	$(f_e - f_T)^2$	$(f_e - f_T)^2/f_T$
КГ_до	низький	13	9.39	3.61	13.03	13
	критичний	27	21.26	5.74	32.95	27
	середній	26	27.68	-1.68	2.82	26
	достатній	14	18.29	-4.29	18.4	14
	високий	7	10.38	-3.38	11.42	7
ЕГ_до	низький	6	9.61	-3.61	13.03	1.356
	критичний	16	21.74	-5.74	32.95	1.516
	середній	30	28.32	1.68	2.82	0.1
	достатній	23	18.71	4.29	18.4	0.983
	високий	14	10.62	3.38	11.42	1.075
	Сума	176	176	-	-	10.176

Зведені результати формувального педагогічного експерименту щодо формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій наведено в табл. 2.38 та на рис. 2.23.

Таблиця 2.38

Зведені результати формувального етапу педагогічного експерименту

Компонент	Група	Частка здобувачів вищої освіти з відповідним рівнем сформованості компоненту здоров'язберезувальної компетентності				
		низький	критичний	середній	достатній	високий
Ціннісно-мотиваційний	КГ	12,6	24,1	35,6	19,5	8
	ЕГ	6,7	12,4	28,1	38,2	14,6
Когнітивний	КГ	16,1	33,3	25,3	16,1	9,2
	ЕГ	9	18	32,6	23,6	16,9
Гносеологічний	КГ	14,9	31	31	16,1	6,9
	ЕГ	5,6	18	38,2	24,7	13,5
Діяльнісний	КГ	18,5	30,5	32,9	14,9	8
	ЕГ	7,3	20,3	37,9	34,4	14
Комунікативний	КГ	14,9	33,3	29,9	13,8	8
	ЕГ	7,9	19,1	34,8	27	11,2
Рефлексивний	КГ	14,9	31	29,9	16,1	8
	ЕГ	6,7	19,1	33,7	25,8	14,6

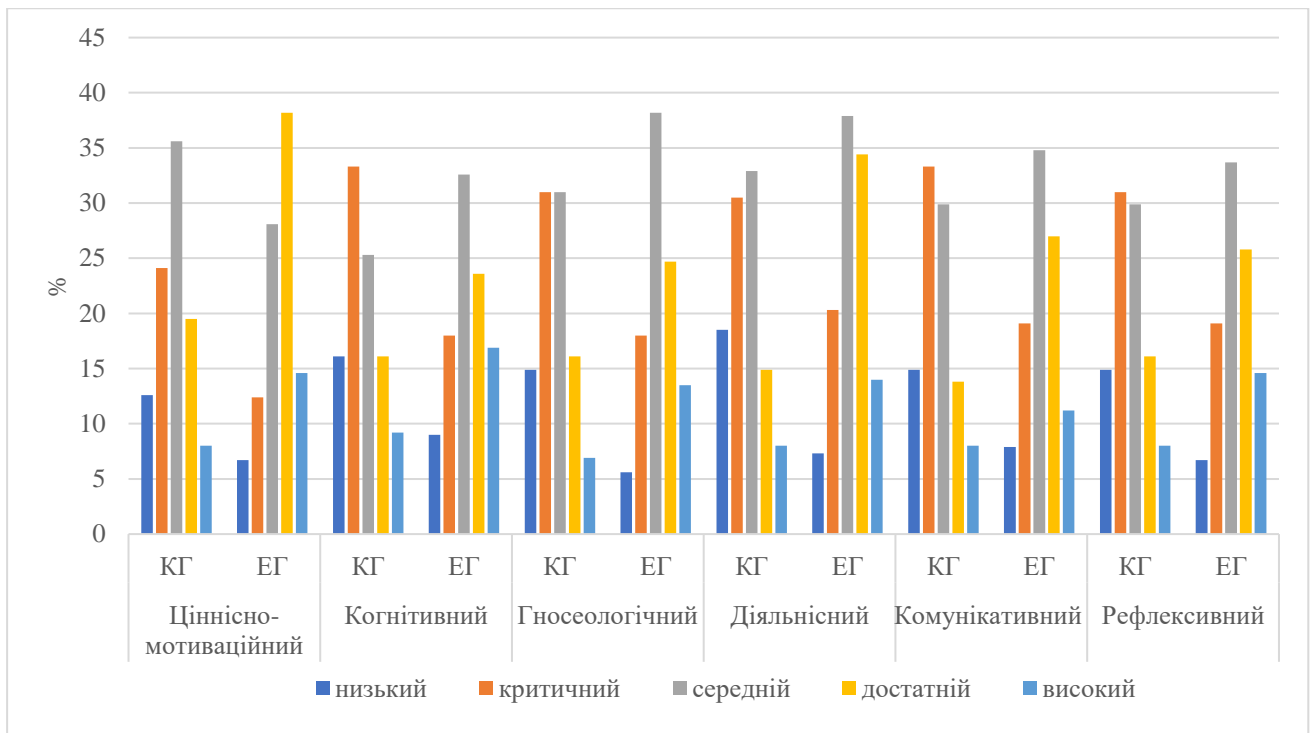


Рис. 2.23. Зведені результати формувального етапу педагогічного експерименту

Аналіз представлених даних дозволяє зробити висновок, що експериментальна група, в якій було впроваджено розроблену педагогічну технологію, перевищує контрольну групу за рівнем сформованості у здобувачів вищої освіти компонентів здоров'язбережувальної компетентності.

Аналіз динаміки сформованості компонентів здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземних мов дає підстави стверджувати, що позитивні зміни в експериментальній групі були виражені більшою мірою, ніж у контрольній. Зокрема, частка учасників експерименту з достатнім і високим рівнем сформованості ціннісно-мотиваційного компонента здоров'язбережувальної компетентності в КГ збільшилась на 6,9%, в ЕГ – на 33,7%; приріст за рівнем сформованості когнітивного компонента склав 4,6% (КГ) та 20,3% (ЕГ); для гносеологічного компоненту – 1,2% (КГ) і 13,4% (ЕГ); для діяльнісного компоненту (уміння проводити самооцінку емоційного стану) – 7,1% (КГ) і 18,2% (ЕГ); для діяльнісного компоненту здоров'язбережувальної компетентності (уміння проводити самооцінку психофізіологічного стану) – 4,7% (КГ) і 13,4% (ЕГ); для діяльнісного компоненту здоров'язбережувальної компетентності (здатність до емпатії) – 4,6% (КГ) і 22,5% (ЕГ); для

комунікативного компоненту здоров'язберезувальної компетентності – 4,4% (КГ) і 19,1% (ЕГ); для рефлексивного компоненту здоров'язберезувальної компетентності – 2,3% (КГ) і 15,7% (ЕГ).

Отже, за результатами формувального етапу педагогічного експерименту можна зробити висновок, що існують статистично значущі відмінності між контрольною та експериментальною групами здобувачів вищої освіти за рівнем сформованості як окремих компонентів, так і загалом здоров'язберезувальної компетентності. В експериментальній групі зафіксовано більш значущі позитивні зрушення, ніж у контрольній. Зазначене є вагомим підґрунтям стверджувати про ефективність педагогічної технології формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій.

Висновки до розділу 2

У процесі виконання завдання з розробки педагогічної технології формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій було проаналізовано наукові дослідження та навчально-методичні праці. Це дозволило зробити висновок, що технологічний підхід в освіті має добре розроблену теоретико-методологічну основу, відображену у працях Н. П. Волкової, С. С. Вітвицької, І. М. Дичківської, О. М. Пехоти, С. О. Сисоевої та інших науковців.

З урахуванням сутнісних ознак педагогічних технологій та теоретичних засад формування здоров'язберезувальної компетентності особистості, сформульовано визначення *педагогічної технології формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій*: теоретично обґрунтована навчально-виховна система соціалізації, особистісного і професійного розвитку майбутніх викладачів іноземної мови у процесі навчання за освітніми програмами другого (магістерського) рівня, що відповідає потребам особистості і суспільства у

сфері здоров'язбереження, передбачає творчу активність та навчальну взаємодію, оптимальне використання цифрових технологій та гарантує досягнення освітньої мети, що полягає у формуванні у здобувачів вищої освіти здоров'язбережувальної компетентності на рівні необхідному, для підтримки власного здоров'я та проведення профілактично-роз'яснювальної роботи у подальшій професійній діяльності.

Процес розробки педагогічної технології включав такі етапи: 1) діагностичний (вивчення стану досліджуваної проблеми; визначення вихідного рівня сформованості компонентів здоров'язбережувальної компетентності у здобувачів вищої освіти); 2) проєктувальний (визначення концептуальної основи, розробка змістового та процесуального компонентів педагогічної технології); 3) етап підготовки до впровадження (оцінювання можливих ризиків, попереднє формулювання ідей щодо мінімізації негативного впливу); 4) технологічний (виконання програми формувального етапу педагогічного експерименту; виконання заходів, передбачених процесуальним компонентом технології; моніторинг впровадження педагогічної технології, поточне та підсумкове діагностування сформованості компонентів здоров'язбережувальної компетентності у здобувачів вищої освіти); 5) експертно-оціночний (опрацювання та аналіз даних, отриманих на попередньому етапі; встановлення відповідності отриманих результатів запланованим; формулювання висновків і рекомендацій); 6) корекційний (аналіз проблем, які були зафіксовані на формувальному етапі педагогічного експерименту; перевірка відповідності критеріям концептуальності, системності, керованості, оптимальності за витратами, ефективності за результатами, діагностованості і прогнозованість результатів навчання; коригування у випадку необхідності концептуальної основи, змістового та процесуального компонентів технології).

Структура педагогічної технології формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій:

1) Концептуальна основа: наукові підходи (студентоцентрований, компетентнісний, системний, аксіологічний, практико-орієнтований); педагогічні принципи (принцип розвиваючого і виховного навчання; принцип професійної спрямованості освіти; принцип соціокультурної відповідності; принцип систематичності й послідовності; принцип свідомості й активності у навчанні; принцип позитивної мотивації й сприятливого емоційного клімату навчання; принцип елективності навчання).

2) Змістовий компонент.

Мета педагогічної технології: створення сприятливих умов для формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій у процесі професійної підготовки за освітніми програмами другого (магістерського) рівня предметної спеціальності 014.02 Середня освіта (Мова і література) (спеціалізація 014.021 Англійська мова і література), спеціальності 035 Філологія (спеціалізація 035.041 Германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська), предметної спеціальності 014.01 Середня освіта (Українська мова і література) (освітня програма «Середня освіта. Українська мова і література. Англійська мова і література»); забезпечення якісної професійної підготовки викладачів іноземної мови.

Очікуваний результат: сформованість ціннісно-мотиваційного, когнітивного, гносеологічного, діяльнісного, комунікативного та рефлексивного компонентів здоров'язберезувальної компетентності здобувачів вищої освіти на високому або достатньому рівні.

Зміст навчання. Введення тем зі здоров'язбереження до змісту окремих освітніх компонентів філологічного циклу, розширення списку рекомендованої для читання літератури. Вибірковий освітній компонент, в якому більш ґрунтовно розглядаються питання здоров'я та здоров'язбереження. Майстер-клас з використання цифрових технологій для створення освітніх продуктів здоров'язберезувальної тематики.

3) Процесуальний компонент: способи використання цифрових технологій

для формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови; методики діагностування сформованості компонентів здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови; етапи формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій у процесі професійної підготовки за освітніми програмами другого (магістерського) рівня (діагностичний, формувальний, підсумковий, корекційний).

У процесі розробки інноваційного змісту дисциплін філологічного циклу для формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови було проаналізовано освітні програми другого (магістерського) рівня вищої освіти та виділено обов'язкові освітні компоненти, зміст яких можна розширити шляхом введення тем, пов'язаних зі здоров'ям особистості, веденням здорового способу життя та здоров'язбереженням, а саме: Практичний курс англійської мови; Академічне письмо; Методика навчання англійської та німецької мов і зарубіжної літератури в закладах загальної середньої та фахової передвищої та вищої освіти; Сучасні технології навчання іноземних мов, культур та літератур у закладах вищої освіти; Комунікативні стратегії англomовного спілкування; Мультимедійна журналістика; Практика письмового перекладу; Практика усного перекладу. Наступним кроком став аналіз англomовних літературних джерел з тематики здоров'язбереження, що дозволило визначити перелік питань для розширення навчального змісту.

З огляду на те, що введення додаткових тем дозволяє лише частково вирішити поставлене завдання, було вирішено розробити вибірковий освітній компонент «Оздоровчий самоменеджмент для педагогів (Wellness Self-Management for Educators)». У змісті цієї навчальної дисципліни зроблено акцент на проблемах здоров'язбереження, які є актуальними для викладачів і вчителів.

У процесі формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови цифрові технології виконують подвійну роль: об'єкта аналізу з погляду впливу на здоров'я та благополуччя особистості,

а також засобу навчання, за допомогою якого майбутні педагоги транслюватимуть свої погляди та переконання учням.

Для формулювання рекомендацій щодо застосування цифрових технологій у процесі формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови було проаналізовано низку наукових праць. Встановлено, що науковці та педагоги-практики пропонують використовувати у процесі навчання іноземних мов системи керування навчанням, засоби комунікації, соціальні мережі, блоги та вікі, засоби створення презентацій, засоби для організації спільної роботи, засоби створення веб-сайтів, засоби створення веб-вправ, словники, допоміжні інструменти тощо. Показано, що застосування цифрових технологій в освітньому процесі повинно мати позитивний вплив на формування та розвиток усіх компонентів здоров'язберезувальної компетентності.

Наведено рекомендації з використання у процесі формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови систем керування навчанням, масових відкритих онлайн-курсів, засобів створення цифрових розповідей, засобів створення електронних презентацій, веб-вправ, засобів організації спільної діяльності, сервісів генеративного штучного інтелекту.

Наведено опис авторського тренінгу «Використання платформи Canva у професійній діяльності викладача іноземних мов», розробленого з метою розвитку цифрової компетентності здобувачів вищої освіти, ознайомлення їх з можливостями цього веб-сервісу для створення цифрового освітнього контенту здоров'язберезувальної тематики.

Протягом 2020-2023 рр. було проведено дослідно-експериментальну роботу, спрямовану на подолання виокремлених суперечностей, які ускладнюють формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови. На кожному з етапів цієї роботи вирішувались поставлені завдання, що дозволило отримати значущі, достовірні результати. Зокрема, було проведено педагогічний експеримент, у процесі якого

впроваджено педагогічну технологію формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій. Оцінювання сформованості компонентів здоров'язберезувальної компетентності здобувачів вищої освіти виконано з використанням обраних діагностичних методик та авторських матеріалів. Для опрацювання отриманих емпіричних даних, перевірки їх вірогідності, порівняння експериментальної і контрольної груп, формулювання висновків було застосовано методи математичної статистики, зокрема метод перевірки статистичних гіпотез з використанням критерію Пірсона.

В педагогічному експерименті взяли участь 176 здобувачів вищої освіти Університету імені Альфреда Нобеля (м. Дніпро), Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка та Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького (м. Запоріжжя), які навчалися за освітніми програмами другого (магістерського) рівня предметної спеціальності 014.02 Середня освіта (Мова і література) (спеціалізація 014.021 Англійська мова і література), спеціальності 035 Філологія (спеціалізація 035.041 Германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська), предметної спеціальності 014.01 Середня освіта (Українська мова і література) (освітня програма «Середня освіта. Українська мова і література. Англійська мова і література»). Кількість здобувачів вищої освіти в контрольній групі склала 87 осіб, в експериментальній – 89 осіб.

На констатувальному етапі експерименту отримано дані, що засвідчили недостатню сформованість здоров'язберезувальної компетентності у майбутніх викладачів іноземної мови. Виявлено переважно низький і критичний (когнітивний, діяльнісний, рефлексивний компоненти) або середній (мотиваційний і комунікативний компоненти) рівні сформованості компонентів здоров'язберезувальної компетентності.

Наприкінці формувального етапу експерименту виявлено суттєві позитивні зрушення сформованості компонентів здоров'язберезувальної компетентності в експериментальній групі, а також істотні відмінності між контрольною та

експериментальною групами, зокрема: високий рівень сформованості ціннісно-мотиваційного компонента зазначеної компетентності виявили 14,6% здобувачів вищої освіти в ЕГ, проти 8% в КГ; високий рівень сформованості когнітивного компонента виявили 16,9% здобувачів вищої освіти в ЕГ, проти 9,2% в КГ; високий рівень сформованості гносеологічного компонента виявили 13,5% здобувачів вищої освіти в ЕГ, проти 6,9% в КГ; високий рівень сформованості діяльнісного компонента (уміння проводити самооцінку емоційного стану) виявили 13,5% здобувачів вищої освіти в ЕГ, проти 6,9% в КГ; високий рівень сформованості діяльнісного компонента (уміння проводити самооцінку психофізіологічного стану) виявили 13,5% здобувачів вищої освіти в ЕГ, проти 8% в КГ; високий рівень сформованості діяльнісного компонента (здатність до емпатії) виявили 14,6% здобувачів вищої освіти в ЕГ, проти 6,9% в КГ; високий рівень сформованості комунікативного компонента виявили 11,2% здобувачів вищої освіти в ЕГ, проти 8% в КГ; високий рівень сформованості рефлексивного компонента виявили 14,6% здобувачів вищої освіти в ЕГ, проти 8% в КГ. Для перевірки, чи є зафіксовані відмінності статистично значущими, було використано критерій Пірсона (χ^2).

Таким чином, результати педагогічного експерименту підтвердили гіпотезу дисертаційного дослідження.

Матеріали, які ввійшли до другого розділу, опубліковано авторкою у наукових статтях і матеріалах конференцій [22; 23; 25; 27; 29; 248].

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Дисертаційне дослідження присвячене вирішенню одного з актуальних завдань вищої освіти України – формуванню здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови у процесі їх професійної підготовки. Значущість цього завдання пояснюється специфікою педагогічної діяльності: будь-який викладач повинен піклуватися про індивідуальне здоров'я, враховувати особливості фізичного і психологічного стану здобувачів освіти, брати участь у створенні безпечного здоров'язберезувального освітнього середовища, проводити просвітницьку діяльність з питань здорового способу життя тощо. В умовах війни постали суттєві загрози для життя, фізичного та психологічного здоров'я усіх учасників освітнього процесу, що також необхідно враховувати викладачам.

У процесі дослідно-експериментальної роботи було виконано поставлені завдання та зроблено такі висновки:

1) На основі аналізу літературних джерел розроблено теоретичні засади проблеми формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій. Ці засади враховують положення студентоцентрованого, компетентнісного, діяльнісного, системного, аксіологічного підходів. Схарактеризовано базові поняття, що мають визначальне значення для дослідження: теоретичні засади, теорія, педагогічна теорія, теорія навчання, методологічні засади, методологія; здоров'я, здоров'язбереження, культура здоров'язбереження, здоров'язберезувальні технології, здоров'язберезувальна компетентність; цифрові технології, цифрові освітні технології, цифрова педагогіка. Розглянуто досвід формування здоров'язберезувальної компетентності особистості на різних рівнях освіти: від початкової до післядипломної.

2) На основі проведеного теоретичного аналізу обґрунтовано сутність здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови. Ми трактуємо це поняття як інтегративне особистісно-професійне утворення, що визначає здатність викладача іноземної мови будувати й реалізовувати

здоров'язбережувальну траєкторію в особистому житті, піклуючись про власне здоров'я та дотримуючись здорового способу життя, а також у професійній діяльності, кваліфіковано здійснюючи профілактично-просвітницьку роботу зі здоров'язбереження здобувачів освіти у процесі викладання іноземної мови.

У структурі здоров'язбережувальної компетентності викладача іноземної мови виділено такі компоненти: *ціннісно-мотиваційний* (потреби й ціннісні орієнтири здобувача вищої освіти щодо здоров'язбереження, мотивація здорового способу життя та здоров'язбережувальної діяльності); *когнітивний* (володіння іншомовною лексикою, що стосується сфери здоров'язбереження, поглиблені знання з окремих тем, пов'язаних з фізичним, соціальним, психічним, духовним здоров'ям особистості); *гносеологічний* (здатності у сфері пізнавальної діяльності та використання цифрових технологій з метою отримати та/або поглибити знання з проблем здоров'язбереження та набути досвід здоров'язбережувальної діяльності, у процесі чого у здобувачів вищої освіти відбувається формування здатностей до цілепокладання, планування, здійснення, аналізу результатів здоров'язбережувальної діяльності); *діяльнісний* (комплекс умінь вести здоровий спосіб життя, піклуватися про здоров'я власне та здобувачів освіти); *комунікативний* (знання способів і наявність практики спілкування та публічних виступів іноземною мовою з питань здоров'язбереження в різних ситуаціях, з різними співрозмовниками або аудиторією слухачів); *рефлексивний* (рефлексія власної здоров'язбережувальної діяльності, ведення здорового способу життя, особистісних якостей).

Відповідно критеріями сформованості в майбутніх викладачів іноземної мови здоров'язбережувальної компетентності є рівень усвідомлення цінності здоров'я, вмотивованість до здорового способу життя та підтримки здоров'я власного та здобувачів освіти в ситуаціях професійної діяльності, рівень володіння іншомовною лексикою, що стосується сфери здоров'язбереження, рівень сформованості умінь отримувати нові знання в цій сфері та застосовувати їх на практиці, зокрема з використанням цифрових технологій, рівень сформованості умінь організувати комунікацію іноземною мовою з питань здоров'язбереження, рівень сформованості умінь аналізувати

здоров'язбережувальні аспекти власної професійної діяльності та особистого життя.

Для оцінки сформованості в майбутніх викладачів іноземної мови здоров'язбережувальної компетентності за обраними критеріями виділено п'ять рівнів (низький, критичний, середній, достатній, високий), для кожного з яких сформульовані відповідні показники.

3) Розроблено педагогічну технологію формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій, яку ми розглядаємо як теоретично обґрунтовану навчально-виховну систему соціалізації, особистісного і професійного розвитку майбутніх викладачів іноземної мови у процесі навчання за освітніми програмами другого (магістерського) рівня, що відповідає потребам особистості і суспільства у сфері здоров'язбереження, передбачає творчу активність та навчальну взаємодію, оптимальне використання цифрових технологій та гарантує досягнення освітньої мети, що полягає у формуванні у здобувачів вищої освіти здоров'язбережувальної компетентності на рівні необхідному, для підтримки власного здоров'я та проведення профілактично-роз'яснювальної роботи у подальшій професійній діяльності.

Структура педагогічної технології формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій:

1) Концептуальна основа: наукові підходи (студентоцентрований, компетентнісний, системний, аксіологічний, практико-орієнтований); педагогічні принципи (принцип розвиваючого і виховного навчання; принцип професійної спрямованості освіти; принцип соціокультурної відповідності; принцип систематичності й послідовності; принцип свідомості й активності у навчанні; принцип позитивної мотивації й сприятливого емоційного клімату навчання; принцип елективності навчання).

2) Змістовий компонент.

Мета педагогічної технології: створення сприятливих умов для формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій у процесі професійної підготовки за освітніми програмами другого (магістерського) рівня предметної спеціальності 014.02 Середня освіта (Мова і література) (спеціалізація 014.021 Англійська мова і література), спеціальності 035 Філологія (спеціалізація 035.041 Германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська), предметної спеціальності 014.01 Середня освіта (Українська мова і література) (освітня програма «Середня освіта. Українська мова і література. Англійська мова і література»); забезпечення якісної професійної підготовки викладачів іноземної мови.

Очікуваний результат: сформованість ціннісно-мотиваційного, когнітивного, гносеологічного, діяльнісного, комунікативного та рефлексивного компонентів здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти на високому або достатньому рівні.

Зміст навчання. Введення тем зі здоров'язбереження до змісту окремих освітніх компонентів філологічного циклу, розширення списку рекомендованої для читання літератури. Вибірковий освітній компонент, в якому більш ґрунтовно розглядаються питання здоров'я та здоров'язбереження. Майстер-клас з використання цифрових технологій для створення освітніх продуктів здоров'язбережувальної тематики.

3) Процесуальний компонент: способи використання цифрових технологій для формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови; методики діагностування сформованості компонентів здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови; етапи формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій у процесі професійної підготовки за освітніми програмами другого (магістерського) рівня (діагностичний, формувальний, підсумковий, корекційний).

4) Педагогічний експеримент з перевірки ефективності розробленої педагогічної технології формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій (2020-2023 рр.) передбачав два етапи: констатувальний та формувальний. Для проведення дослідно-експериментальної роботи було сформовано контрольну (КГ) (n=87 здобувачів) та експериментальну групи (ЕГ) (n=89 здобувачів) із числа здобувачів вищої освіти ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля» (м. Дніпро), Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка та Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького (м. Запоріжжя), які навчалися за освітніми програмами другого (магістерського) рівня предметної спеціальності 014.02 Середня освіта (Мова і література) (спеціалізація 014.021 Англійська мова і література), спеціальності 035 Філологія (спеціалізація 035.041 Германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська), предметної спеціальності 014.01 Середня освіта (Українська мова і література) (освітня програма «Середня освіта. Українська мова і література. Англійська мова і література»).

На констатувальному етапі експерименту отримано дані, що засвідчили недостатню сформованість окремих компонентів та загалом здоров'язбережувальної компетентності у здобувачів вищої освіти контрольної та експериментальної груп. Перевірка достовірності результатів, здійснювана за критерієм Пірсона (χ^2), на констатувальному етапі експерименту дала змогу стверджувати, що суттєвих відмінностей між вибірками немає.

Наприкінці формувального етапу експерименту виявлено суттєві позитивні зрушення сформованості здоров'язбережувальної компетентності в експериментальній групі, а також істотні відмінності між контрольною та експериментальною групами. Аналіз динаміки сформованості компонентів здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземних мов дає підстави стверджувати, що позитивні зміни в експериментальній групі були виражені більшою мірою, ніж у контрольній. Зокрема, частка учасників експерименту з достатнім і високим рівнем сформованості ціннісно-

мотиваційного компонента здоров'язбережувальної компетентності в КГ збільшилась на 6,9%, в ЕГ – на 33,7%; приріст за рівнем сформованості когнітивного компонента склав 4,6% (КГ) та 20,3% (ЕГ); для гносеологічного компоненту – 1,2% (КГ) і 13,4% (ЕГ); для діяльнісного компоненту (уміння проводити самооцінку емоційного стану) – 7,1% (КГ) і 18,2% (ЕГ); для діяльнісного компоненту здоров'язбережувальної компетентності (уміння проводити самооцінку психофізіологічного стану) – 4,7% (КГ) і 13,4% (ЕГ); для діяльнісного компоненту здоров'язбережувальної компетентності (здатність до емпатії) – 4,6% (КГ) і 22,5% (ЕГ); для комунікативного компоненту здоров'язбережувальної компетентності – 4,4% (КГ) і 19,1% (ЕГ); для рефлексивного компоненту здоров'язбережувальної компетентності – 2,3% (КГ) і 15,7% (ЕГ).

Перевірка достовірності отриманих на формуальному етапі результатів, здійснювана за критерієм Пірсона (χ^2), дозволила стверджувати, що між експериментальною і контрольною групами виникли статистично значущі відмінності.

Отже, доведено ефективність впровадження розробленої педагогічної технології формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій.

5) У процесі розробки інноваційного змісту дисциплін філологічного циклу для формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови було обрано обов'язкові освітні компоненти, зміст яких можна розширити шляхом введення здоров'язбережувальної тематики: Практичний курс англійської мови; Академічне письмо; Методика навчання англійської та німецької мов і зарубіжної літератури в закладах загальної середньої та фахової передвищої та вищої освіти; Сучасні технології навчання іноземних мов, культур та літератур у закладах вищої освіти; Комунікативні стратегії англомовного спілкування; Мультимедійна журналістика; Практика письмового перекладу; Практика усного перекладу.

Оскільки введення додаткових тем дозволяє лише частково вирішити поставлене завдання, було вирішено розробити вибіркового освітній компонент

«Оздоровчий самоменеджмент для педагогів (Wellness Self-Management for Educators)». У змісті цієї навчальної дисципліни зроблено акцент на проблемах здоров'язбереження, які є актуальними для викладачів і вчителів.

Запропоновано такі види навчальної діяльності здобувачів вищої освіти з використанням цифрових технологій для формування в них компонентів здоров'язбережувальної компетентності:

– ціннісно-мотиваційний компонент: групова та індивідуальна робота зі створення мультимедійного освітнього змісту (презентації, сайти, блоги, веб-публікації тощо) для формування ціннісного ставлення до здоров'я, інтересу до проблем здоров'язбереження, мотивації до здійснення здоров'язбережувальної та просвітницької діяльності в освітньому процесі; використання мобільних додатків для формування мотивації до ведення здорового способу життя;

– когнітивний компонент: робота з пошуковими системами, інформаційними джерелами Інтернету, онлайн-словниками, масовими відкритими онлайн-курсами та ін. для отримання знань з різних аспектів здоров'язбереження;

– гносеологічний компонент: використання усього спектру цифрових технологій для розвитку навичок ефективної роботи з інформацією, зокрема з питань здоров'язбереження;

– діяльнісний компонент: веб-вправи для оцінювання сформованості окремих навичок здоров'язбереження, засоби організації спільної роботи для формування навичок керування груповою діяльністю здобувачів освіти, засоби створення презентацій, публікацій, інтелект-карт для розвитку навичок створення освітнього змісту, мобільні застосунки для розвитку навичок піклування про власне здоров'я тощо;

– комунікативний компонент: групове виконання навчальних проєктів здоров'язбережувального змісту, онлайн-виступи, бесіди, круглі столи, диспути, спілкування в соціальних мережах з метою формування здатностей роз'яснювати важливі аспекти досліджуваної проблеми широкому колу слухачів (закордонні колеги – педагоги, здобувачі освіти та ін.);

– рефлексивний компонент: робота з інтерактивними опитувальниками для формування навичок самооцінювання стану фізичного та психологічного здоров'я; створення рефлексивних цифрових розповідей.

Розроблено рекомендації з використання у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови систем керування навчанням, масових відкритих онлайн-курсів, засобів створення цифрових розповідей, засобів створення електронних презентацій, веб-вправ, засобів організації спільної діяльності, сервісів генеративного штучного інтелекту.

Розроблено авторський тренінг «Використання платформи Canva у професійній діяльності викладача іноземних мов» з метою розвитку цифрової компетентності здобувачів вищої освіти, ознайомлення їх з можливостями цього веб-сервісу для створення цифрового освітнього контенту здоров'язбережувальної тематики. Тривалість тренінгу: 6 астрономічних годин. Форма проведення – онлайн з використанням сервісу відеоконференцій Zoom.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій. Подальші наукові розвідки доцільно спрямувати на розробку та впровадження міждисциплінарних освітніх програм магістерського рівня, спрямованих на професійну підготовку фахівців, здатних до здійснення професійної та дослідницької діяльності на перетині викладання іноземної мови та збереження фізичного і психічного здоров'я учасників освітнього процесу. Зазначене можна реалізувати зокрема шляхом поєднання професійної підготовки за спеціальностями 014.02 Середня освіта (Мова і література), 035 Філологія та спеціальностями 017 Фізична культура і спорт, 053 Психологія або 229 Громадське здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авшенюк Н. М., Десятов Т. М., Дяченко Л. М., Постригач Н. О., Пуховська Л. П., Сулима О. В. Компетентнісний підхід до підготовки педагогів у зарубіжних країнах: теорія та практика : монографія. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 280 с.
2. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с/
3. Антонова О. Є., Поліщук Н. М. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття). *Вища освіта у медсестринстві: проблеми і перспективи* : зб. статей всеукраїнської науково-практичної конференції. 10–11 листопада 2011. Житомир: Полісся, 2011. С. 27–31.
4. Антонова О. Є., Поліщук Н. М. Підготовка вчителя до розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів : монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. 248 с.
5. Асєєва Ю. О. Комп'ютерна залежність, інтернет залежність та кібер-адикції (історичний огляд дефініції). *Психологічний часопис*. 2020. Т. 6, № 6. С. 57–65. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.6.6>.
6. Атаманчук Н. М. Інтернет-залежність і механізми психологічного захисту підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 30. С. 51-60.
7. Башавець Н. А. Методика оцінювання рівня культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх економістів : навч.-метод. посіб. Одеса : видавець Букаєв В. В., 2009. 161 с.
8. Башавець Н. А. Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського*. 2011. № 1-2. С. 212–222.

9. Бегека Д. А. Підготовка майбутніх магістрів іноземної філології до формування фахової комунікативної компетентності студентів педагогічного університету : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2015. 259 с.

10. Безвін Ю. Г. Формування соціокультурної компетентності у майбутніх викладачів англійської мови засобами проектної діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2017. 247 с.

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

12. Безлюдна В. В. Професійна підготовка майбутніх учителів іноземних мов у вищих педагогічних навчальних закладах України (1948 – 2016 рр.): теорія і практика : монографія. Умань: ВПЦ «Візаві», 2017. 342 с.

13. Биков В., Лещенко М., Тимчук Л. Цифрова гуманістична педагогіка. Полтава : Астроя, 2017. 180 с.

14. Бирка М.Ф. Компетентнісний підхід як освітня інновація : метод. посіб. Чернівці : Технодрук, 2019. 32 с.

15. Бишавець Н. Г. Здоров'язбережувальна технологія навчання майбутніх учителів фізичної культури в умовах інформатизації освіти : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Луцьк, 2018. 23 с.

16. Бігич О. Б., Бориско Н. Ф., Борецька Г. Е. [та ін.] Методика навчання іноземних мов і культур: теорія і практика : підручник для студ. класичних, педагогічних і лінгвістичних університетів / за загальн. ред. С. Ю. Ніколаєвої. Київ: Ленвіт, 2013. 590 с.

17. Благий О. С. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх інженерів-технологів харчової галузі : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Українська інженерно-педагогічна академія. Харків, 2018. 322 с.

18. Бойчук О. І. Взаємозв'язок комп'ютерної залежності та соціального виключення в процесі соціалізації молоді. *Цифрова платформа: інформаційні технології в соціокультурній сфері*. 2020. Т. 3, № 1. С. 69–78. DOI:<https://doi.org/10.31866/2617-796x.3.1.2020.206110>.

19. Борисенко В. В. Модель формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців технічних спеціальностей в умовах неформальної освіти. *Педагогіка та психологія*. 2019. Вип. 62. С. 30-38. DOI: <http://doi.org/10.34142/2312-2471.2019.62.04>.

20. Бутенко Л. Л. Методи пізнання педагогічної дійсності: навчальний посібник-практикум ; ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Сєверодонецьк: Петіт, 2021. 92 с.

21. Василюк В. М. Здоров'язбережувальна компетентність – важлива складова професійної компетентності сучасного педагога. *Інновації у вищій школі: перспективи розвитку* : зб. мат. V Міжнар. наук.-практ. конф. «Інновації у вищій школі: проблеми та перспективи в освіті і науці». Кременець : ВЦ КОГПА ім. Тараса Шевченка, 2021. Вип. 5. С. 105-110.

22. Василюк О. М. Використання можливостей генеративного штучного інтелекту у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови. *Інформаційні технології в освіті та науці: Збірник наукових праць*. Випуск 13. Мелітополь-Запоріжжя: ФОП Однорог Т.В., 2023. С. 233-234.

23. Василюк О. М. Використання цифрового сторітелінгу у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови. *Наука. Інновації. Якість: [матеріали національного науково-практичного форуму, Харків – 09-10 серпня 2022 року]*. Харків: УПА, 2022. С. 39-40.

24. Василюк О. М. Застосування цифрових технологій для формування компетентностей здобувачів вищої освіти як предмет наукових досліджень. *Соціокультурні та психолого-педагогічні аспекти організації освітньо-розвиткового простору в сучасному закладі освіти* : матеріали Міжнар. наук.-

практ. конф. (23 травня 2023 р., м. Харків) / Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради [Електронне видання]. Харків : ХГПА, 2023. С. 70-74.

25. Василюк О. М. Мапа-оповідь як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови. *Матеріали XXVIII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, аспірантів і студентів, №43: у 3 томах: «Перспективи та інновації студентських наукових досліджень і освітніх систем в умовах воєнного стану»*, 25 – 26 квітня 2023 року / ПЗВО «Київський міжнародний університет». Київ: КиМУ, 2023. Т1. С. 422-426.

26. Василюк О. Огляд літературних джерел з проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності в майбутніх викладачів іноземної мови. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. 2023. Вип. 62. Т. 1. С. 268-273. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/62-1-40>.

27. Василюк О. Психодіагностичні детермінанти (критерії) визначення рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови. *Освітологічний дискурс*. 2024. Т. 1, № 44. С. 164-182. DOI: <https://doi.org/10.28925/2312-5829.2024.111>.

28. Василюк О. М. Розвиток здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів іноземної мови засобами цифрових технологій. *Особистісно-професійний розвиток майбутнього вчителя* : Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (Вінниця, 29–30 листопада 2021 р.). Вінниця: «Твори», 2021. С. 46-50.

29. Василюк О. М. Створення презентацій як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови. *Теорія і практика використання інформаційних технологій в умовах цифрової трансформації освіти*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної

конференції, 29 червня 2023 року м. Київ. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 15-17.

30. Василюк О. М. Структура здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах* : зб. наук. пр. 2023. Вип. 87. С. 105-109. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2023.87.18>.

31. Василюк О. М. Структура розвитку рівня здоров'язбережувальної компетентності засобами цифрових технологій. *Інноваційні практики наукової освіти* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Київ, 8–11 грудня 2021 р.). Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. С. 68-70.

32. Вдовиченко Ю. А. Здоров'язбережувальна компетентність майбутніх учителів музичного мистецтва і хореографії. *Збірник наукових праць ЛОГОС. Multidisziplinäre Forschung: Perspektiven, Probleme und Muster*. 2021. Band 2. С. 32–33. DOI: <https://doi.org/10.36074/logos-09.04.2021.v2.08>.

33. Вітвицька С. С. Основи педагогіки вищої школи. Київ, 2003. 315 с.

34. Войтюк О. А. Формування психологічної компетентності викладачів іноземних мов вищих військових навчальних закладів : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Хмельницький, 2009. 21 с.

35. Волкова Н. П. Інтерактивні технології навчання у вищій школі: навчально-методичний посібник. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2018. 360 с.

36. Волкова Н. Н. Педагогіка: посіб. для студ. вищих навч. закладів. Київ : Видавничий центр «Академія», 2001. 576 с.

37. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання: дис... канд. пед. наук: 13.00.07. Херсон, 2006. 222 с.

38. Вчимося самотійності: навч.-метод. посіб. / За загал. ред.: Т. П. Спіріної; автор. кол.: Ю. М. Галустян, А. В. Каравай, А. Б. Кочарян, Т. Д. Мельник. Київ: Видавництво ФОП Москаленко О. М., 2011. 212 с.

39. Галецький С. М. Формування комунікативної компетентності майбутніх викладачів іноземних мов засобами інформаційно-комунікаційних технологій : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Житомирський державний університет імені Івана Франка. Житомир, 2020. 292 с.

40. Гаращенко Л. В. Розвиток ідеї здоров'язбереження у фізичному вихованні дітей в дошкільних закладах України (друга половина ХХ – початок ХХІ століття) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Київ, 2014. 20 с.

41. Гаркуша С. В. Проблема здоров'язбереження в історії вітчизняної педагогічної науки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2015. № 132. С. 23–28.

42. Генсерук Г. Р., Бойко М. М. Цифрові технології як засіб підвищення якості освітнього процесу закладу вищої освіти. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання: досвід, тенденції, перспективи*. 2020. № 5. С. 110–111.

43. Генсерук Г., Бойко М., Мартинюк С. Цифрові інструменти комунікації в освітньому процесі закладу вищої освіти. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка*. 2022. № 1(1). С. 31–39. DOI: <https://doi.org/10.25128/2415-3605.22.1.4>

44. Герасимук І. Історія, що вчить: 6 форматів, інструментів та ідей для цифрового сторітелінгу у викладанні. *Блог Центру навчальних та інноваційних технологій УКУ*. 31.05.2019. URL: <http://ceit-blog.ucu.edu.ua/resursy-ta-instrumenty/storiteling/>.

45. Гладуш В. А., Лисенко Г. І. Педагогіка вищої школи : теорія, практика, історія : навч. посіб. Дніпропетровськ, 2014. 416 с.

46. Голіков О. Б. Підготовка майбутніх учителів до організації позакласної дозвілдової діяльності страшокласників : дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Бердянськ, 2007. 207 с.

47. Гончаренко С. У. Педагогічні дослідження: Методологічні поради молодим науковцям. Київ-Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2008. 278 с.

48. Гринько В. О. Теоретичні і методичні засади проектування цифрових освітніх технологій у навчанні майбутніх учителів початкової школи : дис. ... д-ра пед.н. : 13.00.10. ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», Слов'янськ; Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Старобільськ, 2021. 505 с.
49. Гура О. І. Педагогіка вищої школи: вступ до спеціальності: навч. посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2005. 224 с.
50. Гура О. І. Теоретико-методологічні основи формування психолого-педагогічної компетентності викладача вищого навчального закладу в умовах магістратури : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Запоріжжя, 2008. 546 с.
51. Дєньгаєва С. В. Медіаосвітні технології у професійній підготовці майбутнього вчителя іноземної мови: Монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 336 с.
52. Дзюба Т. М. Віртуальна агресія як результат інтернет-залежної поведінки підлітків. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки.* 2017. Вип. 3. С. 67-78.
53. Дзябенко О. В., Морзе Н. В., Василенко С. В., Варченко-Троценко Л. О., Вембер В. П., Бойко М. А., Воротникова І. П., Смірнова-Трибульська Є. М. Інноваційні педагогічні методи в цифрову епоху : навч. посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня "Рута"», 2021. 320 с.
54. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології: Навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2004. 352 с.
55. Діагностичні методики: збірник / уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
56. Донченко В. І. Методика навчання здоров'язбережувальних технологій студентів медичного університету : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка. Полтава, 2015. 263 с.
57. Дубогай О. Д., Альошина А. І., Лавринюк В. Є. Основні поняття й терміни здоров'язбереження та фізичної реабілітації в системі освіти : навч.

посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. 296 с.

58. Дячок Н. В. Формування професійної мобільності майбутніх вчителів іноземних мов в освітньому середовищі університету : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2019. 268 с.

59. Елькін М. В. Формування професійної компетентності вчителя. Харків : Вид. група «Основа», 2013. 112 с.

60. Енерджайзери. URL: https://logikaschool.com/warm_up_games.

61. Європейська комісія. *Рамкова стратегія ЄС із безпеки та здоров'я на роботі на 2021-2027 роки. Безпека та здоров'я на роботі в мінливому світі праці*. Брюссель, 2021. 24 с. URL: https://www.ilo.org/budapest/what-we-do/projects/declared-work-ukraine/WCMS_811859/lang--uk/index.htm.

62. Європейська програма роботи, 2020–2025: Спільні дії для міцнішого здоров'я. Копенгаген: Європейське регіональне бюро ВООЗ, 2021. 64 с. URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/345924/WHO-EURO-2021-1919-41670-59496-ukr.pdf>.

63. Єдина електронна база з питань освіти. URL: <https://info.edbo.gov.ua/>.

64. Єжова О. До питання трактування понять педагогіки здоров'я. *Рідна школа*. 2017. № 1-2. С. 23-26.

65. Єжова О. О. Формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів : монографія. Суми : Вид-во «МакДен», 2011. 412 с.

66. Єлізарова С. В. Формування готовності майбутніх учителів основ здоров'я до здоров'язбережувальної діяльності у взаємодії школи та сім'ї : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Харків, 2016. 20 с.

67. Єрмакова Т. С. Етапи розвитку ідей формування здорового способу життя старшокласників у вітчизняній педагогіці (друга половина ХХ століття). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 4. С. 29–36.

68. Жара Г. І. Аксіологія та акмеологія індивідуального здоров'язбереження сучасного вчителя у системі неперервної педагогічної освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019. С. 58–68.

69. Жара Г. І. Соціальні аспекти формування індивідуального здоров'язбереження вчителя у сучасному освітньому вимірі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2015. № 129 (3). С. 132–135.

70. Жара Г. І. Теоретичні та методичні основи формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя в системі неперервної педагогічної освіти : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2021. 659 с.

71. Жара Г. І. Технології індивідуального здоров'язбереження і профілактика професійного вигорання вчителя : навч. посіб. для студентів пед. ЗВО. Чернігів, 2017. 136 с.

72. Желєзна Т. П. Розвиток здоров'язберезувальної компетентності вчителів основної школи у системі післядипломної освіти : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Кропивницький, 2019. 23 с.

73. Заболотний В. Ф. Дидактичні засади застосування мультимедіа у формуванні методичної компетентності майбутніх учителів фізики : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02. К., 2010. 40 с.

74. Заболотній О. А. Педагогічні умови формування дидактичної компетентності майбутніх викладачів вищих аграрних навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. К., 2010. 18 с.

75. Загальна теорія здоров'я і здоров'язбереження : колект. монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Рожко С. Г. [вид.], 2017. 487 с.

76. Загальноєвропейські рекомендації з мовної освіти : вивчення, викладання, оцінювання / наук. ред. укр. видання С. Ю. Ніколаєва. Перекл. з англ. Київ: Ленвіт, 2003. 273 с.

77. Зайченко І. В. Педагогіка : підручник. Київ : Вид-во Ліра-К, 2016. 608 с.
78. Зайченко І. В. Теорія і методика професійного навчання : навч. посіб. Київ: ЦП «КОМПРИНТ», 2014. 548 с.
79. Закон України «Про вищу освіту». Відомості Верховної Ради (ВВР), 2014, № 37-38, ст.2004. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
80. Закон України «Про систему громадського здоров'я» від 06.09.2022 № 2573-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2573-20>.
81. Здоров'я дітей і молоді: безпекові та психолого-педагогічні аспекти : колективна монографія / за заг. ред. Н. І. Коцур. Вип. 3. Monograph. Warsaw: iScience Sp. z o. o., 2020. 336 p.
82. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія /за заг. ред. Л. М. Рибалко. Тернопіль: Осадца В.М., 2019. 400 с.
83. Зінюк Л., Ватаманюк У. Англійська мова для педагогів : навчальний посібник. Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2021. 172 с.
84. Зязюн І. А. Філософія педагогічної дії : Монографія. Черкаси: Вид. відділ ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 608 с.
85. Інноваційні педагогічні технології у системі неперервної професійної освіти. Монографія / За ред. С. С. Вітвицької. Житомир: Полісся, 2015. 368 с.
86. Інформаційно-комунікаційні технології в освіті: словник. Київ : ЦП Компринт, 2019. 134 с.
87. Іонова О. М., Лукьянова Ю. С. Здоров'язбереження особистості як психолого-педагогічна проблема. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 1. С. 69–72.
88. Іонова О. М., Черновол-Ткаченко Р. І., Гресь О. В. Здоров'язберігаюча діяльність керівника загальноосвітнього навчального закладу: теоретичні та практичні аспекти : колективна монографія. Харків : Вид. група «Основа», 2016. 144 с.

89. Кабанська О. С., Пліс В. П., Стрельченко Д. В. Використання цифрових технологій у професійній підготовці майбутніх вчителів-філологів. *Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика* : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф., Харків, 12 груд. 2019 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди [та ін. ; редкол.: Ю. Д. Бойчук та ін.]. Харків, 2020. С. 348–351.

90. Кабацька О. В. Система формування здоров'язбережувального освітнього середовища в класичних університетах : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.07 / Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди; Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Харків, 2020. 533 с.

91. Камінська О. В. Психологічні основи інтернет-залежності молоді : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. Одеса, 2016. 478 с.

92. Киналь А. Ю. Формування інформаційної компетентності майбутніх учителів філологічних спеціальностей у процесі професійної підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2020. 338 с.

93. Кіршова О. В. Методика підготовки магістрантів створювати професійно орієнтовані проекти на основі німецькомовних текстів : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.02. К., 2008. 24 с.

94. Клочко О. Концептуалізація дискурсивно-комунікативної моделі розвитку здоров'язбережувальної компетентності майбутнього вчителя інформатики. *Нова педагогічна думка*. 2019. № 4 (100). С. 119–124. DOI: <https://doi.org/10.37026/2520-6427-2019-100-4-119-124>.

95. Коваль Т. Міждисциплінарний контекст педагогічної підготовки майбутнього вчителя-філолога в умовах стрімкого розвитку інформаційно-комунікаційних технологій. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика (Серія: Педагогічні науки)*. 2016. Вип. 3-4 (48-49). С. 39-43.

96. Коваль Ю. В., Кочерга Є. В. Технологія позитивного мислення як основа здоров'язбереження. *Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку*. 2015. С. 123–126.

97. Ковальчук В. А. Професійна підготовка майбутніх учителів до роботи в умовах варіативності освітньо-виховних систем: теорія, методика, практика : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Я. Франка, 2016. 442 с.

98. Кодимський С. С., Чайченко Н. Н. Педагогічні умови розвитку здоров'язбережувальної компетентності вчителів фізичної культури в системі післядипломної педагогічної освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2013. № 8 (34). С. 217-224.

99. Кокнова Т. А. Теорія і практика формування лінгвометодичної компетентності майбутніх викладачів іноземних мов у процесі фахової підготовки : дис... докт. пед. наук : 13.00.04 / Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» Міністерства освіти і науки України. Старобільськ, 2021. 610 с.

100. Кокур О. М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/731505/1/Препринт_Кокур.pdf.

101. Кокур О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

102. Комар О. С. Організаційно-педагогічні засади неперервної професійної освіти вчителів англійської мови в країнах Європейського Союзу : дис... докт. пед. наук : 011 (13.00.04) / Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Умань, 2019. 509 с.

103. Компетентнісний підхід у вищій школі: теорія та практика : монографія / кол. авт. ; за заг. ред. О. А. Жукової, А. І. Комишана. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2021. 264 с.

104. Компетентнісний підхід у сучасній освіті : світовий досвід та українські перспективи: бібліотека з освітньої політики / заг. ред. О. В. Овчарук. Київ : К.І.С., 2004. 112 с.

105. Кононець Н. В. Цифровізація освітнього процесу у вищій школі: електронний посібник для самостійної роботи магістрів освітньої програми «Педагогіка вищої школи» галузі знань 01 освіта/педагогіка спеціальності 011 освітні, педагогічні науки. Полтава : ПУЕТ, 2021. 77 с.

106. Концепція Загальнодержавної програми «Здоров'я – 2020: український вимір». Схвалено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 31 жовтня 2011 р. № 1164-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1164-2011-p>.

107. Концепція розвитку охорони здоров'я населення України. Затверджено Указом Президента України від 7 грудня 2000 року № 1313/2000. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1313/2000>.

108. Корж Г. І. Розвиток ціннісного ставлення до власного здоров'я у майбутніх фахівців з цивільної безпеки : дис. доктора філософії : 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями). Львів, 2020. 232 с.

109. Корженко І. О. Підготовка майбутніх учителів основ здоров'я до застосування здоров'язберезувальних технологій в основній школі : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Харків, 2016. 24 с.

110. Костюкевич В. М., Шинкарук О. А., Воронова В. І., Борисова О. В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за ступенями магістра та доктора філософії (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник. Київ: КНТ, 2017. 634 с.

111. Коцур Н. І., Товкун Л. П. Формування здоров'язберезувальної компетентності в майбутніх педагогів у процесі професійної підготовки. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія* / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 446–453.

112. Кочерга Є. В. Розвиток здоров'язберезувальної компетентності вчителів хімії в закладах післядипломної освіти : автореф. дис. ... канд. пед.

наук : 13.00.04 / Інститут вищої освіти Національної академії педагогічних наук України. Київ, 2021. 21 с.

113. Курліщук І. І. Методика професійного навчання: Основи технології навчання. Креативні технології навчання: навчально-методичний посібник. Курліщук. Старобільськ, 2017. 120 с.

114. Лазарєва Т. А., Благий О. С. Формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх інженерів-технологів харчової галузі : монографія. Харків : ПромАрт, 2018. 182 с.

115. Ландо О. А. Управління формуванням здоров'язберезувальної компетентності майбутніх учителів початкової школи у педагогічних коледжах : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.06. Київ, 2015. 21 с.

116. Левицька Н. Використання цифрових технологій у праві. *Підприємництво, господарство і право*. 2019. № 9. С. 165–169.

117. Леврінц М. Фахова підготовка майбутніх учителів іноземних мов в університетах США: теоретико-методичні засади : Монографія. Ужгород – Берегове: ТОВ «РІК-У», 2020. 412 с.

118. Лехолетова М. М. Формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх соціальних педагогів у процесі професійної підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05 / Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2018. 270 с.

119. Лопушняк Г. С., Милянник Р. В. Вплив цифрових технологій на формування компетенцій управлінського персоналу. *Інвестиції: практика та досвід*. 2019. № 24. С. 10–16.

120. Лузан П. Г., Сопівник І. В., Виговська С. В. Основи науково-педагогічних досліджень. Київ, 2010. URL: https://bahmat.at.ua/MET_NAUK_DOSL/S.VYGOVSJKA_POSIBNYK.pdf.

121. Майер Н. В. Формування методичної компетентності у майбутніх викладачів французької мови: теорія і практика : монографія. Київ: Вид. центр КНЛУ, 2015. 472 с.

122. Малишева Л. С. Формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх учителів початкової школи в освітньому процесі педагогічного коледжу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Одеса, 2018. 24 с.

123. Мартинів О. Аналіз стану готовності студентів до здорового способу життя як показника культури здоров'язбереження. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота.* 2013. № 28. С. 100–103.

124. Мартинів О. М. Формування культури здоров'язбереження студентів економічних спеціальностей на засадах міждисплінарної інтеграції : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький: ХГПА, 2015. 20 с.

125. Медико-психологічні основи здоров'язбереження та фізичної реабілітації молоді в умовах сучасних трансформаційних змін : монографія / [В. А. Шаповалова та ін.; за ред. Н. Є. Завацької]. Сєверодонецьк : СНУ ім. В. Даля, 2016. 295 с.

126. Мелега К. П. Сучасні технології здоров'язбереження : навч. посіб. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. 200 с.

127. Мельник І. Проблема вивчення психологічного складника здоров'язберезувальної компетентності майбутніх педагогів: системний підхід. *Освітологічний дискурс.* 2020. № 3. С. 235–253. DOI: <https://doi.org/10.28925/2312-5829.2020.3.14>.

128. Мельник Ю. Б. Класифікація «здоров'я» на підґрунті системного підходу. *Вісник Харківського національного університету. Серія «Валеологія: сучасність і майбутнє».* 2011. № 951. С. 76–81.

129. Мельничук О. В. Система підготовки викладача англійської мови в університетах Великої Британії : дис. ... д-ра філософії : 011 / Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк; Хмельницький національний університет, Хмельницький, 2021. 263 с.

130. Методичні основи професійного навчання кваліфікованих робітників. методичний посібник / [В. А. Кручек, О. Б. Кошук, С. Г. Кравець,

Н. В. Колісник, Л. А. Майборода, Т. В. Пятничук, І. І. Голуб,
Н. Ю. Самойленко, Г. В. Однорог]. Житомир: «Полісся», 2020. 274 с.

131. Миронюк Т. М. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів біології засобами інноваційних технологій в умовах освітнього середовища вищого навчального закладу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Умань, 2017. 20 с.

132. Михайліченко М. В., Рудик Я. М. Освітні технології: навчальний посібник. Київ: ЦП «КОМПРИНТ», 2016. 583 с.

133. Міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації» на 2002–2011 роки. Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 10 січня 2002 р. № 14. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/14-2002-п>.

134. Морзе Н. В., Вембер В. П., Гладун М. А. 3D картування цифрової компетентності в системі освіти України. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2019. № 2. С. 28–42. DOI: <https://doi.org/10.33407/itlt.v70i2.2994>.

135. Національний класифікатор України. Класифікатор професій ДК 003:2010 / Державний комітет України з питань технічного регулювання та споживчої політики. Затверджено наказом Держспоживстандарту України 28.07.2010 № 327. Редакція від 23.06.2023. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/va327609-10>.

136. Ничкало Н. Г. Розвиток професійної освіти в умовах глобалізаційних та інтеграційних процесів : монографія. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. 125 с.

137. Нікулочкіна О. В. Розвиток інформаційної компетентності вчителя початкових класів у системі післядипломної освіти : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Запоріжжя, 2009. 20 с.

138. Новописьменний С. А., Дмитренко Н. А. Формування базових компетентностей майбутніх учителів основ здоров'я. *Українська професійна освіта*. 2019. № 5. С. 83–90.

139. Огірко О. І., Галайко Н. В. Теорія ймовірностей та математична статистика: навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 292 с.

140. Оленєв Д. Г. Методичні засади формування здоров'язберезувальної компетентності студентів вищих технічних навчальних закладів : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02 / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2020. 482 с.

141. Омельченко О. В. Особливості професійно-педагогічної діяльності вчителя початкових класів з організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Х., 2008. 20 с.

142. Орєєва С. В., Хачатрян В. В., Лозенко Н. М. Відповідальність за власне здоров'я як домінуючий аспект здоров'язбереження студентів. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія.* 2017. Вип. 1(10). С. 102–107.

143. Ортинський В. Л. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.]. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 472 с.

144. Осадча К. П. Аналіз понять «компетенція» та «компетентність» у зарубіжній та вітчизняній науковій літературі. *Педагогічний дискурс.* 2011. № 9. С. 254–258.

145. Осадча К. П. Формування професійної компетентності майбутніх вчителів інформатики у процесі вивчення фахових дисциплін : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Вінниця, 2010. 20 с.

146. Осадча К. П. Формування працезохоронної компетентності майбутніх учителів в умовах змішаного навчання. *Актуальні питання гуманітарних наук.* 2021. Вип. 40. Т. 2. С. 291–297.

147. Осадча К. П., Осадчий В. В., Круглик В. С. Роль інформаційно-комунікаційних технологій під час епідемій : спроба аналізу. *Ukrainian Journal of Educational Studies and Information Technology.* 2020. № 8(1). С. 62–82. DOI: <https://doi.org/10.32919/uesit.2020.01.06>.

148. Осадченко Т. М. Здоров'язберезувальна компетентність майбутнього вчителя початкової школи як складник його професійної компетентності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2018. № 1. С. 255–265.

149. Осадченко Т. Створення здоров'язбережувального середовища початкової школи : практичний poradnik. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 234 с.

150. Осадчий В. В., Василюк О. М. Здоров'язбережувальна компетентність сучасного викладача іноземної мови як важлива складова професійної компетентності. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми* : збірник наукових праць. 2022. Вип. 63. С. 106-115. DOI: <https://doi.org/10.31652/2412-1142-2022-63-106-115>.

151. Освіта України в умовах воєнного стану. Інформаційно-аналітичний збірник / за заг. ред. С. Шкарлета. Київ: МОН України; ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2022. 358 с. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/serpneva-konferencia/2022/Mizhn.serp.n.ped.nauk-prakt.konferentsiya/Inform-analityc.zbirn-Osvita.Ukrayiny.v.umovakh.voyennoho.stanu.22.08.2022.pdf>.

152. Освітньо-професійна програма «Англійська мова і література» другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 035 Філологія спеціалізацією 035.041 Германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська галузі знань 03 Гуманітарні науки / Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. Тернопіль, 2023. 28 с. URL: https://tnpu.edu.ua/about/public_inform/akredytatsiia%20ta%20litsenzuvannia/osvitni_prohramy/magistr/inoz/035.041_2023.pdf.

153. Освітньо-професійна програма «Англійсько-український переклад» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 035 Філологія галузі знань 03 Гуманітарні науки / Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. Тернопіль, 2023. 35 с. URL: https://tnpu.edu.ua/about/public_inform/akredytatsiia%20ta%20litsenzuvannia/osvitni_prohramy/bakalavr/inoz/035.041_2023.pdf.

154. Освітньо-професійна програма «Мова та література (англійська). Мас-медіа технології» перший рівень вищої освіти галузь знань 03 Гуманітарні науки спеціальність 035 Філологія / Університет імені Альфреда Нобеля.

Дніпро, 2023. 24 с. URL: https://old.duan.edu.ua/images/head/Quality_Edu/OPP_drafts/2023-2024/Final//OPP_Mova_ta_lit_bakalavr.pdf.

155. Освітньо-професійна програма «Мова та література (англійська). Медіакомунікації у міжнародних відносинах» другий рівень вищої освіти галузь знань 03 Гуманітарні науки спеціальність 035 Філологія / Університет імені Альфреда Нобеля. Дніпро, 2023. 21 с. URL: https://old.duan.edu.ua/images/head/Quality_Edu/OPP_drafts/2023-2024/Final/OPP_Mova_ta_lit_mahistr.pdf.

156. Освітньо-професійна програма «Середня освіта (англійська мова, німецька/французька мови та літератури, зарубіжна література)» другого (магістерського) рівня вищої освіти галузі знань 01 Освіта/Педагогіка за спеціальністю 014 Середня освіта предметною спеціальністю 014.02 Середня освіта (Мова та зарубіжна література (із зазначенням мови)) спеціалізацією 014.021 Англійська мова та зарубіжна література додатковою спеціалізацією 014.022 Німецька мова та зарубіжна література / 014.023 Французька мова та зарубіжна література / Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. Тернопіль, 2023. 29 с. URL: https://tnpu.edu.ua/about/public_inform/akredytatsiia%20ta%20litsenzuvannia/osvitni_prohramy/magistr/inoz/014.021_2023.pdf.

157. Освітньо-професійна програма «Середня освіта (англійська мова, німецька/французька мови та літератури, зарубіжна література)» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти галузі знань 01 Освіта/Педагогіка за спеціальністю 014 Середня освіта предметною спеціальністю 014.02 Середня освіта (Мова та зарубіжна література (із зазначенням мови)) / Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. Тернопіль, 2023. 28 с. URL: https://tnpu.edu.ua/about/public_inform/akredytatsiia%20ta%20litsenzuvannia/osvitni_prohramy/bakalavr/inoz/014.021_2023.pdf.

158. Освітньо-професійна програма «Переклад (англійська)» другий рівень вищої освіти галузь знань 03 Гуманітарні науки спеціальність 035 Філологія / Університет імені Альфреда Нобеля. Дніпро, 2023. 23 с. URL:

https://old.duan.edu.ua/images/head/Quality_Edu/OPP_drafts/2023-2024/Final/OPP_Pereklad_mahistr.pdf.

159. Освітньо-професійна програма «Філологія: переклад (англійська)» перший рівень вищої освіти галузь знань 03 Гуманітарні науки спеціальність 035 Філологія / Університет імені Альфреда Нобеля. Дніпро, 2023. 23 с. URL: https://old.duan.edu.ua/images/head/Quality_Edu/OPP_drafts/2023-2024/Final/OPP_Pereklad_bakalavr.pdf.

160. Освітня програма «Середня освіта. Мова і література (англійська, німецька), перша – англійська» другого (магістерського) рівня вищої освіти галузь знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальність 014.02 Середня освіта (Англійська мова та зарубіжна література) / Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького. Запоріжжя, 2023. 19 с. URL: https://filolog.mdpu.org.ua/wp-content/uploads/2023/12/OPP_Serednya_osvita_Mova_i_literatura_anglijska_nimetska_persha-2023-1.pdf.

161. Павлов Ю. О. Формування у майбутніх фахівців компетенцій здоров'язбереження. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Григорія Сковороди»*. 2013. Вип. 28. Т. 2. С. 456–462.

162. Павлюк О., Павлюк А. До проблеми розвитку здоров'язбережувальної компетентності вчителів основної школи у системі післядипломної освіти. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні науки*. 2019. № 4. С. 280-293.

163. Палічук Ю. І., Курилюк Ю. І. Формування мотивації до здоров'язбереження студентів ВНЗ. *Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту*. 2016. С. 5–6.

164. Палічук Ю. І. Педагогічні здоров'язбережувальні технології в системі підготовки фахівців економічного профілю : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Тернопіль, 2011. 23 с.

165. Панасенко Е. Зміст і структура експерименту як методу наукового дослідження у теорії та практиці вітчизняної педагогіки (1945–1991 рр.). *Рідна школа*. 2011. № 11. С. 28-35.

166. Пантелєєв К. В. Формування культури здоров'язбереження майбутніх офіцерів-прикордонників : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2018. 20 с.

167. Педагогіка здоров'я як основа розвитку потенціалу особистості : колективна монографія / В. А. Гладуш, Н. В. Зимівець, З. П. Бондаренко, Л. М. Ніколенко та ін. Дніпро: ЛІРА, 2020. 384 с.

168. Педагогічні технології в підготовці вчителів : навчальний посібник / кол. авторів ; за ред. І. Ф. Прокопенка. Харків : ХНПУ, 2018. 457 с.

169. Перелік спеціалізацій підготовки здобувачів вищої освіти ступенів бакалавра та магістра за спеціальністю 035 «Філологія», за якими здійснюється формування та розміщення державного замовлення / Міністерство освіти і науки України. Затверджено Наказом МОНУ від 25.05.2016 № 567. Редакція від 29.05.2018. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0825-16>.

170. Петухова Л. Є. Теоретико-методичні засади формування інформатичних компетентностей майбутніх учителів початкових класів : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Одеса, 2009. 552 с.

171. Печка Л. Є. Формування основ ціннісного ставлення до власного здоров'я дітей 6-7 року життя у взаємодії дошкільного навчального закладу і початкової школи : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Київ, 2018. 23 с.

172. Пехота О. М., Кіктенко А. З., Любарська О. М., Нор К. Ф., Олексюк О. Є., Ситченко А. Л., Тарасова Л. В., Тихонова Т. В. Освітні технології: Навч.-метод. посіб. Київ: А.С.К., 2001. 256 с.

173. Пільова С. Г. Формування організаційної компетентності майбутніх учителів у процесі професійної підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Одеса, 2011. 20 с.

174. Плачинда Т., Желєзнова Т. Здоров'язберезувальна компетентність вчителів основної школи. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти* :

збірник наукових праць. Київ : НАУ, 2021. С. 63–64.

175. Побірченко Н. А. Здоров'язбережувальна феноменологія готовності майбутніх викладачів до професійної діяльності в умовах вищої освіти. *Освітологічний дискурс*. 2015. № 4 (12). С.158–165.

176. Поліщук Н. М. Здоров'язбігаюча компетентність особистості: сутність, структура. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2012. Вип. 33. С. 32-36.

177. Пометун О. І. Дискусія українських педагогів навколо питань запровадження компетентнісного підходу в українській освіті. *Компетентнісний підхід у сучасній освіті. Світовий підхід та українські перспективи* / під заг. ред. О. В. Овчарук. Київ, 2004. С. 66–72.

178. Приходько С. О., Моргунова Н. С. Стратегії використання технології цифрової розповіді (digital storytelling) в процесі вивчення іноземної мови студентами технічних ЗВО. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2020. № 73(2). С. 48-52. DOI: <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2020.73-2.11>.

179. Прокоф'єв Є. Г. Організаційно-педагогічні засади загальнопедагогічної підготовки майбутніх учителів в умовах дистанційного навчання : автореф. дис. ... канд. пед. н. : 13.00.04. Київ, 2011. 20 с.

180. Професійна педагогічна освіта: інноваційні технології та методики: Монографія / За ред. О. А. Дубасенюк. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. 564 с.

181. Професійна педагогічна освіта: компетентнісний підхід: монографія / за ред. О. А. Дубасенюк. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 412 с.

182. Професійний стандарт на групу професій «Викладачі закладів вищої освіти» / Міністерство розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України. Київ, 2021. 18 с. URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/pto/standarty/2021/03/25/Standart%20na%20hrupu%20profesiy_Vykladachi%20zakladi%20vyshchoyi%20osvity_25.03.pdf.

183. Професійно-педагогічна компетентність викладача вищого навчального закладу: навчальний посібник / за ред. І. Л. Холковської. Вінниця: ТОВ «Нілан ЛТД», 2017. 144 с.

184. Процька С. М. Комп'ютерно орієнтована методика формування професійно-педагогічної компетентності майбутніх учителів-філологів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.10 / Інститут інформаційних технологій та засобів навчання НАПН України. Київ, 2019. 304 с.

185. Рашкевич Ю. Побудова навчальних програм на основі компетентнісного підходу. *Європейська інтеграція вищої освіти України в контексті Болонського процесу* : мат. Міжнар. науково-практ. конф., 25–26 жовтня 2012 р., м. Київ. Київ, 2012.

186. Рибак І., Бабарикіна Н. Про, що [не] мовчать викладачі в умовах невизначеності. Результати опитування. 14.12.2022. URL: <https://progresylni.org/blogs/thesurvey>.

187. Родигіна І. В. Компетентнісно-орієнтований підхід до навчання. Харків: Вид. група «Основа», 2008. 112 с.

188. Романовський О. Г., Гриньова В. М., Жерновникова О. А., Штефан Л. А., Фазан В. В. Формування цифрової компетентності майбутніх учителів математики: констатувальний етап. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2018. Т. 65, № 3. С. 184–199. DOI: <https://doi.org/10.33407/itlt.v65i3.2412>.

189. Руденко В. М. Математична статистика. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 304 с.

190. Руснак Д. А. Формування граматичної компетенції у майбутніх викладачів французької мови з комп'ютерною підтримкою : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.02. К., 2009. 23 с.

191. Самусь Т. В. Формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх інженерів-педагогів у процесі професійної підготовки : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Глухів, 2016. 246 с.

192. Саюк В. І. Розвиток професійної компетентності вчителів географії у

системі післядипломної педагогічної освіти : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. К., 2007. 22 с.

193. Сисоєва С. О. Інтерактивні технології навчання дорослих : навчально-методичний посібник. Київ: ВД «ЕКМО», 2011. 324 с.

194. Сисоєва С. О., Батечко Н. Г. Вища освіта України: реалії сучасного розвитку. Монографія. Київ: ВД ЕКМО, 2011. 368 с.

195. Сисоєва С. О., Кристопчук Т. Є. Методологія науково-педагогічних досліджень: Підручник. Рівне: Волинські обереги, 2013. 360 с.

196. Сисоєва С. О., Соколова І. В. Наукові дослідження неперервної професійної освіти : принципи відбору та класифікації понять. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. Серія : Педагогіка*. 2011. № 6. С. 191–200.

197. Сисоєва С. О., Соколова І. В. Теорія і практика вищої освіти : навч. посіб. Київ-Маріуполь, 2016. 338 с.

198. Сіроха Л. В. Комп'ютерна залежність як вид адитивної поведінки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 76-80.

199. Сливка Л. В. Здоров'язбережувальна педагогіка: [навч.-метод. посіб.]. Івано-Франківськ: видавець Кушнір Г.М., 2016. 200 с.

200. Согоконь О. Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів сучасного закладу освіти. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2019. № 27. С. 115-120.

201. Співак М. В. Державна політика здоров'язбереження: світовий досвід і Україна : монографія. Київ: Ін-т держави і права ім. В. М. Корецького НАН України; Видавництво «Логос», 2016. 536 с.

202. Стратегія сталого розвитку «Україна – 2020». Схвалено Указом Президента України від 12 січня 2015 року № 5/2015. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5/2015>.

203. Стуліка О. Б. Психологічні особливості розвитку мнемічних здібностей студентів мовних спеціальностей : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2010. 21 с.

204. Сурмін Ю. П. Майстерня вченого: Підручник для науковця. Київ: Навчально-методичний центр «Консорціум з удосконалення менеджмент-освіти в Україні», 2006. 302 с.
205. Сухіх А. С. Здоров'язбережувальне використання програмно-апаратних засобів учнями основної школи : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.10 / Інститут інформаційних технологій і засобів навчання НАПН України. Київ, 2018. 364 с.
206. Сучасний психолого-педагогічний словник / авт. кол. за заг. ред. О. І. Шапран. Переяслав-Хмельницький (Київська обл.): Домбровська Я. М., 2016. 473с.
207. Сучасні технології освіти дорослих : посіб. / авт. кол. : Л. Б. Лук'янова, О. В. Аніщенко, Л. Є. Сігаєва, С. В. Зінченко, О. В. Баніт, Н. І. Дорошенко. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 182 с.
208. Танасійчук Ю. М. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до формування в учнів ціннісного ставлення до власного здоров'я : дис. ... д-ра філософії : 011 / Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Умань, 2021. 416 с.
209. Тарасенко Г. С. Формування здоров'язбережувальної компетентності вчителя природничих дисциплін у контексті інтегрованого підходу до освітніх процесів. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: Педагогічні науки*. 2019. Вип. 10-11. С. 86-93.
210. Тарнопольський О. Б., Кабанова М. Р. Методика викладання іноземних мов та їх аспектів у вищій школі: підручник. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2019. 256 с.
211. Тверезовська Н. Т., Сидоренко В. К. Методологія педагогічного дослідження: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2013. 440 с.
212. Теорія. Літературознавча енциклопедія : у 2 т. / авт.-уклад. Ю. І. Ковалів. Київ : ВЦ «Академія», 2007. Т. 2 : М-Я. С. 475.
213. Тищенко С. І., Воловик М. П. Методи теорії ймовірностей і математичної статистики у підготовці майбутнього вчителя до науково-

дослідної роботи : посібник. Миколаїв, 2013. 240 с.

214. Ткачук О. Г. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх лікарів в освітньому процесі з фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Інститут вищої освіти Національної академії педагогічних наук України. Київ, 2019. 274 с.

215. Тонконог Н. І. Індивідуальна стратегія освітньо-професійної діяльності майбутніх учителів іноземних мов : монографія. Переяслав (Київська обл.): Домбровська Я. М., 2020. 206 с.

216. Трамбовецька Н., Іванік О., Гавінек-Дарагулія М., Каравай А., Яцик В., Дятел О. Ідеї. Натхнення. Рішення: Посібник для тренерів неформальної освіти. Київ, 2015. 104 с. URL: <http://insha-osvita.org/publications/trainers-handbook2/>.

217. Успенська В. М. Здоров'язбережувальна компетентність учителя з основ здоров'я та шляхи її розвитку. *Вісник післядипломної освіти*. 2010. № 2. С. 140–149.

218. Успенська В. М. Розвиток здоров'язбережувальної компетентності педагогів у системі післядипломної педагогічної освіти : *Мат. Всеукр. наук.-практ. конференції «Інтеграція освітньо-виховної та оздоровчої діяльності в навчальних закладах України»* (Кіровоград, 6-7 листопада 2012 р.) Кіровоград, 2012. С. 196–201.

219. Федорець В. М. Розвиток здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури на основі використання методологічного концепту «Терапія здоров'я». *Вісник післядипломної освіти. Серія «Педагогічні науки»*. Вип. 7(36). С. 114-173. DOI: [https://doi.org/10.32405/2218-7650-7\(36\)-114-173](https://doi.org/10.32405/2218-7650-7(36)-114-173).

220. Філософський енциклопедичний словник / Є. К. Бистрицький. Київ: Абрис, 2002. 742 с.

221. Халло О. Є. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. 2014. Вип. 1. № 45 (106). С. 168–170.

222. Харченко С. Методологічні основи формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців аграрного профілю. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 4 (88). С. 128–138. DOI: <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2019.04/128-138>.

223. Цибульська О. В. Формування готовності майбутніх учителів початкової школи до виховання у молодших школярів культури здоров'язбереження : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2021. 20 с.

224. Шевчук С. С., Кулішов В. С. Дидактика професійної освіти: практикозорієнтований аспект: навчально-методичний посібник. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПНУ, 2021. 212 с.

225. Шишко А. В. Формування педагогічної компетентності майбутнього викладача іноземної мови у процесі магістерської підготовки : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Кіровоград, 2008. 20 с.

226. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2015. №2 (25). С. 17-24.

227. Шукатка О. В. Компоненти та рівні здоров'язбережувальної компетентності майбутніх економістів в контексті моделі її формування на засадах аксіології. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка*. 2012. № 4. С. 25–32.

228. Шукатка О. В. Теорія і практика формування індивідуальних стратегій здоров'язбереження майбутніх бакалаврів природничих спеціальностей на засадах міждисциплінарної інтеграції : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія. Хмельницький, 2019. 570 с.

229. Язловецький В. С., Шерета В. В., Турчак А. Л. Наукові дослідження в теорії і практиці фізичного виховання: [навчально-методичний посібник]. Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2004. 163 с.

230. Янкович О. І., Беднарек Ю., Анджеєвська А. Освітні технології сучасних навчальних закладів: навчально-методичний посібник. Тернопіль : ТНПУ ім В. Гнатюка, 2015. 212 с.

231. Ястребов М. М. Використання веб-орієнтованих технологій у здоров'язбережувальному навчанні учнів початкових класів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.10 / Інститут інформаційних технологій і засобів навчання НАПН України. Київ, 2017. 328 с.

232. Augmented Reality in Education : A New Technology for Teaching and Learning / Geroimenko V. (Ed.). Springer Nature Switzerland AG, 2020. 422 p. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-3-030-42156-4>.

233. Boorse C. Health as a Theoretical Concept. *Philosophy of Science*. 1977. Vol. 44 (4). P. 542– 573. DOI: <https://doi.org/10.1086/288768>.

234. Bostic J. WISE Teacher Well-Being Workbook. 2020. 168 p. URL: <https://www.heardalliance.org/wp-content/uploads/WISE-teacher-well-being-workbook-1.pdf>.

235. Bouchard M. Comprehension Strategies for English Language Learners. New York, NY, USA: Scholastic Inc., 2005. 131 p.

236. Buturian L. The Changing Story: digital stories that participate in transforming teaching & learning. College of Education and Human Development (CEHD), 2016. URL: <https://pressbooks.umn.edu/thechangingstory/>.

237. Competence in the Learning Society / J. Raven, J. Stephenson (Eds.). Peter Lang Group AG, 2001. 538 p.

238. Educational Uses of Digital Storytelling / University of Houston, College of Education. URL: <http://digitalstorytelling.coe.uh.edu>.

239. European Commission, Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture. Key competences for lifelong learning. Publications Office, 2019. URL: <https://data.europa.eu/doi/10.2766/569540>.

240. European Commission, Joint Research Centre, Redecker C., Punie Y. European framework for the digital competence of educators – DigCompEdu / Punie Y. (Ed.). Publications Office, 2017. URL:

<https://data.europa.eu/doi/10.2760/159770>.

241. European Commission. Together for Health: A Strategic Approach for the EU 2008-2013. Brussels, 2007. URL: https://ec.europa.eu/health/archive/ph_overview/documents/strategy_wp_en.pdf.

242. Health Education / Compiled by G. Rieck, J. Lundin. College of the Canyons, 2018. 337 p. URL: <https://drive.google.com/file/d/1hOf6wPNjeUvWfIVIRwjbB7h-qMTMMp-G/view>.

243. IELTS (International English Language Testing System) / Cambridge University Press & Assessment. URL: <https://www.cambridgeenglish.org/exams-and-tests/ielts/test-format/>.

244. International Handbook of Teacher Education / J. Loughran, M. L. Hamilton (Eds.). In 2 volumes. Springer Science+Business Media Singapore, 2016.

245. Keller K. Self-Care for Educators. TeachingChannel.com/K12-hub. 12 p. URL: [https://f.hubspotusercontent00.net/hubfs/345105/Self-Care eBook Final.pdf](https://f.hubspotusercontent00.net/hubfs/345105/Self-Care%20eBook%20Final.pdf).

246. Kemm J. Health Promotion: Ideology, Discipline, and Specialism. OUP Oxford, 2014. 240 p.

247. Klochko O. V., Fedorets V. M., Uchitel A. D., Hnatyuk V. V. Methodological aspects of using augmented reality for improvement of the health preserving competence of a Physical Education teacher. *CEUR Workshop Proceedings*. 2020. Vol-2731. Pp. 108-128. URL: <https://ceur-ws.org/Vol-2731/paper05.pdf>.

248. Kuzminska O. H., Mazorchuk M. S., Vasilyuk O. M. Students' perception of plagiarism: Case study of academic integrity formation. *Information Technologies and Learning Tools*. 2023. Vol. 96, No. 4. Pp. 121–136. DOI: <https://doi.org/10.33407/itlt.v96i4.5299>.

249. Larsen-Freeman D., Anderson M. *Techniques & Principles in Language Teaching*. Oxford: Oxford University Press, 2011. 318 p.

250. Lunevich L. *Critical Digital Pedagogy and Innovative Model, Revisiting Plato and Kant: An Environmental Approach to Teaching in the Digital Era*. *Creative*

Education. 2021. No. 12, 2011-2024. DOI: <https://doi.org/10.4236/ce.2021.129154>.

251. MOOC «Health, Society, and Wellness in COVID-19 Times» / University of Colorado Boulder. URL: <https://www.coursera.org/learn/health-society-and-wellness-in-covid-19-times/>.

252. MOOC «Managing Stress and Time» / Arizona State University. URL: <https://www.coursera.org/learn/managingstressandtime/>.

253. MOOC «Mindfulness and Well-being: Living with Balance and Ease» / Rice University. URL: <https://www.coursera.org/learn/foundations-of-mindfulness-ii-living-with-balance-and-ease/>.

254. MOOC «Powerful Tools for Teaching and Learning: Digital Storytelling» / University of Houston. URL: <https://www.coursera.org/learn/digital-storytelling>.

255. MOOC «Psychological First Aid» / Johns Hopkins University. URL: <https://www.coursera.org/learn/psychological-first-aid>.

256. Moodle. URL: <https://moodle.com/solutions/lms/features/>.

257. Nagoski E., Nagoski A. *Burnout: the secret to unlocking the stress cycle*. New York: Ballantine Books, 2019. 234 p.

258. Naidoo J., Wills J. *Foundations for Health Promotion – E-Book*. London: Elsevier Health Sciences, 2016. 340 p.

259. *Professionalizing Your English Language Teaching* / Ch. Coombe, N. J. Anderson, L. Stephenson (Eds.). Springer Nature Switzerland AG, 2020. 427 p. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-3-030-34762-8>.

260. Raven J. On the Components of Competence and their Development in Education. *Teachers College Record*. 1977. Vol. 78, No. 4. Pp. 457–475. DOI: <https://doi.org/10.1177/016146817707800403>.

261. Salerno A., Margolies P., Cleek A. *Wellness Self-Management Personal Workbook*. New York State Office of Mental Health, 2008. 198 p. URL: https://vet2vetusa.org/Content/Files/Facilitators/WSM_FINAL_WORKBOOK.pdf.

262. Scrivener J. *Learning Teaching : The essential Guide to English Language Teaching*. Oxford: Macmillan Education, 2011. 418 p.

263. Son J.-B. *Teacher Development in Technology-Enhanced Language*

Teaching. Palgrave Macmillan Cham, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-3-319-75711-7>.

264. Tai T.-Y., Chen H. H.-J., Todd G. The impact of a virtual reality app on adolescent EFL learners' vocabulary learning, *Computer Assisted Language Learning*. 2022. Vol. 35, No. 4. Pp. 892-917, DOI: <https://doi.org/10.1080/09588221.2020.1752735>.

265. The European Framework for the Digital Competence of Educators. URL: <https://digital-competence.eu/digcompedu/en/>.

266. Toppinen-Tanner S. Process of burnout: structure, antecedents, and consequences. People and Work Research Reports 93. Helsinki, Finland: Finnish Institute of Occupational Health, 2011. 112 p. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/14921026.pdf>.

267. UNESCO. MGIEP. Digital Pedagogy : Concept, Scope and Policy Perspective. URL: https://ciet.nic.in/upload/Digital%20Pedagogy%20Training_CIET_NCERT%20.pdf.

268. Vuorikari R., Kluzer S., Punie Y. DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens – With new examples of knowledge, skills and attitudes. EUR 31006 EN. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2022. 129 p. DOI: <https://doi.org/10.2760/115376>.

269. World Health Organisation. HEALTH21 – health for all in the 21st century : an introduction to the health for all policy framework for the WHO European Region. *European Health for All Series*. 1998. No. 5. 36 p. URL: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/88590/EHFA5-E.pdf.

270. World Health Organisation. Ottawa Charter for Health Promotion. WHO, 1986. URL: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/129532/Ottawa_Charter.pdf.

271. World Health Organisation. The Bangkok Charter for Health Promotion in a Globalized World. WHO, 2005. URL: <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/sixth-global-conference/the-bangkok-charter>.

272. Wozniak H., Ellaway R. H., de Jong P. G. M. What have we learnt about

using digital technologies in health professional education? *The Medical Journal of Australia*. 2018. No. 209 (10). P. 431-433.e1. DOI: <https://doi.org/10.5694/mja18.00152>.

273. Yevtuch M. B., Fedorets V. M., Klochko O. V., Shyshkina M. P., Dobryden A. V. Development of the health-preserving competence of a physical education teacher on the basis of N. Bernstein's theory of movements construction using virtual reality technologies. *CEUR Workshop Proceedings*. 2021. Vol-2898. Pp. 294-314. URL: <https://ceur-ws.org/Vol-2898/paper16.pdf>.

274. Zhang R., Zou D. Types, purposes, and effectiveness of stateof-the-art technologies for second and foreign language learning. *Computer Assisted Language Learning*. 2020. Vol. 35, No 4. Pp. 696-742. DOI: <https://doi.org/10.1080/09588221.2020.1744666>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Програма тренінгу «Використання платформи Canva у професійній діяльності викладача іноземних мов»

Цільова аудиторія тренінгу: здобувачі вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальностей 014.02 Середня освіта (Мова і література) (спеціалізація 014.021 Англійська мова і література), 035 Філологія (спеціалізація 035.041 Германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська), 014.01 Середня освіта (Українська мова і література) (освітня програма «Середня освіта. Українська мова і література. Англійська мова і література»).

Тривалість роботи в межах тренінгу – 6 годин, 40 хвилин відводиться на перерви (4 перерви по 10 хвилин). До тренінгу студенти повинні самостійно зареєструватися на платформі Canva (<https://www.canva.com/>).

Мета тренінгу: розвиток цифрової компетентності у здобувачів вищої освіти, ознайомлення їх з можливостями веб-сервісу Canva для створення цифрового освітнього контенту здоров'язбережувальної тематики.

Ключова проблема тренінгу. У процесі професійної підготовки майбутніх викладачів іноземної мови провідна увага приділяється розвитку в них фахових компетентностей. Проте існує необхідність ознайомити їх з сучасними цифровими технологіями, які можна використовувати у подальшій професійній діяльності.

Завдання тренінгу:

- ознайомити студентів з основами роботи на платформі Canva;
- сформуванню умінь створювати різні види публікацій;
- розкрити здоров'язбережувальну тематику та можливості її відображення у професійній діяльності викладача іноземних мов.

Тренінг проводить викладач з цифрових технологій викладачем іноземної мови.

Організаційно-змістова структура тренінгу

Етап	Тривалість (у хв.)	Завдання	Очікувані результати	Форми, технології, вправи	Матеріали та забезпечення
Вступний	5	Старт тренінгу	Ознайомлення з регламентом роботи	Вступне слово тренера	Презентація
	15	Рефлексія очікувань	Налаштування на роботу.	Вправа «Цікавий	Віртуальна дошка

			Постановка цілей і фіксація очікувань	учасник» [38, с. 35]	Padlet (https://padlet.com/)
	5	Встановлення правил поведінки та онлайн-взаємодії	Формування атмосфери безпеки в групі	Слово тренера	-
Основний	15	Квіз «Ціннісне ставлення до здоров'я»	Актуалізація знань учасників про здоров'я	Онлайн-опитування	Сервіс Kahoot! (https://kahoot.com/)
	20	Лекція-демонстрація «Створення різних типів публікацій на платформі Canva»	Ознайомлення учасників з основними можливостями платформи Canva	Лекція тренера	Презентація
	10	Перерва	-	-	-
Основний	5	Налаштування на індивідуальну роботу	Ознайомлення учасників з завданням та орієнтовною тематикою робіт.	Вступне слово тренера	Віртуальна дошка Padlet (https://padlet.com/)
	30	Практикум «Створення публікації здоров'язбережувального спрямування»	Формування навичок створювати публікацію на платформі Canva	Практична робота	Панель розробника сервісу Canva (https://www.canva.com/)
	10	Розминка	Зняття втоми	Вправа «Капітошка сказав» [216, с. 84]	-
	15	Презентація результатів практикуму	Підведення підсумків проведеної роботи	Виступи окремих учасників за бажанням. Розміщення посилань на створені публікації на	Віртуальна дошка Padlet (https://padlet.com/)

				віртуальній дошці.	
	10	Перерва	-	-	-
Основний	20	Лекція-демонстрація «Створення презентацій на платформі Canva»	Ознайомлення студентів з технологією створення презентацій на платформі Canva	Лекція тренера	Презентація
	5	Налаштування на індивідуальну роботу	Ознайомлення учасників з завданням та орієнтовною тематикою робіт.	Вступне слово тренера	Віртуальна дошка Padlet (https://padlet.com/)
	40	Практикум «Створення презентації здоров'язбережувального спрямування»	Формування навичок створення презентацій на платформі Canva	Практична робота	Панель розробника сервісу Canva (https://www.canva.com/)
	10	Розминка	Зняття втоми	Вправа «Ловимо комарів» [60]	-
	15	Презентація результатів практикуму	Підведення підсумків проведеної роботи	Виступи окремих учасників за бажанням. Розміщення посилань на створені публікації на віртуальній дошці.	Віртуальна дошка Padlet (https://padlet.com/)
	10	Перерва	-	-	
Основний	20	Лекція-демонстрація «Створення ментальних карт та інфографіки на платформі Canva»	Ознайомлення учасників з технологією створення ментальних карт та інфографіки на платформі Canva	Лекція тренера	Презентація
	5	Налаштування на індивідуальну	Ознайомлення учасників з завданням та	Вступне слово тренера	Віртуальна дошка Padlet

		роботу	орієнтовною тематикою робіт.		(https://padlet.com/)
	40	Практикум «Створення інфографіки здоров'язбережувального спрямування»	Формування навичок створення інфографіки на платформі Canva	Практична робота	Панель розробника сервісу Canva (https://www.canva.com/)
	10	Розминка	Зняття втоми	Вправа «Рука вгору, рука вниз» [60]	-
	15	Презентація результатів практикуму	Підведення підсумків проведеної роботи	Виступи окремих учасників за бажанням. Розміщення посилань на створені публікації на віртуальній дошці.	Віртуальна дошка Padlet (https://padlet.com/)
	10	Перерва	-	-	
Завершальний	10	Рефлексія «Результати тренінгу»	Аналіз набутих знань і умінь	Вправа «Завершення речення» [38, с. 46]	Віртуальна дошка Padlet (https://padlet.com/)
	5	Рефлексія учасників тренінгу	Аналіз результатів тренінгу й особистості тренера-викладача	Опитування учасників	Google-форма
	5	Рефлексія тренера	Найбільш успішні моменти тренінгу, оцінювання роботи студентів	Виступ тренера	-

Вправи:

Вправа «Цікавий учасник»

Матеріал: аркуш паперу відповідно до кількості учасників, маркери, олівці, ручки, приклад намальованого учасника на плакаті.

Кожен з учасників отримує аркуш паперу та завдання намалювати там учасника (себе), та написати або зобразити очікування від тренінгу за

наступним принципом:

- Голова – що я хочу дізнатися? Які питання у мене в голові?
- Серце – чого я очікую від групи? Якою має бути атмосфера?
- Руки – Що я хочу зробити на тренінгу? Може, я хочу спробувати якийсь метод чи зробити енерджайзер?
- Спи́на – від чого я відвертаюся, чого я ні в якому разі не хочу на цьому тренінгу?

Учасники коротко презентують свої очікування.

Джерело: Вчимося самостійності: навч.-метод. посіб. / За загал. ред.: Т. П. Спіріної; автор. кол.: Ю. М. Галустьян, А. В. Каравай, А. Б. Кочарян, Т. Д. Мельник. Київ: Видавництво ФОП Москаленко О. М., 2011. 212 с.

Вправа «Капітошка сказав»

Виконати завдання, лише якщо воно починається зі слів «Капітошка сказав...». Спочатку тренер оголошує завдання, які завжди починаються з цих слів (наприклад, «Капітошка сказав заплющити очі»). Потім темп пришвидшується і періодично вставляються завдання без цих слів. Той, хто виконає таке завдання, вибуває з гри.

Джерело: Трамбовецька Н., Іванік О., Гавінек-Дарагулія М., Каравай А., Яцик В., Дятел О. Ідеї. Натхнення. Рішення: Посібник для тренерів неформальної освіти. Київ, 2015. 104 с. URL: <http://insha-osvita.org/publications/trainers-handbook2/>.

Вправа «Ловимо комарів»

Ведучий вказує на одного з учасників гри, представляючи його/її як господаря/господарку, який запросив нас у гості. У нього вдома розвелось багато комарів. Він(а) запросила нас для того, щоб усі ми разом допомогли йому/їй позбутися комарів". Далі ведучий пропонує всім учасникам гурту "спіймати по 10 комарів", і перший демонструє "лов комара" хлопками в повітрі, лясканням по своїх плечах і колінам, за речами у приміщенні тощо Він спонукає всіх членів гри взяти участь у цій дії. Припиняємо вправу ведучий з урахуванням міри залучення всіх учасників до гри.

Джерело: Енерджайзери. URL: https://logikaschool.com/warm_up_games.

Вправа «Рука вгору, рука вниз»

Однією рукою повільно погладжувати себе по животу, іншою швидко поплескувати себе по голові.

Варіації:

- робити велике коло руками та одночасно підморгувати одним оком і кивати головою;

- очима стежити за секундною стрілкою і при цьому хитатися з боку на бік;
 - рахувати від 20 і 0 і представляти образ білого ведмедя, який їсть суницю з миски.
 - правою рукою малювати у повітрі колу, а лівою – хрест.
- Нехай учасники придумують та покажуть свої варіанти одночасно дій!

Джерело: Енерджайзеру. URL: https://logikaschool.com/warm_up_games.

Анкета для учасників тренінгу

1. Чи вдалося реалізувати мету тренінгу?
Варіанти відповіді: ТАК; ДЕЯКОЮ МІРОЮ; НІ.
2. Чи відповідає зміст тренінгу Вашим професійним інтересам?
Варіанти відповіді: ТАК; ДЕЯКОЮ МІРОЮ; НІ.
3. Чи отримали Ви нову інформацію та навички як майбутній викладач іноземних мов?
Варіанти відповіді: ТАК; ЗНАВ ЛИШЕ ТЕОРЕТИЧНО; НІ.
4. Чи бажаєте Ви брати участь в інших навчальних тренінгах?
Варіанти відповіді: ТАК; НІ; ЗАЛЕЖИТЬ ВІД ОБСТАВИН.
5. Який стиль керівництва з боку тренера Ви вважаєте доцільним?
Варіанти: БІЛЬШ М'ЯКИЙ; БІЛЬШ ЖОРСТКИЙ; НЕ ЗМІНЮВАТИ.
6. Чи влаштовує Вас компетентність тренера?
Варіанти відповіді: ПОВНІСТЮ; ХОТІЛОСЯ Б БІЛЬШОГО; НІ.
7. Оцініть роль тренера на цьому тренінгу?
Варіанти відповіді: НАСТАВНИК; ТОВАРИШ; ГУРУ; ВИКЛАДАЧ.
8. Як можна покращити цей тренінг?
Відповідь: _____

**Методики діагностування сформованості ціннісно-мотиваційного
компоненту здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів
іноземної мови**

Додаток Б.1

Методика Т. Елерса: Діагностика мотивації до успіху

Вам запропоновано 41 питання, на кожне з яких дайте відповідь "так" або "ні".

Тестовий матеріал (питання) опитувальника Елерса

1. Якщо між двома варіантами є вибір, його краще зробити швидше, ніж відкладати на потім.
2. Якщо помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання, я легко дратуюся.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я ставлю на карту все.
4. Якщо виникає проблемна ситуація, найчастіше я приймаю рішення одним з останніх.
5. Якщо два дні поспіль у мене немає справи, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. Я більш вимогливий до себе, ніж до інших.
8. Я доброзичливіший за інших.
9. Якщо я відмовляюся від складного завдання, згодом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликі паузи для відпочинку.
11. Старанність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в роботі не завжди однакові.
13. Інша робота приваблює мене більше тієї, якої я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше похвали.
15. Знаю, що колеги вважають мене діловою людиною.
16. Подолання перешкод сприяє тому, що мої рішення стають більш категоричними.
17. На моєму честолюбстві легко зіграти.
18. Якщо я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. Виконуючи роботу, я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.
22. У житті небагато речей важливіше грошей.
23. Якщо мені треба буде виконати важливе завдання, я ніколи не думаю ні про що інше.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. Наприкінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.

26. Якщо я розташований до роботи, роблю її краще і більш кваліфіковано, ніж інші.
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, здатними наполегливо працювати.
28. Коли у мене немає роботи, мені не по собі.
29. Відповідальну роботу мені доводиться виконувати частіше за інших.
30. Якщо мені доводиться приймати рішення, намагаюся робити це якомога краще.
31. Іноді друзі вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від колег.
33. Протидіяти волі керівника безглуздо.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Якщо у мене щось не ладиться, я стаю нетерплячим.
36. Зазвичай я звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Якщо я працюю разом з іншими, моя робота більш результативна, ніж у інших.
38. Не доводжу до кінця багато, за що беруся.
39. Заздрю людям, які не завантажені роботою.
40. Не заздрю тим, хто прагне до влади.
41. Якщо я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти піду на крайні заходи.

Ключ опитувальника Т. Елерса. Розрахунок значень.

По 1 балу нараховується за відповідь "так" на питання: 2-5, 7-10, 14-17, 21, 22, 25-30, 32, 37, 41

і "ні" - на наступні: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 і 39.

Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33-35 і 40 не враховуються. Підраховується загальна сума балів.

Інтерпретація методики мотивації до успіху (норми тесту Елерса):

Чим більша сума балів, тим вище рівень мотивації до досягнення успіху.

Від 1 до 10 балів - низька мотивація до успіху;

від 11 до 16 балів - середній рівень мотивації;

від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації;

більше 21 бал - дуже високий рівень мотивації до успіху.

Джерело: Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. С. 146-149.

Оцінка мотивації ставлення майбутніх викладачів іноземної мови до здійснення здоров'язбережувальної діяльності (модифікована шкала оцінки мотивації ставлення до професійної діяльності за А. Кареліним)

Всі пункти шкали оцінюються в балах від 1 до 5 та виражають позитивне або негативне ставлення до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у здобувачів освіти.

Загальна оцінка складається з балів за рядками. Варіанти відповідей на судження можуть бути «так», «скоріше так, ніж ні», «не можу відповісти», «скоріше ні, ніж так», «ні».

1. Чи бажали б Ви створити щось нове у сфері своєї майбутньої професійної діяльності?

2. Якщо Ви позбавитесь можливості працювати викладачем, то чи втратить сенс Ваше життя?

3. Чи лякають Вас несподіванки у професійній діяльності, які потребують нових виходів із ситуацій?

4. Чи вважаєте Ви, що навчальні заняття сприяють збереженню здоров'я здобувачів освіти?

5. Чи відвідували б Ви заради нових професійних знань щодо здоров'язбережувальної діяльності спеціальні заняття, навіть, якщо це пов'язано з незручностями?

6. Чи вбачаєте Ви у здобувачеві освіти активного учасника навчально-виховного процесу?

7. Чи вважаєте Ви, що тільки знання, отримані Вами під час навчання у закладі вищої освіти, дають можливість здійснювати професійну діяльність, спрямовану на формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у здобувачів освіти?

8. Чи вважаєте Ви, що Ваша професійна діяльність надасть можливість Вам поліпшити стан здоров'я здобувачів освіти?

9. Чи вважаєте Ви, що організація здоров'язбережувальної діяльності здобувачів освіти має першорядне значення, сприяючи збереженню і зміцненню їхнього здоров'я?

10. Чи згодні Ви з тим, що в закладах вищої та фахової передвищої освіти не можна формувати здоров'язбережувальні навички та вміння?

11. На Вашу думку, чи обов'язково завдання формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у здобувачів освіти повинне супроводжувати Вашу професійну діяльність?

12. Чи викликають у Вас утруднення проведення здоров'язбережувальних занять?

13. Чи враховували Ви, обираючи професію, стан власного здоров'я?

14. Чи втрачає викладач, який займається науково-дослідницькою роботою, пов'язаною із здоров'язбереженням, можливість спілкування зі здобувачами освіти?

15. Чи зацікавлюють Вас нові ідеї, що спрямовані на формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у здобувачів освіти?

Загальна сумарна оцінка результатів складається за ключем, наведеним у таблиці:

	№ запитання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Відповіді	Так	5	5	1	5	5	5	1	5	5	1	5	1	5	1	5
	Скоріше так, ніж ні	4	4	2	4	4	4	2	4	4	2	4	2	4	2	4
	Не можу відповісти	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Скоріше ні, ніж так	2	2	4	2	2	2	4	2	2	4	2	4	2	4	2
	Ні	1	1	5	1	1	1	5	1	1	5	1	5	1	5	1

Рівень мотивації ставлення майбутніх викладачів іноземної мови до здійснення здоров'язбережувальної діяльності

Рівень мотивації	низький	критичний	середній	достатній	високий
Сума балів	15-26	27-38	39-50	51-62	63-75

Джерело: Осадченко Т. Створення здоров'язбережувального середовища початкової школи : практичний poradnik. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 234 с. С. 131-134.

**Методики діагностування сформованості когнітивного компоненту
здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної
мови**

Тест для визначення рівня знань молоді про здоров'я (В. Язловецький)

1. Здоров'я людини – це:
 - а) мінливість внутрішнього стану;
 - б) стан повного фізичного, психічного й соціального добробуту;
 - в) дисгармонія душі й тіла;
 - г) високий ступінь життєдіяльності;
 - д) наявність скарг та фізичних вад.
2. Збереженню і зміцненню здоров'я сприяють такі фактори:
 - а) забруднення довкілля;
 - б) активний руховий режим;
 - в) обмежена рухова активність і нетривалий сон;
 - г) значне емоційне та психічне перенапруження.
3. Навчатися бути здоровим означає:
 - а) набуття здоров'я через освіту;
 - б) використання постійних і значних вольових зусиль;
 - в) проведення вільного часу біля екранів телевізора;
 - г) обмежене перебування на свідоному повітрі.
4. Здоровий спосіб життя – це:
 - а) спосіб життєдіяльності людини, спрямований на збереження, зміцнення та формування здоров'я;
 - б) комплекс оздоровчих заходів;
 - в) життя, спрямоване на задоволення матеріальних потреб;
 - г) підтримання життєдіяльності за допомогою ліків;
 - д) обмеження у рухах і надмірне харчування.
5. Рухова активність – це:
 - а) біологічна потреба в рухах;
 - б) гіподинамія;
 - в) стимулятор росту й розвитку організму;
 - г) негативний чинник для розвитку організму.
6. Яка добова норма (у годинах) рухового режиму є оптимальною для Вас?
 - а) 1-2;
 - б) 2,5-3;
 - в) 5-6.
7. Загартування організму означає:
 - а) підвищення опору й удосконалення системи терморегуляції організму;
 - б) послаблення імунної системи;
 - в) шлях до хвороб.

8. Що таке фізичні вправи аеробної спрямованості?
 - а) вправи на швидкість і силу;
 - б) циклічні вправи на витривалість;
 - в) вправи на гнучкість і координацію рухів.
9. Яка тривалість сну, як фізіологічної потреби, для Вас (у годинах)?
 - а) 7-8;
 - б) 8-9;
 - в) 9-10.
10. Показниками психічного здоров'я є:
 - а) невротичний стан і тривожність;
 - б) висока збудженість та агресивність;
 - в) відсутність розладів нервової системи й адекватна поведінка.
11. До складових режиму дня належить:
 - а) раціональне чергування роботи й відпочинку згідно з біоритмами;
 - б) тривалість сну, харчування й руховий режим;
 - в) аутогенне тренування та медитація;
 - г) рівень, якість та стиль життя.
12. Раціональне харчування означає:
 - а) вживання їжі, що містить велику кількість жирів та вуглеводів;
 - б) вживання їжі, яка містить увесь набір вітамінів та мікроелементів;
 - в) вживання їжі, яка кількісно та якісно забезпечує потреби організму.
13. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють:
 - а) збільшенню сили м'язів та розширенню функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем;
 - б) виникненню травм і патологічних станів;
 - в) виникненню розладів нервової системи та координації рухів.
14. Ступінь втоми під час виконання фізичних вправ можна визначити за такими зовнішніми ознаками:
 - а) за частотою серцевих скорочень;
 - б) за зміною кольору шкіри, спітнінням і скаргами;
 - в) за показниками підвищення працездатності, зростання швидкості, спритності.
15. Особиста гігієна передбачає:
 - а) комплекс заходів, норм, вимог догляду за діяльністю організму людини;
 - б) особливості психічної діяльності людини;
 - в) закони росту і розвитку людини;
 - г) вплив природного середовища на здоров'я людини.
16. Запобігти виникненню стресу можна за таких умов:
 - а) систематичного виконання фізичних вправ і загартовуючи процедур;
 - б) оволодіння прийомами психічної саморегуляції;
 - в) підвищеними вимогами до себе та до інших людей;
 - г) інформаційного перевантаження і неможливістю розв'язати поставлені завдання.

17. Система природного загартовування П. Іванова «Детка» містить таку кількість порад:

- а) 6;
- б) 8;
- в) 12.

18. Основними правилами культури спілкування є:

- а) уміння уважно слухати співрозмовника;
- б) не переривати розмову іншого;
- в) виявляти зацікавленість під час розмови.

19. Заклик «Пізнай самого себе» означає:

- а) знати будову й функції власного організму, психоемоційні та інтелектуальні особливості;
- б) знати свій родовід;
- в) адаптація до природного й соціального середовища;
- г) збільшення маси і пропорцій тіла.

20. Поняття «самореалізація» означає:

- а) досягнення всебічного гармонійного розвитку і найвищої мети в житті;
- б) прагнення до повного розкриття генетично закладених у людині здібностей і задатків;
- в) некерований стихійний процес.

Оцінювання.

Правильні відповіді: 1- б, г; 2 - б; 3 - а, б; 4 - а, б; 5 - а, в; 6 - б; 7 - а; 8 - б; 9 - б; 10 - в; 11 - а, б; 12 - в; 13 - а; 14 - б; 15 - а; 16 - а, б; 17 - в; 18 - а; 19 - а; 20 - а, б

Оцінка результатів тесту:

Низький рівень – до 50% правильних відповідей;

Середній рівень – 60-69% (12-13 правильних відповідей);

Достатній рівень – 70-79% (14-15 правильних відповідей);

Високий рівень – 80-100% (16-20 правильних відповідей).

Джерело: Осадченко Т. Створення здоров'язбережувального середовища початкової школи : практичний poradnik. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 234 с. С. 140-142.

**Методики діагностування сформованості діяльнісного компоненту
здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної
мови**

Додаток Г.1

Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса

Методика самооцінки емоційного стану була розроблена американськими психологами А. Уессманом і Д. Ріксом. Вона є досить простим опитувальником для самооцінки емоційних станів. Вимірювання в цій методиці проводиться за десятибальною системою.

Інструкція: “Виберіть у кожному із запропонованих наборів тверджень те, яке найточніше відображає Ваш стан зараз. Номер твердження, вибраного з кожного набору, обведіть кружечком у відповідному рядку реєстраційного бланку”.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____

Вік _____

Посада (підрозділ) _____

Спеціальність _____

“Спокійність – тривожність”										“Енергійність – втомленість”									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

“Піднесення – пригніченість”										“Впевненість у собі – безпорадність”									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Список тверджень за всіма шкалами

«Спокійність – тривожність»

10. Цілковита спокійність. Непохитно впевнений у собі.
9. Виключно холоднокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.
8. Відчуття повного благополуччя. Впевнений і почуваю себе невимушено.
7. В цілому впевнений і вільний від стурбованості.
6. Ніщо особливо мене не турбує. Почуваю себе більш-менш невимушено.

5. Дещо занепокоєний, відчуваю себе скуто, трохи стривожений.
4. Переживаю деяку занепокоєність, страх, неспокій або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.
3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Відчуваю страхи.
2. Величезна тривожність, занепокоєність. Знищений страхом.
1. Повністю збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий труднощами, які не розв'язати.

«Енергійність – втомленість»

10. Поривання, що не знає перешкод. Життєва сила виплескується через край.
9. Життєздатність, величезна енергія, що б'є через край, сильне прагнення до діяльності.
8. Багато енергії, сильна потреба у дії.
7. Почуваю себе свіжим, у запасі значна енергія.
6. Почуваю себе досить свіжим, у міру бадьорий.
5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.
4. Доволі стомлений. У запасі не дуже багато енергії.
3. Велика стомленість. Млявий. Мізерні ресурси енергії.
2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії. Майже не залишилося запасів енергії.
1. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до самого незначного зусилля.

«Піднесення – пригніченість»

10. Сильний підйом, запальні веселощі.
9. Збуджений, у піднесеному стані. Сприймає все із захватом.
8. Збуджений, у добродушній настрої.
7. Почуваю себе дуже добре. Життєрадісний.
6. Почуваю себе доволі добре, “в порядку”.
5. Почуваю себе трохи пригніченим, “так собі”.
4. Настрій пригнічений і дещо сумний.
3. Пригноблений і відчуваю себе дуже пригніченим. Настрій безумовно сумний.
2. Дуже пригнічений. Почуваю себе просто жахливо.
1. Крайня депресія і зневір'я. Пригнічений. Усе чорно й сіро.

«Впевненість у собі – безпорадність»

10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу.
9. Відчуваю велику впевненість у собі. Впевнений у своїх зверненнях.
8. Дуже впевнений у своїх здібностях.
7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо й мої перспективи хороші.
6. Почуваю себе доволі компетентним.
5. Відчуваю, що мої вміння й здібності дещо обмежені.
4. Почуваю себе доволі нездібним.
3. Пригнічений своєю слабкістю й нестатком здібностей.
2. Почуваю себе жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності.

1. Давить почуття слабкості й марності зусиль. У мене нічого не виходить.

Обробка результатів

Спочатку визначаються показники за кожною зі шкал «Спокійність – тривожність», «Енергійність – втомленість», «Піднесення – пригніченість», «Впевненість у собі – безпорадність», які відповідають обраному респондентом номеру твердження.

Далі обчислюють інтегральний показник емоційного стану респондента за формулою:

$$ЕС = (I1 + I2 + I3 + I4) / 4,$$

де ЕС – інтегральний показник емоційного стану;

I1, I2, I3 та I4 – індивідуальні показники за відповідними шкалами.

Інтерпретація результатів

ЕС може змінюватися від 1 до 10.

Якщо він знаходиться в межах 8-10 балів, то його можна інтерпретувати як дуже добрий;

у межах 6-7 балів – як добрий;

4-5 балів – як погіршений;

1-3 бали – як поганий і дуже поганий.

Джерело: Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

Додаток Г.2

Методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану (О. М. Кокун)

Методика шкалової самооцінки на зорово-аналогових шкалах дає можливість швидко і досить точно отримувати оцінку респондентами різних складових їх ПФС. Найважливішими перевагами даної методики є її зручність, універсальність, інформативність, надійність, експрес-характер, можливість класифікації та зіставлення отриманих показників, що робить її однією з найбільш придатних методик для вирішення завдань моніторингу ПФС. Методика дає можливість достатньо легко діагностувати параметри не тільки “традиційних” станів самопочуття, активності й настрою, але й інших показників, які характеризують специфічний ПФС людини за певної діяльності, в тому числі емоційний, мотиваційний та інші компоненти.

Інструкція: “За допомогою нижченаведених шкал, будь ласка, оцініть різні показники свого стану на даний момент, поставивши вертикальну риску у

відповідному місці, враховуючи те, що ліва сторона шкали означає найгірший можливий для Вас показник стану, а права – найкращий”.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____

Посада (підрозділ) _____ Спеціальність _____

найгірше _____ найкраще

САМОПОЧУТТЯ

найнижча _____ найвища

АКТИВНІСТЬ

найгірший _____ найкращий

НАСТРІЙ

найнижча _____ найвища

ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ

найнижча _____ найвища

ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ В УЧАСТІ В МИРОТВОРЧІЙ МІСІЇ

найнижче _____ найвище

БАЖАННЯ ВИКОНУВАТИ МИРОТВОРЧУ ДІЯЛЬНІСТЬ

найнижча _____ найвища

ВПЕВНЕНІСТЬ У СВОЇХ СИЛАХ

Діагностична процедура полягає в тому, що респонденту пропонується оцінити різні характеристики свого стану на даний момент, відмітивши відповідне місце на неградуєваній шкалі (яка являє собою пряму лінію довжиною 100 мм) вертикальною рисою, з урахуванням того, що лівий край шкали означає мінімальне, а правий – максимально можливе для респондента виявлення певної характеристики.

Обробка результатів

Кількісні показники (від 1 до 100) отримуються за допомогою прикладання на неградуєвану шкалу лінійки і визначення відстані (у міліметрах) від лівого краю шкали до позначеного респондентом місця.

Інтерпретація результатів

- Від 1 до 20 – низький показник;
- від 21 до 40 – нижче середнього;
- від 41 до 60 – середній;
- від 61 до 80 – вище середнього;
- від 81 до 100 – високий.

Слід зауважити, що методика, насамперед, призначена для багаторазової фіксації і порівняння індивідуальних для кожного респондента показників, а не для порівняння показників, отриманих різними особами.

Джерело: Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

Додаток Г.3

Опитувальник методики «Діагностика емпатії» А. Меграбяна і Н. Епштейна

Методика «Діагностика емпатії» дозволяє проаналізувати загальні емпатичні тенденції випробуваного, такі її параметри, як рівень вираженості здатності до емоційного відгуку на переживання іншої і ступінь відповідності/невідповідності знака переживань об'єкта і суб'єкта емпатії. Об'єктами емпатії виступають соціальні ситуації і люди, яким випробуваний міг співпереживати в повсякденному житті.

Опитувальник складається з 25 суджень закритого типу - як прямих, так і зворотних. Випробуваний повинен оцінити ступінь своєї згоди/незгоди з кожним із них. Шкала відповідей (від «повністю згоден» до «повністю не згоден») дає можливість виразити відтінки ставлення до кожної ситуації спілкування. В порівнянні з вихідним варіантом опитувальника кілька змінена шкала відповідей, складені таблиці перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки.

Інструкція. Прочитайте наведені нижче твердження і оцініть ступінь своєї згоди або незгоди з кожним із них (поставте позначку у відповідній графі бланка для відповідей), орієнтуючись на те, як ви зазвичай поведетеся в подібних ситуаціях.

Бланк для відповідей до методики «Шкала емоційного відгуку»

Прізвище, ім'я, по батькові _____

Стать _____ Вік _____ Дата _____

Опитувальник

1. Я засмучуюсь, коли бачу незнайому людину, яка відчуває себе самотньою серед інших людей.
2. Мені неприємно, коли люди нестримані і відкрито виявляють свої почуття.
3. Коли хто-небудь біля мене хвилюється, я також починаю хвилюватися.
4. Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно.
5. Проблеми своїх друзів я сприймаю близько до серця.
6. Інколи пісні про кохання викликають у мене багато емоцій.

7. Я б сильно хвилювався, якби повинен був сповістити людині неприємну для неї звістку.
8. Оточуючі люди надзвичайно сильно впливають на мій настрій.
9. Я хотів би отримати професію, що пов'язана із спілкуванням з людьми.
10. Мені подобається спостерігати за людьми, коли вони отримують подарунки.
11. Коли я бачу людину, що плаче, я дуже засмучуюсь.
12. Я інколи почуваю себе щасливим, коли слухаю деякі пісні.
13. Коли я читаю книжку, то так переживаю, начебто все відбувається насправді.
14. Я серджусь, коли бачу, що з кимсь поводяться погано.
15. Я можу залишатися спокійним, навіть тоді, коли всі інші хвилюються.
16. Мені неприємно, коли люди плачуть та охкають, дивлячись фільм.
17. Коли я приймаю рішення, то ставлення інших людей до нього не відіграє ніякої ролі.
18. Якщо оточуючі чимось пригнічені, то я втрачаю душевний спокій.
19. Я переживаю, якщо бачу людей, що легко засмучуються через дрібниці.
20. Я дуже засмучуюсь, коли бачу страждання тварин.
21. Нерозумно переживати з приводу того, що трапляється в кіно, або про що читаєш у книжці.
22. Я дуже переживаю, коли бачу безпорадних літніх людей.
23. Я дуже переживаю, коли дивлюся кіно.
24. Я можу залишитися байдужим до будь-якого хвилювання.
25. Маленькі діти плачуть без причин.

Бланк відповідей

№ п/п	Твердження	Відповідь			
		Згоден (завжди)	Скоріше згоден (часто)	Скоріше не згоден (рідко)	Не згоден (ніколи)
1					
2					
....					

Обробка результатів

Для обробки відповідей зручно скористатися Бланком підрахунку результатів. Обробка проводиться у відповідності з ключем. За кожен відповідь нараховується від 1 до 4 балів.

Бланк підрахунку результатів

Номер	Відповідь (в балах)			
	Згоден (завжди)	Скоріше згоден (часто)	Скоріше не згоден (рідко)	Не згоден (ніколи)
1	4	3	2	1
2	1	2	3	4
3	4	3	2	1
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	4	3	2	1
9	4	3	2	1
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	4	3	2	1
13	4	3	2	1
14	4	3	2	1
15	1	2	3	4
16	1	2	3	4
17	1	2	3	4
18	4	3	2	1
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
21	1	2	3	4
22	4	3	2	1
23	4	3	2	1
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4
Σ				

Загальна оцінка підраховується шляхом підсумовування балів. Ступінь вираженості здібності особистості до емоційного відгуку на переживання інших людей (емпатії) визначається за таблицею перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки шкали стенив.

Таблиця перерахунку «сирих» балів у стени

Стени	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Стандартний відсоток	2,28	4,40	9,19	14,98	19,15	19,15	14,98	9,19	4,40	2,28
Чоловіки	<=45	46-51	52-56	57-60	61-65	66-69	70-74	75-77	79-83	>=84
Жінки	<=57	58-63	64-67	68-71	72-75	76-79	80-83	84-86	87-90	>=91

Аналіз та інтерпретація результатів

82-90 балів - дуже високий рівень;

63-81 бал - високий рівень;

37-62 балів - нормальний рівень;

36-12 балів - низький рівень;

11 балів і менше - дуже низький рівень.

Високі показники по здатності до емпатії перебувають у зворотному зв'язку з агресивністю і схильністю до насильства; високо корелюють з поступливістю, готовністю прощати інших (але не себе), готовністю виконувати рутинну роботу.

Люди з високими показниками за шкалою емоційного відгуку в порівнянні з тими, у кого низькі показники частіше:

- на емоційні стимули реагують зміною шкірної провідності і почастишанням серцебиття;
- більш емоційні, частіше плачуть;
- як правило, мали батьків, які проводили з ними багато часу, яскраво проявляли свої емоції і говорили про свої почуття;
- виявляють альтруїзм в реальних вчинках, схильні надавати людям діяльну допомогу;
- демонструють афіліативну поведінку (сприяє підтриманню і зміцненню дружніх відносин);
- менш агресивні;
- оцінюють позитивні соціальні риси як важливі;
- більш орієнтовані на моральні оцінки.

Вміння співпереживати іншим людям - цінна якість, однак може формуватися емоційна залежність від інших людей, хвороблива уразливість, що ускладнює ефективну соціалізацію і навіть може призводити до різних психосоматичних захворювань.

Люди з середнім (нормальним) рівнем розвитку емпатії в міжособистісних стосунках більш схильні судити про інших за вчинками, ніж довіряти своїм особистим враженням. Як правило, вони добре контролюють власні емоційні прояви, але при цьому часто не можуть прогнозувати розвиток відносин між людьми.

Люди з низьким рівнем розвитку емпатії в міжособистісних відносинах відчують труднощі у встановленні контактів з людьми, некомфортно почувають себе у великій компанії, не розуміють емоційних проявів та вчинків, часто не знаходять взаєморозуміння з оточуючими. Вони набагато продуктивнішими при індивідуальній роботі, ніж при груповій, схильні до раціональних рішень, більше цінують інших за ділові якості і ясний розум, ніж за чуйність.

Вибір неефективних поведінкових стратегій може бути наслідком особистісних особливостей людини або свідомим незнанням діяльних форм участі в житті інших людей. Для розвитку емпатичних здібностей

потрібно удосконалювати комунікативні навички, особливо вміння слухати іншого, перефразувати, відобразити і віддзеркалювати емоції. Психологу для роботи.

Джерело: Діагностичні методики: збірник / уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

Додаток Г.4

**Опитувальник «Мої дії щодо власного здоров'язбереження»
(Голіков О.Б.)**

Виконання санітарно-гігієнічних вимог:

1. Мию руки обов'язково перед їжею і після туалету:
 - а) так;
 - б) не завжди;
 - в) ні;
 - г) мене це не турбує.
2. Чищу зуби і язик двічі на день:
 - а) так;
 - б) не завжди;
 - в) ні;
 - г) мене це не турбує.
3. Щоденно приймаю ванну чи душ:
 - а) так;
 - б) не завжди;
 - в) ні;
 - г) мене це не турбує.
4. Не палю:
 - а) так;
 - б) іноді палю;
 - в) палю постійно;
 - г) мене це не турбує.
5. Алкоголь не вживаю:
 - а) так;
 - б) іноді на свято;
 - в) вживаю часто;
 - г) мене це не турбує.
6. Сплю 7-8 годин на добу:
 - а) так;
 - б) не завжди;
 - в) менше;
 - г) мене це не турбує.

7. Щоденно проводжу вологе прибирання своєї квартири:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) ні;
- г) мене це не турбує.

Режим і культура харчування

8. Приймаю їжу повільно і щоденно 3-4 рази на день:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) ні;
- г) мене це не турбує.

9. Щоденно вживаю перші страви:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) ні;
- г) мене це не турбує.

10. Намагаюсь не зловживати жирною, кислою, гіркою, пересоленою їжею і солодощами:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) ні;
- г) мене це не турбує.

11. Не вживаю грубу, холодну, гарячу їжу а також не їм всухом'ятку:

- а) так;
- б) іноді вживаю;
- в) вживаю часто;

12. Рідко п'ю міцну каву або чай:

- а) так;
- б) іноді вживаю;
- в) вживаю часто;

13. Харчуюсь повноцінно:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) ні;
- г) мене це не турбує.

14. Не переїдаю:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) наїдаюся щільно;
- г) мене це не турбує.

15. Один день на тиждень дотримуюся розвантажувальної дієти:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) ні;
- г) мене це не турбує.

Використання фізичних вправ:

16. Щоденно займаюся ранковою гігієнічною гімнастикою:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) ні;
- г) мене це не турбує.

17. 4-5 разів на тиждень займаюся дозованою ходьбою по 4-5 км щоденно зі швидкістю 90-120 кроків на хвилину:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) ні;
- г) мене це не турбує.

18. 4-5 разів на тиждень займаюся тренувальною ходьбою сходами на 5-6 поверх в темпі 1 сходинка за 1 секунду:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) ні;
- г) мене це не турбує.

19. Відвідаю спортивно-оздоровчу секцію 2-3 рази на тиждень, при можливості займаюся самостійно фізичними вправами не менше 30 хвилин:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) ні;
- г) мене це не турбує.

20. Перед сном роблю прогулянки до 1-2 км:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) ні;
- г) мене це не турбує.

21. Під час занять фізичними вправами проводжу пульсометрію й аналізую одержати результати:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) ні;
- г) мене це не турбує.

Застосування природних чинників оздоровлення

22. Щоденно перебуваю на свіжому повітрі не менше 3-4 годин:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) ні.

23. Щоденно приймаю повітряні ванни (травень – вересень) не більше 30 хвилин за прийом:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) ні;

- г) мене це не турбує.
24. 3-4 рази на тиждень приймаю сонячні ванни (травень – вересень) не більше 25 хвилин за прийом:
- а) так;
 - б) не завжди;
 - в) ні;
 - г) мене це не турбує.
25. Влітку 4-5 разів на тиждень купаюся у відкритому водоймі, взимку – у закритому 2-3 рази на тиждень:
- а) так;
 - б) не завжди;
 - в) ні;
 - г) мене це не турбує.
26. Ходжу босоніж по підлозі або по землі, піску, траві:
- а) так;
 - б) не завжди;
 - в) ні;
 - г) мене це не турбує.
- Дотримання розумного режиму відпочинку, навчання і роботи
27. Після навчальних занять у ВНЗ щоденно вдома відпочиваю або сплю 45-60 хвилин:
- а) так;
 - б) не завжди;
 - в) ні;
 - г) мене це не турбує.
28. У вихідні або святкові дні проводжу активний відпочинок на лоні природи:
- а) так;
 - б) не завжди;
 - в) ні;
 - г) мене це не турбує.
29. У дні канікул (взимку та влітку) активно відпочиваю в селі, на дачі, в санаторії:
- а) так;
 - б) не завжди;
 - в) ні;
 - г) мене це не турбує.
30. Гуляю у парку, лісі, біля водоймищ 2-3 рази на тиждень:
- а) так;
 - б) не завжди;
 - в) ні;
 - г) мене це не турбує.
31. Беру участь у культурно-розважальних заходах ВНЗ:
- а) так;
 - б) не завжди;
 - в) ні;

- г) мене це не турбує.
32. На підготовку домашніх завдань щоденно витрачаю 2-3 години, іноді більше:
- а) так;
 - б) не завжди;
 - в) рідко;
 - г) ні.
33. Дивлюся щоденно телевізійні передачі не більше двох годин:
- а) так;
 - б) не завжди;
 - в) рідко;
 - г) ні.
34. Лягаю спати не пізніше 23 години, у дні канікул пізніше:
- а) так;
 - б) не завжди;
 - в) іноді;
 - г) набагато пізніше.
- Покращення емоційного та психічного стану
35. Намагаюся не залишатися наодинці зі своїми неприємностями:
- а) так;
 - б) не завжди;
 - в) іноді;
 - г) залишаюсь наодинці.
36. Вмію відволікатися від неприємностей: читаю книги, гуляю, займаюся фізичними вправами, слухаю музику, працюю по господарству:
- а) так;
 - б) не завжди;
 - в) не вмію;
 - г) мене це не турбує.
37. Намагаюся не впасти в розпач:
- а) так;
 - б) не завжди;
 - в) ні;
 - г) не можу себе контролювати.
38. Під час сварки можу поступитися:
- а) так;
 - б) не завжди;
 - в) рідко;
 - г) ні, я не йду на компроміси.
39. Пам'ятаю, що можливості й таланти кожного з нас обмежені:
- а) так;
 - б) не завжди;
 - в) рідко;
 - г) я так не вважаю.
40. Не ставлю надмірних вимог до тих, хто оточує:

- а) так;
 - б) не завжди;
 - в) рідко;
 - г) ставлю.
41. Під час розмови чи бесіди намагаюся бути привітним і не втрачати почуття гумору:
- а) так;
 - б) не завжди;
 - в) іноді;
 - г) не намагаюся.
42. Займаюся аутогенним тренуванням:
- а) так;
 - б) не завжди;
 - в) рідко;
 - г) не займаюся.
43. Виявляю турботу про здоров'я рідних і близьких, із повагою ставлюся до старшого покоління
- а) так;
 - б) не завжди;
 - в) рідко;
 - г) не виявляю.
44. Знаю, що зміна обстановки завжди приємно впливає на людину:
- а) так;
 - б) не завжди;
 - в) рідко;
 - г) я так не вважаю.
45. Пам'ятаю, що слово є потужним подразником: воно може як викликати сміх, підняти настрій, так і пригнітити, обурити і навіть сприяти погіршенню у стані здоров'я й спровокувати хворобу:
- а) так;
 - б) не завжди;
 - в) рідко;
 - г) я так не вважаю.

Здійснення самоконтролю

46. Визначаю частоту пульсу в спокої, у нормі вона дорівнює 60-80 ударів на хвилину:
- а) так;
 - б) не завжди;
 - в) рідко;
 - г) не вмію визначати.
47. Вимірюю артеріальний тиск, у нормі він становить 100/60-139/90 мм рт.ст.:
- а) так;
 - б) не завжди;
 - в) рідко;
 - г) не вимірюю.

48. Проводжу тест – 20 присідань за 30 секунд (у нормі частота показників пульсу і показник артеріального тиску відновлюється протягом 2-5 хвилин):
- а) так;
 - б) ні, не проводжу;
 - в) рідко;
 - г) не знаю як.
49. Визначаю частоту дихальних рухів (вдих і видих приймається за один дихальний рух), у нормі вона дорівнює 16-20 подихів на хвилину:
- а) так;
 - б) не завжди;
 - в) рідко;
 - г) не вмію визначати.
50. Знаю як визначати життєву ємність легенів спірометром, у нормі для юнаків вона дорівнює 3500-4500 мл, для дівчат – 2500-3500 мл:
- а) так;
 - б) знаю, але не впевнений у цьому;
 - в) не знаю;
 - г) не вмію.
51. Вимірюю екскурсію грудної клітини (її різницю між вдихом і видихом) у нормі 6-10 см:
- а) так;
 - б) знаю, але не вимірюю;
 - в) рідко;
 - г) ні.
52. Визначаю затримку дихання на вдиху (проба Штанге), у нормі вона дорівнює 45-60 секунд:
- а) так;
 - б) знаю як, але не вимірюю;
 - в) рідко;
 - г) ні.
53. Визначаю затримку дихання на видиху (проба Генчі), у нормі вона дорівнює 25-30 секунд:
- а) так;
 - б) знаю як, але не вимірюю;
 - в) рідко;
 - г) ні.
54. Проводжу пробу Розенталя (визначаю життєву ємність легенів спірометром 5 разів через 15 секунд), знаю, якщо показники з кожним разом зростають, то функціональний стан системи дихання добрий, якщо вони на одному рівні, то він задовільний, якщо з кожним разом показники знижуються, то функціональний стан системи дихання незадовільний, а коливання ЖЄЛ на \pm 200 мл у розрахунок не беруться:
- а) так;
 - б) знаю як, але не вимірюю;
 - в) рідко;

г) ні.

55. Піднімаюся на 4-5 поверх у темпі 1 сходинка за 1 секунду без зупинок (у нормі цей підйом виконується без втоми):

а) так;

б) так, але із зупинками;

в) ні, для мене це важко;

г) ні, для мене це дуже важко.

56. Контролюю свою вагу, знаю, що вона повинна відповідати росту і визначається за формулою Брока_Бругша ($M = L - 100$ (кг), при рості 155-165 см; $M = L - 105$ (кг), при рості 166-175 см; $M = L - 110$ (кг), при рості понад 175 см; де M – вага у кг, L – ріст у см:

а) так;

б) не завжди;

в) не вимірюю;

г) не вмію.

Обробка результатів:

Якщо респондент на більшість запитань підкреслив відповідь (а) – так, то це підтверджує високий рівень його культури здоров'я і доводить, що він знає, як використовувати фізичні вправи з метою оздоровлення, вміє використовувати природні чинники оздоровлення, дотримується розумного відпочинку, навчання і праці, знає і вміє покращувати свій емоційний та психічний стан, знає і вміє здійснювати самоконтроль за станом свого здоров'я.

Якщо на більшість запитань було дано відповідь (б), то в респондентів сформований достатній рівень його культури здоров'я, тобто студент володіє достатнім рівнем знань щодо власного здоров'язбереження, проте не завжди застосовує їх на практиці.

Якщо на більшість запитань студент дав відповідь (в), то в нього сформований середній рівень культури здоров'я, що свідчить про недостатність необхідних знань, умінь і навичок щодо власного здоров'язбереження.

Якщо респондент на більшість запитань поставив відповідь (г), то в нього низький рівень культури здоров'я, він не піклується про своє здоров'я

Джерело: Осадченко Т. Створення здоров'язбережувального середовища початкової школи : практичний poradnik. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 234 с. С. 158-166.

**Методики діагностування сформованості комунікативного компоненту
здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної
мови**

**«Оцінка комунікативних і організаторських схильностей – КОС»
(В. В. Синявський, Б. О. Федоришин)**

Методика оцінює рівень розвитку комунікативних та організаторських схильностей, що проявляються в різних сферах діяльності, поведінки та міжособистісного спілкування.

Для проведення дослідження необхідно підготувати опитувальник КОС і лист для відповідей. Експеримент може проводитися як індивідуально, так і в групі. Респондентам роздають бланки для відповідей і зачитують інструкцію.

Інструкція: “Вам необхідно відповісти на всі запропоновані питання. Вільно висловлюйте свою думку з кожного питання й відповідайте так: якщо Ваша відповідь на питання позитивна (Ви згодні), то у відповідній клітинці реєстраційного бланка поставте плюс (+), якщо ж Ваша відповідь негативна (Ви не згодні) – поставте знак мінус (-). Слідкуйте, щоб номер питання та номер клітинки, в яку Ви записуєте свою відповідь, співпадали. Майте на увазі, що питання мають загальний характер і не можуть містити всіх необхідних подробиць. Тому уявіть собі типові ситуації та не замислюйтеся над деталями. Не слід витратити багато часу на обмірковування, відповідайте швидко. Можливо, на деякі питання Вам буде важко відповісти. Тому намагайтеся дати ту відповідь, якій Ви вважаєте, що можете віддати перевагу. При відповіді на будь-яке з цих питань звертайте увагу на його перші слова. Ваша відповідь має бути точно узгоджена з ними. Відповідаючи на питання, не намагайтеся справити задалегідь приємне враження. Для нас важлива не конкретна відповідь, а сумарний бал за серією питань”.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____ Дата обстеження _____
 Вік _____ Стать: чол./жін. (підкреслити)
 Курс _____ Посада (підрозділ) _____
 Спеціальність _____

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28

29	30	31	32
33	34	35	36
37	38	39	40

Текст опитувальника

1. Чи багато у Вас друзів, з якими Ви постійно спілкуєтесь?
2. Чи часто Вам вдається схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними Вашої думки?
3. Чи довго Вас турбує почуття образи, завдане Вам кимось із Ваших товаришів?
4. Чи завжди Вам важко орієнтуватися в критичній ситуації, що створилася?
5. Чи є у Вас прагнення до встановлення нових знайомств із різними людьми?
6. Чи подобається Вам займатися громадською роботою?
7. Чи вірно, що Вам приємніше й простіше проводити час із книгами або за будь-якими іншими заняттями, ніж із людьми?
8. Якщо виникли будь-які перешкоди в здійсненні Ваших намірів, то чи легко Ви відступаєте від них?
9. Чи легко Ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші за віком?
10. Чи любляете Ви придумувати та організовувати зі своїми товаришами різні ігри і розваги?
11. Чи важко Ви включаєтеся в нову для Вас компанію?
12. Чи часто Ви відкладаєте на інші дні ті справи, які потрібно було б виконати сьогодні?
13. Чи легко Вам вдається встановлювати контакти з незнайомими людьми?
14. Чи прагнете Ви домагатися, щоб Ваші товариші діяли згідно з Вашою думкою?
15. Чи важко Ви освоюєтеся в новому колективі?
16. Чи правда, що у Вас не буває конфліктів із товаришами через невиконання ними своїх обов'язків, зобов'язань?
17. Чи прагнете Ви при слушній нагоді познайомитись і поговорити з новою людиною?
18. Чи часто у вирішенні важливих справ Ви приймаєте ініціативу на себе?
19. Чи дратують Вас оточуючі люди, і чи хочеться Вам побути на самоті?
20. Чи правда, що Ви зазвичай погано орієнтуєтесь в незнайомій для Вас обстановці?
21. Чи подобається Вам постійно знаходитися серед людей?
22. Чи виникає у Вас роздратування, якщо Вам не вдається закінчити розпочату справу?

23. Чи Ви вагаєтеся, відчуваєте незручність або сором'язливість, якщо доводиться проявити ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?
24. Чи правда, що Ви втомлюєтеся від частого спілкування з товаришами?
25. Чи любляете Ви брати участь у колективних іграх?
26. Чи часто Ви проявляєте ініціативу при вирішенні питань, які зачіпають інтереси Ваших товаришів?
27. Чи правда, що Ви відчуваєте себе невпевнено серед малознайомих Вам людей?
28. Чи правда, що Ви рідко прагнете до доказу своєї правоти?
29. Чи гадаєте Ви, що Вам не завдає особливого клопоту внести пожвавлення в малознайому Вам компанію?
30. Чи берете Ви участь у громадській роботі?
31. Чи прагнете Ви обмежити коло своїх знайомих невеликою кількістю людей?
32. Чи правда, що Ви не прагнете відстоювати свою думку або рішення, якщо воно не було відразу прийняте Вашими товаришами?
33. Чи відчуваєте Ви себе невимушено, потрапивши в незнайому компанію?
34. Чи охоче Ви беретеся до організації різних заходів для своїх товаришів?
35. Чи правда, що Ви не відчуваєте себе достатньо впевненим і спокійним, коли доводиться говорити що-небудь великій групі людей?
36. Чи часто Ви спізнюєтеся на ділові зустрічі, побачення?
37. Чи правда, що у Вас багато друзів?
38. Чи часто Ви опиняєтеся в центрі уваги своїх товаришів?
39. Чи часто Ви бентежитесь, відчуваєте незручність при спілкуванні з незнайомими людьми?
40. Чи правда, що Ви не дуже впевнено почуваете себе в оточенні великої групи своїх товаришів?

“Ключ”

Схильності	Відповіді	Номери питань
Комунікативні	(+) так	1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37
	(-) ні	3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39
Організаторські	(+) так	2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38
	(-) ні	4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

(Комунікативні схильності: позитивні відповіді – питання 1-го стовпця і негативні відповіді – питання 3-го стовпця. Організаторські схильності: позитивні відповіді – питання 2-го стовпця і негативні відповіді – питання 4-го стовпця).

Обробка результатів

1. Зіставити відповіді респондента з “ключем” і підрахувати кількість збігів окремо за комунікативними та організаторськими схильностями.

2. Обчислити оціночні коефіцієнти комунікативних (Кк) і організаторських (Ко) схильностей як відношення кількості співпадаючих відповідей за комунікативними схильностями (Кх) та організаторськими схильностями (Ох) до максимально можливого числа збігів (20) за формулами:

$$K_k = \frac{K_x}{20}, \quad K_o = \frac{O_x}{20}.$$

Для якісної оцінки результатів необхідно зіставити отримані коефіцієнти зі шкальними оцінками.

Шкала оцінок комунікативних та організаторських схильностей

Кк	Ко	Шкальна оцінка
0,10-0,45	0,20-0,55	1
0,46-0,55	0,56-0,65	2
0,56-0,65	0,66-0,70	3
0,66-0,75	0,71-0,80	4
0,76-1,00	0,81-1,00	5

Інтерпретація результатів

При аналізі отриманих результатів необхідно враховувати такі параметри:

1. Респонденти, які отримали оцінку 1, характеризуються низьким рівнем прояву комунікативних і організаторських схильностей.

2. Респондентам, що отримали оцінку 2, комунікативні та організаторські схильності притаманні на рівні нижче середнього. Вони не прагнуть до спілкування, почувають себе скуто в новій компанії, колективі, вважають за краще проводити час наодинці з собою, обмежують свої знайомства, відчують труднощі у встановленні контактів із людьми та, виступаючи перед аудиторією, погано орієнтуються в незнайомій ситуації, не відстоюють свою думку, важко переживають образи; прояв ініціативи в громадській діяльності вкрай занижений, у багатьох справах вони вважають за краще уникати прийняття самостійних рішень.

3. Для респондентів, які отримали оцінку 3, характерний середній рівень прояву комунікативних та організаторських схильностей. Вони прагнуть до контактів з людьми, не обмежують коло своїх знайомств, відстоюють свою думку, планують свою роботу, проте потенціал їх схильностей не відрізняється високою стійкістю. Ця група респондентів потребує подальшої серйозної та планомірної виховної роботи з формування й розвитку комунікативних та організаторських схильностей.

4. Респонденти, які отримали оцінку 4, належать до групи з високим рівнем прояву комунікативних і організаторських схильностей. Вони не розгублюються в новій обстановці, швидко знаходять друзів, постійно прагнуть

розширити коло своїх знайомих, займаються громадською діяльністю, допомагають близьким, друзям, виявляють ініціативу в спілкуванні, із задоволенням беруть участь в організації громадських заходів, здатні прийняти самостійне рішення у важкій ситуації. Все це вони роблять не з примусу, а згідно з внутрішніми прагненнями.

5. Респонденти, які отримали вищу оцінку 5, володіють дуже високим рівнем прояву комунікативних і організаторських схильностей. Вони відчують потребу в комунікативній і організаторській діяльності й активно прагнуть до неї. Швидко орієнтуються у важких ситуаціях, невимушено поведуть себе в новому колективі, ініціативні, воліють у важливій справі або в складній ситуації, що створилася, приймати самостійні рішення, відстоюють свою думку та домагаються, щоб вона було прийняттоваришами, можуть внести пожвавлення в незнайому компанію, люблять організовувати всякі ігри, заходи, наполегливі в діяльності, яка їх приваблює. Вони самі шукають такі справи, які б задовольняли їх потребу в комунікації та організаторській діяльності.

Джерело: Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

**Методики діагностування сформованості рефлексивного компоненту
здоров'язберезувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної
мови**

**Діагностика рівня сформованості педагогічної рефлексії
(за О. Калашниковою)**

З метою більш глибокого пізнання самого себе Вам пропонується відповісти на низку питань.

Відповідаючи на них, позначайте в реєстраційному бланку свою згоду знаком «+», а «ні» – знаком «-».

Текст методики.

1. Чи були у Вас випадки, коли аналіз Вашого вчинку примирював Вас із вашими близькими?
2. Чи змінилися Ваші духовні цінності після того, як Ви, проаналізувавши свої недоліки, вирішили змінити їх?
3. Чи часто Ви вдаєтеся до аналізу своєї поведінки у конфліктних ситуаціях?
4. Чи часто буває так, що Ваша поведінка у конфліктній ситуації залежить від емоційного стану?
5. Чи ставите Ви себе у своїй уяві на місце якої-небудь незнайомої Вам безталанної людини?
6. Чи аналізуєте Ви причини своїх невдач?
7. Чи довго Ви згадуєте зустріч з безталанною людиною?
8. Чи намагались Ви аналізувати свою поведінку, якщо у Вас тривалий час не виникало проблемних ситуацій?
9. Як Ви вважаєте, це пов'язано з особистою потребою розібратися в собі?
10. Ви аналізуєте свою поведінку, щоб порівняти себе з іншими?
11. Чи були у Вас випадки, коли аналіз ситуації призводив до зміни рішень, прийнятих Вами раніше, зміни Вашої точки зору або переоцінки самого себе?
12. Чи часто Ви усвідомлюєте причини власних вчинків?
13. Чи часто Ви аналізуєте поведінку оточуючих Вас людей, уникаючи аналізу власної?
14. Чи намагаєтесь Ви виявити для себе причини своєї поведінки?
15. Чи вважаєте Ви однозначною і беззаперечно правильною для себе думку людини, авторитетної в проблемі, що цікавить Вас?
16. Чи намагаєтесь Ви аналізувати думки авторитетних людей?
17. Чи піддаєте Ви критичному аналізу позицію авторитетної людини, групи людей?
18. Чи протиставляєте Ви думці авторитетної людини свої добре обдумані аргументи проти?

19. Чи співпадає, як правило, Ваша точка зору з якої-небудь проблеми із думкою авторитетної людини у цій галузі?

20. Чи намагаєтеся Ви знайти причину яких-небудь недозволених життєвих протиріч, що стосуються Вас?

21. Чи буває так, що людські цінності, прийняті у суспільстві, Ви піддаєте критичному аналізу?

22. Чи часто громадська думка здатна диктувати Вам певний образ думок?

23. Чи вважаєте Ви, що вміння аналізувати Вами свою поведінку завжди призводить до прийняття єдино правильного рішення?

24. Чи намагаєтеся Ви аналізувати свою або чужу поведінку, якщо розумієте, що це може призвести до виникнення негативних та неприємних для Вас емоцій?

25. Чи замислюєтеся Ви про поведінку сторонніх Вам людей, порівнюючи їх з собою?

26. Чи намагаєтеся Ви зайняти позицію сторонньої Вам людини у конфліктній ситуації, зіставляючи її із власною?

27. Чи вели Ви коли-небудь щоденники, куди записували свої думки, переживання?

28. Аналізуючи свої невдачі, чи схиляєтеся Ви до оцінки своєї поведінки?

29. Чи часто, аналізуючи свої невдачі, Ви у більшій мірі приходите до висновку, що винен безлад у соціальному житті?

30. Чи властива аналізу Вашої поведінки більшою мірою емоційна оцінка?

31. Чи присутня в аналізі власної поведінки чітка словесна логіка?

32. Чи часто суспільство здатне нав'язати Вам певну манеру поведінки?

33. Чи вважаєте Ви обов'язковим для себе дотримуватися всіх рекомендацій моди, певного стилю одягу тощо?

34. Чи часто буває так, що, проаналізувавши свою поведінку, Ви міняєте свій стиль спілкування з людьми?

Обробка результатів.

Для визначення рівня сформованості педагогічної рефлексії необхідно зіставити результати, отримані під час проведення діагностики, з ключем для її обробки. За кожен відповідь, що співпадає із ключем, респондент отримує 1 бал, у протилежному випадку – 0 балів. Отримані бали додаються.

Ключ

1. +	7. +	13. -	19. -	25. +	31. +
2. +	8. +	14. +	20. +	26. +	32. -
3. +	9. +	15. -	21. +	27. +	33. -
4. -	10. -	16. +	22. -	28. +	34. +
5. +	11. +	17. +	23. +	29. -	
6. +	12. +	18. +	24. +	30. -	

Якщо набрано від 0 до 11 балів, це свідчить про низький рівень розвитку рефлексії.

Якщо Ви набрали від 12 до 22 балів – середній рівень рефлексії.

Якщо набрано від 23 до 34 балів – високий рівень рефлексії.

Реєстраційний бланк відповідей методики визначення рівня сформованості педагогічної рефлексії.

№ питання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Відповідь												
№ питання	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Відповідь												
№ питання	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34		
Відповідь												

Інструкція: З метою поглибленого пізнання самого себе Вам пропонується відповісти на низку запитань. Відповідаючи на них, позначайте в реєстраційному бланку свою згоду знаком «+», а незгоду – знаком «-». Не замислюйтеся довго над відповідями. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей не буває.

Джерело: Осадченко Т. Створення здоров'язбережувального середовища початкової школи : практичний poradnik. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 234 с. С. 167-169.

Список опублікованих праць за темою дисертації

Статті у наукових фахових виданнях України:

1. Осадчий В. В., Василюк О. М. Здоров'язбережувальна компетентність сучасного викладача іноземної мови як важлива складова професійної компетентності. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми* : збірник наукових праць. 2022. Вип. 63. С. 106-115. DOI: <https://doi.org/10.31652/2412-1142-2022-63-106-115>.
2. Василюк О. Огляд літературних джерел з проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності в майбутніх викладачів іноземної мови. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. 2023. Вип. 62. Т. 1. С. 268-273. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/62-1-40>.
3. Василюк О. Психодіагностичні детермінанти (критерії) визначення рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови. *Освітологічний дискурс*. 2024. №1(44). DOI: <https://doi.org/10.28925/2312-5829.2024.111>.
4. Василюк О. М. Структура здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах* : зб. наук. пр. 2023. Вип. 87. С. 105-109. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2023.87.18>.

Статті у фахових наукових виданнях, що індексуються в міжнародних наукометричних базах даних:

1. Kuzminska O. H., Mazorchuk M. S., Vasilyuk O. M. Students' perception of plagiarism: Case study of academic integrity formation. *Information Technologies and Learning Tools*. 2023. Vol. 96, No. 4. Pp. 121–136. DOI: <https://doi.org/10.33407/itlt.v96i4.5299>. (*Web of Science*)

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

1. Василюк О. М. Використання можливостей генеративного штучного інтелекту у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови. *Інформаційні технології в освіті та науці*: Збірник наукових праць. Випуск 13. Мелітополь-Запоріжжя: ФОП Однорог Т.В., 2023. С. 233-234.
2. Василюк О. М. Використання цифрового сторітелінгу у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови. *Наука. Інновації. Якість*: [матеріали національного науково-практичного форуму, Харків – 09-10 серпня 2022 року]. Харків: УПА, 2022. С. 39-40.
3. Василюк О. М. Застосування цифрових технологій для формування

компетентностей здобувачів вищої освіти як предмет наукових досліджень. *Соціокультурні та психолого-педагогічні аспекти організації освітньо-розвиткового простору в сучасному закладі освіти* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (23 травня 2023 р., м. Харків) / Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради [Електронне видання]. Харків : ХГПА, 2023. С. 70-74.

4. Василюк О. М. Мапа-оповідь як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови. *Матеріали XXVIII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, аспірантів і студентів, №43: у 3 томах: «Перспективи та інновації студентських наукових досліджень і освітніх систем в умовах воєнного стану»*, 25 – 26 квітня 2023 року / ПЗВО «Київський міжнародний університет». Київ: КиМУ, 2023. Т1. С. 422-426.

5. Василюк О. М. Розвиток здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів іноземної мови засобами цифрових технологій. *Особистісно-професійний розвиток майбутнього вчителя* : Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (Вінниця, 29–30 листопада 2021 р.). Вінниця: «Твори», 2021. С. 46-50.

6. Василюк О. М. Створення презентацій як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови. *Теорія і практика використання інформаційних технологій в умовах цифрової трансформації освіти*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, 29 червня 2023 року м. Київ. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 15-17.

7. Василюк О. М. Структура розвитку рівня здоров'язбережувальної компетентності засобами цифрових технологій. *Інноваційні практики наукової освіти* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Київ, 8–11 грудня 2021 р.). Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. С. 68-70.

Довідки про впровадження результатів дисертаційного дослідження



ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «Університет імені Альфреда Нобеля»

(ВНЗ «УАН»)

вул. Січеславська Набережна, 18, м. Дніпро, Україна, 49000
тел. +38(095) 7-0000-47, +38(063) 7-0000-47, +38(0562) 31-24-51, e-mail: info@duan.edu.ua, duan.edu.ua
код ЄДРПОУ 20201672

від 04.03.2024 № 124

на № _____ від _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертації
Василюк Олени Михайлівни

«Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів
іноземної мови засобами цифрових технологій»
на здобуття наукового ступеня доктора філософії
за спеціальністю 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями)

Результати наукового дослідження Василюк О.М. упроваджувалися в освітній процес Вищого навчального закладу «Університет імені Альфреда Нобеля» (м. Дніпро) упродовж 2021-2024 років.

Було реалізовано програму наукового експерименту з упровадження педагогічної технології формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій, зокрема шляхом введення інноваційного змісту з акцентом на проблемах здоров'язбереження до дисциплін філологічного циклу, розробки рекомендацій з використання в освітньому процесі цифрових технологій з метою формування у здобувачів вищої освіти здоров'язбережувальної компетентності, розробки діагностичного мінімуму «Оцінка сформованості здоров'язбережувальної компетентності майбутнього викладача іноземної мови».

Засвідчуємо, що науковий експеримент Василюк О.М. було проведено під керівництвом та супроводом колективу кафедри інноваційних технологій з педагогіки, психології та соціальної роботи Вищого навчального закладу «Університет імені Альфреда Нобеля» (м. Дніпро). В експериментальному дослідженні взяли участь здобувачі вищої освіти магістерського рівня спеціальності 035 Філологія освітньо-професійної програми «Мова та література (англійська). Медіакомунікації у міжнародних відносинах».

Розроблені Василюк О.М. матеріали були представлені і обговорені під час всеукраїнських і міжнародних науково-практичних конференцій. Наукові здобутки аспірантки можуть бути використані у навчально-методичній діяльності сучасних закладів вищої освіти як основа для створення окремих навчальних курсів, розробки посібників та у практиці професійної підготовки викладачів іноземної мови.

Проректор з наукової
та міжнародної діяльності

Вікторія СОКОЛОВА

УНІВЕРСИТЕТ СЕРТИФІКОВАНО ТА АКРЕДИТОВАНО МІЖНАРОДНИМИ ОРГАНІЗАЦІЯМИ





**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО**

Юридична адреса: вул. Гетьманська, 20, м. Мелітополь, Запорізька область, Україна, 72312,
Фактична адреса: вул. Наукового містечка, 59, м. Запоріжжя, Запорізька область, Україна, 69000,
тел. (061) 286-23-60, (096) 21-61-372 E-mail: rectorat@mdpu.org.ua, www.mdpu.org.ua,
код ЄДРПОУ 02125237

28 ЛМС 2023 № 01-15/934 На № _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Василюк Олени Михайлівни

«Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій»,
поданого на здобуття наукового ступеня доктора філософії з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка за спеціальністю 015 Професійна освіта
(за спеціалізаціями)

Результати дисертаційного дослідження Василюк О. М. на тему «Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій» впроваджувалися у Мелітопольському державному педагогічному університеті імені Богдана Хмельницького протягом 2021-2023 років.

Авторський доробок впроваджено у процес з професійної підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітніми програмами «Середня освіта. Мова і література (англійська, німецька), перша – англійська», «Середня освіта. Українська мова і література. Англійська мова і література», «Філологія. Германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська».

Презентовані дисертанткою розробки, а саме: педагогічна технологія формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій; комплекс методичних матеріалів для науково-педагогічних працівників – сприяли підвищенню рівня обізнаності майбутніх викладачів іноземної мови у сфері

здоров'язбереження та здатності здійснювати комунікацію іноземною мовою з питань здоров'язбереження, посиленню їхньої мотивації до ведення здорового способу життя, підтримки здоров'я власного та здобувачів освіти в ситуаціях професійної діяльності.

Вважаємо, що презентовані результати є актуальними і затребуваними в умовах повномасштабної війни, та залишаться такими в повоєнний час через численні наслідки різноманітних травмівних ситуацій, яких зазнають усі учасники освітнього процесу.

Ректор



Наталя ФАЛЬКО

Тетяна Коноваленко
0 97 506 54 30

УКРАЇНА
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
**ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА**
вул. М.Кривоноса, 2, м. Тернопіль, 46027,
тел. (0352)43-58-80, факс (0352)43-60-02
e-mail: info@tnpu.edu.ua, код ЄДРПОУ 02125544



UKRAINE
MINISTRY OF EDUCATION AND
SCIENCE OF UKRAINE
**TERNOPIL VOLODYMYR HNATIUK
NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY**
2 M. Kryvonosa st., Ternopil, 46027, Ukraine
tel. +38 0352 43 60 67, fax: +38 0352 43 60 02
e-mail: info@tnpu.edu.ua

Від 30 " 11 2023 р. № 1916/33-03 На № _____ від " _____ " _____ 20__ р.

Довідка
про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Василюк Олени Михайлівни
«Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів
іноземної мови засобами цифрових технологій»,
що подається на здобуття ступеня доктора філософії
за спеціальністю 015 Професійна освіта

У Тернопільському національному педагогічному університеті імені Володимира Гнатюка протягом 2021–2023 років проведено дослідну роботу та впроваджено результати дисертаційного дослідження Василюк Олени Михайлівни «Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій».

Актуальність проведеного дослідження зумовлена тим, що протягом вказаного періоду всі учасники освітнього процесу зазнали спочатку негативного впливу на здоров'я пандемії COVID-19, а з 24.02.2022 р. перебувають у тривалій травмівній ситуації, спричиненій військовою агресією російської федерації.

Напрацювання Василюк О. М. впроваджено у процес професійної підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітніми програмами «Середня освіта (Англійська мова і література)», «Середня освіта (Українська мова і література, англійська мова)», «Англійська мова і література».

За час дослідження Василюк О. М. розробила педагогічну технологію формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій, яка включає зокрема оновлений зміст низки освітніх компонентів (введено теми, присвячені здоров'ю та здоров'язбережувальним технологіям), комплекс методичних матеріалів для науково-педагогічних працівників. Проведена робота сприяла усвідомленню цінності здоров'я здобувачами вищої освіти, посиленню їхньої мотивації до вивчення проблем і способів здоров'язбереження, ведення здорового способу життя, підтримки власного здоров'я та здобувачів освіти, оволодінню новою іншомовною лексикою, формуванню здатності використовувати зміст і методи навчання іноземної мови для формування здоров'язбережувальної компетентності у здобувачів освіти.

Результати впровадження дисертаційного дослідження Василюк Олени Михайлівни «Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів іноземної мови засобами цифрових технологій» обговорено та схвалено на засіданні кафедри інформатики та методики її навчання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (протокол № 4 від 6 листопада 2023 р.).

Проректор з наукової роботи
та міжнародного співробітництва,
доктор педагогічних наук, професор

Завідувач кафедри інформатики та
методики її навчання

Галина Генсерук
тел. 0677301411



Ірина ЗАДОРЖНА

Галина ГЕНСЕРУК

Онлайн сервіс створення та перевірки кваліфікованого та удосконаленого електронного підпису

ПРОТОКОЛ
створення та перевірки кваліфікованого та удосконаленого електронного підпису

Дата та час: 20:30:28 18.04.2024

Назва файлу з підписом: Дисертація_Василюк_Олена Михайлівна.pdf.asice
Розмір файлу з підписом: 3.5 МБ

Перевірені файли:

Назва файлу без підпису: Дисертація_Василюк_Олена Михайлівна.pdf
Розмір файлу без підпису: 4.1 МБ

Результат перевірки підпису: Підпис створено та перевірено успішно. Цілісність даних підтверджено

Підписувач: ВАСИЛЮК ОЛЕНА МИХАЙЛІВНА

П.І.Б.: ВАСИЛЮК ОЛЕНА МИХАЙЛІВНА

Країна: Україна

РНОКПП: 2293800524

Організація (установа): ФІЗИЧНА ОСОБА

Час підпису (підтверджено кваліфікованою позначкою часу для підпису від Надавача): 20:24:01
18.04.2024

Сертифікат виданий: КНЕДП АЦСК АТ КБ "ПРИВАТБАНК"

Серійний номер: 5E984D526F82F38F0400000DF9C5001C3D2E504

Алгоритм підпису: ДСТУ 4145

Тип підпису: Удосконалений

Тип контейнера: Підпис та дані в архіві (розширений) (ASiC-E)

Формат підпису: З повними даними для перевірки (XAdES-B-LT)

Сертифікат: Кваліфікований

Версія від: 2024.04.15 13:00