

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

УДК 378.016:613:17.02

ЛОБКОВСКАЯ
Елена Александровна

**ФОРМИРОВАНИЕ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ НРАВСТВЕННОЙ
САМОРЕГУЛЯЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Автореферат
диссертации на соискание учёной степени
кандидата педагогических наук по специальности
13.00.08 – теория и методика профессионального образования

Минск, 2021

Работа выполнена в учреждении образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

**Научный
руководитель**

Торхова Анна Васильевна,

доктор педагогических наук, профессор, проректор по научной работе учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

**Официальные
оппоненты**

Хитрюк Вера Валерьевна,

доктор педагогических наук, доцент, директор института инклюзивного образования учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

Заколотная Елена Евгеньевна,

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой педагогики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

**Оппонирующая
организация**

учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова»

Защита состоится 23 ноября 2021 года в 14.00 на заседании совета по защите диссертаций Д 02.21.02 при учреждении образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» по адресу: 220030, г. Минск, ул. Советская, 18, ауд. 482, nevдах@bspu.by, тел. 200 03 31.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка».

Автореферат разослан 22 октября 2021 года.

Ученый секретарь
совета по защите диссертаций

С. И. Невдах

ВВЕДЕНИЕ

В эпоху радикальных социально-экономических преобразований, вызовов, представляющих угрозу человечеству, проблема здоровья приобрела глобальный характер. Особенно это касается молодежи, которая будет определять будущее общества, устойчивость и последовательность социально-экономического развития на долгосрочную перспективу. Забота о здоровье, укрепление здоровых привычек, ведущих к здоровому образу жизни (ЗОЖ) молодых людей, и осуществление мер, направленных на то, чтобы надежно защитить их от рисков ухудшения здоровья, имеет большое социальное значение и по праву является одним из приоритетных направлений государственной политики. Поэтому создание в учреждениях высшего образования благоприятных условий для индивидуализации образа жизни студентов и формирования у них ответственного отношения к своему здоровью является актуальной задачей, требующей своевременного решения.

Здоровьесозидающая деятельность важна для любого человека. Но для будущего педагога она является профессионально значимой. Чтобы создать и развивать в учреждении образования здоровьесозидающую образовательную среду, педагоги должны не только владеть профессиональными компетенциями в данной области, но и сами обладать физическим, психологическим и духовным здоровьем, быть носителями ЗОЖ.

Анализ диссертационных исследований показал, что имеющиеся наработки по проблеме ЗОЖ связаны, в основном, с педагогическим решением проблем здоровьесберегающего образования школьников различных возрастных групп, а также с профессионально-прикладной физической подготовкой учителей как предпосылкой успешной трудовой деятельности (Л. Н. Башкова, И. И. Капалыгина, Е. А. Котова, Лю Юн Цянь, Н. М. Машарская, Н. В. Самусева и др.). Высокой научной и практической значимостью обладают диссертации, в которых обобщены и получили развитие научные представления о феномене культуры ЗОЖ, специфике её формирования у будущих педагогов через использование и трансляцию методик здоровьесбережения однокурсникам, учащимся учреждений образования в период прохождения педагогической практики, волонтерской деятельности (Е. А. Котова, О. Л. Лойко, В. Е. Теселкин).

Вместе с тем, в большинстве педагогических исследований проблема ЗОЖ обучающихся редуцируется к физическому здоровью, а в тех работах, в которых упоминается многомерное понимание ЗОЖ, не прослеживается его убедительное обоснование и обеспечение как педагогического явления.

В контексте нашего исследования важно понимание ЗОЖ в единстве физического, психологического и духовного здоровья, поскольку педагогическая профессия связана с благородной миссией социального воспроизводства человека общественно высокого качества. В системе педагогического образования возникает необходимость перейти от решения проблем исключительно физического воспитания к решению проблем формирования профессиональной компетентности будущего педагога в области саморазвития и формирования ЗОЖ как основы устойчивого развития личности и общества, предпосылки самоактуализации в профессии, профессионального долголетия.

Другим посылом к определению предмета нашего исследования является обнаруженное противоречие между постоянным совершенствованием внешних по отношению к обучающимся форм и методов формирования ЗОЖ (массовые мероприятия, акции, соревнования, лекции медицинских работников, встречи с выдающимися спортсменами, рекламная атрибутика университета, лозунги, запреты, наглядные примеры и др.) и реальным поведением определенной части молодых людей, свидетельствующим об их нейтральном отношении к внешним воздействиям (например, устойчиво сохраняющиеся вредные привычки и др.). Данное противоречие обуславливает необходимость перехода от внешних педагогических стимулов к активизации внутриличностных механизмов саморазвития будущих педагогов, их собственного стремления совершенствоваться в направлении ЗОЖ. Эффективным средством решения этой задачи нам видится накопление будущими педагогами опыта саморегуляции ЗОЖ на самом высоком, духовном уровне. Этот высокий уровень саморегуляции может быть представлен нравственной саморегуляцией (НС), основывающейся на ценностях гуманистической этики. Нравственная саморегуляция детерминирует нижестоящие уровни саморегуляции личности и обеспечивает ей «точки необратимости», «точки невозврата к одичанию и варварству» (М. К. Мамардашвили).

В педагогике проблема формирования у будущих педагогов нравственной саморегуляции здорового образа жизни (НС ЗОЖ) не выступала самостоятельным предметом исследования. Те или иные аспекты саморегуляции изучались в психологии (Б. Г. Ананьев, П. К. Анохин, О. А. Конопкин, Ю. А. Миславский, А. К. Осницкий и др.). В работах В. Э. Чудновского представлена психологическая концепция нравственной устойчивости личности. Д. С. Шимановский раскрывает философские аспекты роли морального самосознания. Однако нами не найдено исследований по проблеме НС ЗОЖ будущих педагогов, следовательно, предполагаем, что

процесс её формирования научно не обоснован и методически не подкреплён.

Отсутствие в педагогике научно обоснованной концепции, модели и методики формирования НС ЗОЖ будущих педагогов не позволяет в полной мере реализовать потенциал образовательного процесса учреждения высшего образования в данном направлении. Это сказывается на уровне личностно-профессионального развития будущих педагогов, их готовности руководствоваться ценностями гуманистической этики в вопросах здоровьесбережения и здоровьесозидания по отношению к себе и своим ученикам. Настоящее исследование призвано преодолеть указанные недостатки образовательной практики.

Проблема НС ЗОЖ будущего педагога носит междисциплинарный характер и требует построения многоуровневой методологии исследования.

На философском уровне методологической основой исследования явились идеи и положения философской антропологии (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Э. Фромм), согласно которым смысл жизни человека заключается в творческой самоактуализации, а модель «человека для себя» с плодотворной ориентацией в жизни должна стать модусом бытия каждого.

На общенаучном уровне методологию исследования составили системный подход к изучению педагогических проблем, нацеливающий на структурно-функциональный анализ исследуемого процесса (Б. Г. Ананьев, П. К. Анохин, П. Ф. Каптерев, Э. Г. Юдин), и деятельностный подход, согласно которому развитие личности, формирование системы социально ценных отношений к окружающему миру и самому себе осуществляется через специально организованную деятельность (А. Н. Леонтьев, А. В. Петровский, С. Л. Рубинштейн).

Методология исследования на конкретно-научном уровне представлена фундаментальными работами в области валеологического образования личности (И. И. Брехман, Н. М. Полетаева, Л. Г. Татарникова), саморегуляции (К. А. Абульханова-Славская, Б. Г. Ананьев, П. К. Анохин), осознанной регуляции деятельности (О. А. Конопкин, В. И. Моросанова).

Диссертационное исследование выполнялось также с опорой:

– на психолого-педагогические труды по формированию Я-концепции (К. А. Абульханова-Славская, И. С. Кон, К. Роджерс), ответственности (У. Глассер) и ценностного отношения обучающихся к различным аспектам бытия (Б. С. Братусь, К. В. Гавриловец, О. С. Газман, Ф. В. Кадол, В. А. Сухомлинский, Л. Кольберг, Э. Фромм);

– идеи формирования профессионального мышления и профессиональной компетентности учителя в творческой деятельности (А. И. Жук, О.Л. Жук, И. И. Казимирская, В. П. Тарантей, А. В. Торхова и др.);

– исследования факторов, условий, методов, средств, технологий создания адаптивной (Э. Н. Вайнер, В. А. Петровский, В. И. Слободчиков, В. А. Ясвин), полистилевой (А. В. Торхова) и инклюзивной (В. В. Хитрюк) образовательных сред, которые по своей сути являются здоровьесберегающими и здоровьесозидающими.

На основе описанной выше методологии разрабатывались концептуальные основания, модель и методика формирования у будущих педагогов НС ЗОЖ, создавалось и апробировалось научно-методическое обеспечение данного процесса.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Связь работы с научными программами (проектами), темами

Тема диссертации соответствует приоритетным направлениям научной, научно-технической и инновационной деятельности Республики Беларусь на 2021–2025 гг. (п. 6.1 «Социогуманитарная, экономическая и информационная безопасность (человек, общество и государство, история, культура, образование и молодежная политика, физическая культура, спорт и туризм, управление техническими, технологическими и социальными процессами)), утвержденным Указом Президента Республики Беларусь от 07.05.2020 № 156; Национальной стратегии устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2030 г., утвержденной Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 02.05.2017 № 10; Государственной программе «Образование и молодежная политика» на 2021–2025 гг., утвержденной Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29 января 2021 г. № 57; Концепции реализации государственной политики формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь на период до 2020 г., утвержденной Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 31.03.2011 № 335; Государственной программе «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021–2025 годы, утвержденной Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 19 января 2021 г. № 28.

Диссертационное исследование выполнялось в рамках тем научно-исследовательской работы кафедры педагогики БГПУ «Теоретическое обоснование и методическое обеспечение формирования инновационно-

образовательной среды общепедагогической подготовки студентов» (2016–2020 гг.), кафедры педагогики БарГУ «Формирование профессиональной компетентности будущих педагогов для работы в условиях инклюзивного образования» (2017–2019 гг.), кафедры теории и практики германских языков БарГУ «Инновационные подходы к теоретико-методологической подготовке поликультурной личности будущего специалиста» (2017–2019 гг.).

Цель и задачи исследования

Цель исследования – теоретическое обоснование и методическое обеспечение процесса формирования у будущих педагогов нравственной саморегуляции здорового образа жизни.

Задачи:

- 1) разработать концептуальные основания формирования у будущих педагогов нравственной саморегуляции здорового образа жизни;
- 2) создать модель формирования у будущих педагогов нравственной саморегуляции здорового образа жизни;
- 3) разработать и апробировать методику формирования у будущих педагогов нравственной саморегуляции здорового образа жизни;
- 4) разработать научно-методическое обеспечение формирования у будущих педагогов нравственной саморегуляции здорового образа жизни.

Научная новизна исследования состоит в постановке и решении новой научно-педагогической проблемы формирования у будущих педагогов НС ЗОЖ, что способствует переводу вопросов здоровьесбережения и здоровьесозидания в статус личной моральной ответственности педагога за себя и своих учеников в проекции «настоящее – будущее». Новизна научных результатов исследования заключается в том, что впервые обоснованы и разработаны:

– сущность и структура нравственной саморегуляции здорового образа жизни будущего педагога с опорой на контекстную содержательную характеристику ценностей гуманистической этики и их логические взаимосвязи;

– закономерности и принципы, позволяющие результативно использовать потенциал образовательного процесса для накопления будущими педагогами опыта осознанной регуляции субъектной активности в сферах физического, психологического и духовного самосовершенствования;

– теоретические положения модели организации образовательного процесса в учреждениях высшего образования, обеспечивающей активную и системную самостоятельную работу будущего педагога по накоплению у себя

регуляторного опыта в сферах физического, психологического и духовного здоровья на основе ценностей гуманистической этики;

– методика, представленная модульными циклами педагогической поддержки различных видов активности будущих педагогов по накоплению у себя регуляторного опыта в сферах физического, психологического и духовного самосовершенствования;

– научно-методическое обеспечение формирования у будущих педагогов нравственной саморегуляции здорового образа жизни.

Положения, выносимые на защиту:

1. Концептуальные основания формирования у будущих педагогов нравственной саморегуляции здорового образа жизни. НС ЗОЖ будущих педагогов это система внутренней активности личности по управлению своей жизнедеятельностью в ориентации на ценности гуманистической этики (любовь, забота, знание, ответственность, плодотворность, гармония) с целью сохранения и укрепления физического, психологического, духовного здоровья как предпосылки самоактуализации в педагогической профессии и фактора устойчивого развития общества. Структура НС ЗОЖ будущих педагогов представлена *ориентировочным* (ценностное отношение к ЗОЖ как фактору самоактуализации в педагогической профессии), *исполнительным* (умение ставить и реализовывать задачи по самосовершенствованию в трёх сферах ЗОЖ) и *контрольным* (умение анализировать, адекватно оценивать и корректировать процесс и результаты самосовершенствования в трёх сферах ЗОЖ) компонентами. Интегральным образованием данной структуры выступает формирующийся *регуляторный опыт* (опыт осознанной регуляции субъектной активности в сферах физического, психологического, духовного самосовершенствования), обеспечивающий закрепление в привычном образе жизни будущего педагога нравственной саморегуляции ЗОЖ.

Результативность процесса формирования у будущего педагога НС ЗОЖ *закономерно обусловлена*: наличием в корпоративной культуре учреждения высшего образования установок на самореализацию в здоровьесозидающей образовательной среде; актуализацией эмоционально-ценностного отношения будущих педагогов к здоровому образу жизни на протяжении всего периода обучения; обогащением целевого и содержательного компонентов образовательного процесса актуальными для будущих педагогов смысло-жизненными ценностями и личностно значимыми знаниями о здоровом образе жизни; возрастающей активностью и самостоятельностью будущего педагога в постановке и решении задач физического, психологического и

духовного самосовершенствования; рефлексивной обращённостью будущего педагога на себя в ходе поиска причин рассогласования задач самосовершенствования и реально полученных результатов. Поэтому процесс формирования у будущих педагогов НС ЗОЖ должен строиться в опоре на *принципы ценностных координат* (обеспечение приоритетного положения ценностей гуманистической этики в структуре саморегуляции ЗОЖ будущего педагога), *креативно-деятельностной направленности* (включение будущего педагога в освоение приемов самопомощи и в здоровьесозидающую деятельность как механизм приобщения к ЗОЖ), *моральной ответственности* (нравственный контроль самосовершенствования в трёх сферах ЗОЖ посредством гуманистической совести), *волерефлексивной кумуляции* (накопление опыта нравственной рефлексии процесса самосовершенствования в трёх сферах ЗОЖ) и *партисипативности* (фасилитация педагогического взаимодействия как сотрудничества, со-участия, помощи, поддержки, вдохновения).

2. Модель формирования у будущих педагогов нравственной саморегуляции здорового образа жизни предлагает организацию образовательного процесса в учреждении высшего образования, обеспечивающую мотивированную, активную и системную работу будущего педагога по накоплению у себя регуляторного опыта в сферах физического, психологического и духовного самосовершенствования на основе ценностей гуманистической этики. *Мотивационно-целевой блок модели* включает педагогические цели (актуализация мотивов и стимулирование процессов целеобразования в области самосовершенствования), мотивацию самосовершенствования будущих педагогов в трёх сферах ЗОЖ (потребность в переживании полноты бытия, потребность в самоактуализации и творческой самореализации и др.), механизмы актуализации мотивации (творческое освоение знаний о ЗОЖ как о нравственной ценности, формирование идеальных образцов здоровьесбережения и здоровьесозидания, погружение в деятельность самопознания и рефлексии) и средства стимулирования целеобразования (конкурсы идей, проектов; девиз (задача) дня; создание «дерева целей»; работа с органайзером и др.). *Содержательно-организационный блок* раскрывает потенциал содержания (актуализация ценностей гуманистической этики, знаний и умений в области ЗОЖ в учебных дисциплинах социально-гуманитарного, общепрофессионального и специального блоков в соответствии с функциями учебной дисциплины в формировании НС ЗОЖ) и организационных форм образовательного процесса (аккумуляция внешних и внутренних стимулов самосовершенствования

посредством взаимосвязи управляемой самостоятельной аудиторной и внеаудиторной работы с выходом на автономную творческую работу будущих педагогов по постановке и решению задач самосовершенствования в трёх сферах ЗОЖ). *Деятельностно-рефлексивный блок* включает приоритетные методы формирования НС ЗОЖ (методы самопознания, поисковые, исследовательские, коммуникативно-дискуссионные, творческие, проектные, сотрудничества, методы саморазвития, организации рефлексивной деятельности), критерии и показатели результативности данного процесса (ценностное отношение к ЗОЖ как фактору самоактуализации и творческой самореализации, умение ставить и реализовывать задачи самосовершенствования в трёх сферах ЗОЖ, умение адекватно оценивать процесс и результаты самосовершенствования в трёх сферах ЗОЖ и своевременно вносить коррективы), уровни сформированности у будущих педагогов НС ЗОЖ (критический, допустимый, оптимальный), авторские и адаптированные методы диагностики и самодиагностики.

3. *Методика формирования у будущих педагогов нравственной саморегуляции здорового образа жизни* состоит из модульных единиц и циклов, обеспечивает педагогическую поддержку будущих педагогов по накоплению у себя регуляторного опыта в сферах физического, психологического и духовного самосовершенствования в ориентации на ценности гуманистической этики и реализуется в естественных условиях образовательного процесса. *Ориентировочно-мотивирующая модульная единица* связана с развитием у будущих педагогов установки на себя как активного создателя своего здоровья и осуществляется через ознакомление с культурными образцами нравственного и физического самосовершенствования, анализ и решение реальных ситуаций, критическое переосмысление антипримеров здоровьесозидающего поведения (дискуссии по вопросам ЗОЖ; встречи с преподавателями, которые являются образцами здоровьесозидания; конференция идей «В чём плодотворность человека?», разброс мнений «Здоровый образ жизни в контексте ценностей гуманистической этики», метаплан «Является ли творчество объективной необходимостью наших дней?», философский стол «Любовь как принцип полноценного бытия» и др.). *Исполнительно-обогащающая модульная единица* предусматривает вовлечение будущих педагогов в деятельность по осуществлению самооценки своего физического, психологического, духовного здоровья и причин этого, проектирование реальных шагов по самосовершенствованию в трёх сферах ЗОЖ, стимулирование волевых усилий по решению намеченных задач самосовершенствования (упражнение «Письмо самому себе», построение

«Дерева целей», «Органайзер самоактуализирующегося педагога», работа с «Портфелем самоактуализации», тренинг общения «Ценности здорового образа жизни», дискуссия с применением кейс-стади «Пустота духовного мира нашего времени», практикум с врачом-диетологом «Здоровое питание», ролевые игры по ситуациям, привлечение к участию в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях и др.). *Оценочно-коррекционная модульная единица* предполагает оценку и самооценку процесса и результатов формирования у будущих педагогов НС ЗОЖ и принятие решений о необходимости внесения коррективов (рефлексивный анализ «Органайзера самоактуализирующегося педагога» в форме «Мирового кафе», презентация и самооценка «Портфеля самоактуализации» и др.). Данные модульные единицы образуют циклы педагогической поддержки будущих педагогов, которые движутся по спиралеобразной траектории, определяя относительную завершенность, системность и непрерывность данного процесса.

4. Научно-методическое обеспечение формирования у будущих педагогов нравственной саморегуляции здорового образа жизни включает диагностический инструментарий, дидактические средства, методические материалы. Диагностический инструментарий представлен авторскими (анкета «Нравственная саморегуляция здорового образа жизни будущего педагога», методика контент-анализа эссе «Самоактуализирующийся педагог в современной школе: каков он?», ориентировочную основу структурирования, оформления и оценки портфелей самоактуализации и др.) и адаптированными методиками, с помощью которых одновременно диагностируются все индикаторы параметра «нравственная саморегуляция здорового образа жизни будущего педагога». Дидактические средства представлены: пособием «Нравственные основы здорового образа жизни», в котором рассматриваются нравственные ценности гуманистической этики, позволяющие будущему педагогу актуализировать свои внутренние резервы по самосовершенствованию в трёх сферах ЗОЖ; пособием «Потенциал образовательного процесса в саморегуляции здорового образа жизни будущего педагога», содержание которого направлено на формирование у будущих педагогов универсальных, базовых профессиональных, специализированных компетенций в сфере НС ЗОЖ; практическим руководством «Органайзер самоактуализирующегося педагога», предназначенным для планирования и реализации будущими педагогами задач самосовершенствования в трёх сферах ЗОЖ на рефлексивной основе. Методические материалы содержат: собрание афоризмов «Источники здорового образа жизни»; тематику сочинений-рассуждений, дискуссий для студентов – будущих педагогов; темы для обсуждения с группой

преподавателей и со студентами, способствующие актуализации проблемы НС ЗОЖ; ориентировочную основу деятельности по созданию портфелей самоактуализации будущих педагогов и др. Разработанное научно-методическое обеспечение апробировано в ходе опытно-экспериментальной работы, результаты которой доказали его эффективность в формировании у будущих педагогов НС ЗОЖ.

Личный вклад соискателя учёной степени

Диссертация является первым в отечественной педагогике исследованием формирования у будущих педагогов НС ЗОЖ. Личный вклад соискателя состоит в постановке новой проблемы формирования у будущих педагогов НС ЗОЖ; определении и научном обосновании сущности, функций, структуры, уровней сформированности у будущих педагогов НС ЗОЖ; создании и апробации модели, методики и методического обеспечения формирования у будущих педагогов НС ЗОЖ в естественных условиях образовательного процесса учреждений высшего образования; в оценке эффективности методики и научно-методического обеспечения исследуемого процесса; внедрении результатов исследования в образовательный процесс учреждений высшего образования, обеспечивающих подготовку педагогических кадров.

Апробация диссертации и информация об использовании её результатов

Апробация диссертации осуществлялась в процессе обсуждения основных положений, выносимых на защиту, и результатов исследования на заседаниях кафедры педагогики факультета социально-педагогических технологий учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», на заседаниях кафедры теории и практики германских языков Барановичского государственного университета, в рамках 18 международных и республиканских конференций в Беларуси (Минск, 2016; Барановичи, 2015, 2016, 2017) и России (Ульяновск, 2015; Чита, 2016; Новомосковск, 2018).

Результаты исследования внедрены в образовательный процесс учреждений образования БГПУ, МозГПУ, БарГУ и его филиалов (имеется 4 акта о внедрении и справка об апробации).

Опубликование результатов диссертации

Материалы исследования нашли отражение в 35 публикациях, из них: 7 (3,1 авт. л.) статей в журналах, соответствующих пункту 18 Положения о присуждении ученых степеней и присвоении ученых званий в Республике Беларусь, 6 (1,9 авт. л.) – в научных сборниках, 18 (4,5 авт. л.) – в материалах конференций, 2 (8,3 авт. л.) пособия, 1 (1,25 авт. л.) практическое руководство

для студентов педагогических специальностей, 1 (1,46 авт. л.) научно-популярное издание, включающее собрание афоризмов, изречений и размышлений. Общий объём опубликованных материалов составляет 20,51 авт. л.

Структура и объём диссертации

Диссертация состоит из введения, общей характеристики работы, двух глав, заключения, библиографического списка и приложений. Полный объём диссертации составляет 209 страниц. Из них основной текст занимает 138 страниц, 14 рисунков – 13 страниц, 12 таблиц – 17 страниц, библиографический список – 20 страниц, приложения – 51 страницу.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В первой главе **«Теоретические основания формирования у будущих педагогов нравственной саморегуляции здорового образа жизни»** НС ЗОЖ рассматривается как объект философско-социологического, медико-биологического и психолого-педагогического исследования, разрабатываются концептуальные основания и модель формирования у будущих педагогов нравственной саморегуляции здорового образа жизни.

Проблема формирования у будущих педагогов НС ЗОЖ в педагогике разрабатывается впервые. Теоретический анализ проблемы способствовал систематизации имеющихся научных знаний по данной тематике, определению значимости ЗОЖ в профессиональной деятельности педагога, обозначению потребностей государства, общества, работодателя и самой личности в нём. Терминологический анализ конструкта «нравственная саморегуляция здорового образа жизни» позволил уточнить данное понятие в контексте предмета нашего исследования. НС ЗОЖ будущих педагогов определяется нами как система внутренней активности личности по управлению своей жизнедеятельностью в ориентации на ценности гуманистической этики (любовь, забота, знание, ответственность, плодотворность, гармония) с целью сохранения и укрепления физического, психологического, духовного здоровья как предпосылки самоактуализации в педагогической профессии и фактора устойчивого развития общества.

Определена функциональная нагрузка ценностей гуманистической этики и обоснованы взаимосвязи между ними. Процесс самоактуализации будущих педагогов основан на ценностях любви, заботы, ответственности, знания, плодотворности, гармонии. Доказано, что только в комплексе они позволяют функционировать НС ЗОЖ как системе и добиваться положительных

результатов. *Любовь* в системе НС ЗОЖ будущего педагога выполняет мотивирующую функцию и позволяет развивать позитивную Я-концепцию, самоуважение, педагогический оптимизм, выработать привычку созидательного отношения к себе, реализовать уникальность своей личности в профессии. *Забота* – функцию обогащения и накопления опыта в различных видах активности по формированию и совершенствованию ЗОЖ, овладения практикой здоровьесбережения и здоровьесозидания. *Ответственность* – функцию морального контроля, позволяющего будущему педагогу овладеть способностью отвечать за свой образ жизни в ориентации на гуманистическую совесть, открывать в себе способности для самосовершенствования. *Знание* – функцию поиска, структурирования и присвоения лично значимой информации о ЗОЖ и о педагогической реальности, связанной с его развитием и совершенствованием. *Плодотворность* – функцию фундаментальной установки на творчество во всех сферах жизни, обеспечивающей самоактуализацию и самореализацию будущего педагога в профессии. *Гармония* как результат нравственной саморегуляции будущим педагогом здорового образа жизни находит свое выражение в балансе чувств, эмоций, физических сил и социальных событий в жизни, достигается путём физического, психологического и духовного самосовершенствования на основе любви, заботы, ответственности, знания, плодотворности. Ориентация на нравственные ценности гуманистической этики в процессе самосовершенствования в трёх сферах ЗОЖ приводит будущего педагога к ощущению гармонии и переживанию полноты жизни.

Структура НС ЗОЖ представлена ориентировочным, исполнительным и контрольным компонентами. Ориентировочный компонент предполагает направленность познавательной деятельности будущих педагогов на здоровый образ жизни как ценность своего бытия, характеризует знания о своём здоровье, знание основных факторов, оказывающих как негативное, так и позитивное влияние на здоровье. Исполнительный – связан с самопознанием и саморазвитием в трёх сферах ЗОЖ. В процессе самопознания, если человек относится к определённой деятельности ответственно, выстраивается система ценностей гуманистической этики, обеспечивающих конструктивную позицию творца своего образа жизни, формируется целостное видение себя, актуализируется потребность в самосовершенствовании, развивается чувство личной ответственности за постановку и решение задач самосовершенствования в трёх сферах ЗОЖ. Контрольный компонент, руководствуясь ценностями гуманистической этики, обеспечивает информацией о степени соответствия (или рассогласования)

запрограммированного хода деятельности по самосовершенствованию в трёх сферах ЗОЖ и реально полученных результатов.

В главе изложены разработанные концептуальные основания формирования у будущих педагогов НС ЗОЖ, раскрывающиеся через идеи, закономерности и принципы исследуемого процесса. Основными идеями являются актуализация у субъектов педагогического образования мотивов здоровьесозидающей деятельности на основе нравственных ценностей гуманистической этики и накопление у них регуляторного опыта в данной сфере.

Закономерные связи между способом организации образовательного процесса и ожидаемыми результатами предусматривают: актуализацию у будущих педагогов эмоционально-ценностного отношения к ЗОЖ в рамках управляемой самостоятельной аудиторной и внеаудиторной работы; обогащение их мотивационно-ценностной сферы актуальными смысложизненными ценностями и лично значимыми знаниями о ЗОЖ; предоставление будущим педагогам позиции активного субъекта здоровьесозидающей деятельности, накапливающей опыт НС ЗОЖ; педагогическую поддержку будущего педагога по развитию регуляторного опыта ЗОЖ на основе нравственной рефлексии.

Непосредственные требования к построению образовательного процесса определяют принципы. Принцип ценностных координат ориентирует на обеспечение приоритетного местоположения нравственных ценностей гуманистической этики в аксиосфере будущего педагога; принцип креативно-деятельностной направленности определяет способы обогащения регуляторного опыта будущего педагога по организации и ведению здорового образа жизни; принцип моральной ответственности обуславливает необходимость нравственного самоконтроля ЗОЖ посредством гуманистической совести; принцип волерефлексивной кумуляции предполагает создание условий для наращивания будущими педагогами опыта нравственной рефлексии; принцип партисипативности определяет характер отношений в системе «преподаватель – студенты» и местоположение субъектов в процессе формирования НС ЗОЖ. Наиболее благоприятной для реализации названных принципов является здоровьесозидающая среда, которая обладает потенциалом творческой активности, направленной на мотивированное воплощение будущими педагогами своих физических, психологических и духовных возможностей в условиях толерантного сотрудничества.

В содержании первой главы диссертации нашло отражение теоретическое обоснование модели формирования у будущих педагогов НС

ЗОЖ, которая обеспечивает мотивированную, активную и системную работу будущего педагога по накоплению у себя регуляторного опыта в трёх сферах ЗОЖ на основе ценностей гуманистической этики. Главным инструментом при этом рассматривается самостоятельная работа будущего педагога по самосовершенствованию, органично вплетенная в образовательный процесс, аккумулирующая внешние и внутренние стимулы обогащения ориентировочного, исполнительного и контрольного компонентов НС ЗОЖ.

Структура модели представлена тремя блоками. Мотивационно-целевой блок раскрывает педагогические цели, мотивацию самосовершенствования будущих педагогов в трёх сферах ЗОЖ, механизмы актуализации мотивации самосовершенствования и средства стимулирования целеобразования, способствующие «переводу» внешних образовательных задач во внутреннюю готовность будущего педагога изменяться.

В содержательно-организационном блоке обоснованы преимущества обогащения и актуализации потенциала содержания и организационных форм образовательного процесса в формировании у будущих педагогов НС ЗОЖ. Каждый цикл дисциплин, изучаемых в учреждениях высшего образования, влияет на тот или иной компонент нравственной саморегуляции, способствует его развитию и обогащению (таблица 1). Основным средством рассматривается взаимосвязь управляемой самостоятельной (аудиторной и внеаудиторной) работы с выходом на автономную творческую работу будущих педагогов по постановке и решению задач самосовершенствования в трёх сферах ЗОЖ.

В деятельностно-рефлексивном блоке описаны методы педагогической поддержки будущих педагогов по формированию у себя НС ЗОЖ, критерии и показатели результативности данного процесса. Так, приоритетными методами для формирования ориентировочного компонента НС ЗОЖ в аудиторной управляемой самостоятельной работе являются поисковые и коммуникативно-дискуссионные методы. Для формирования исполнительного компонента во внеаудиторной управляемой самостоятельной работе – творческие, проектные, исследовательские, практико-преобразующие методы. Для формирования контрольного компонента – методы организации рефлексивной деятельности, методы оценки и самооценки.

Во второй главе **«Научно-методическое обеспечение формирования у будущих педагогов нравственной саморегуляции здорового образа жизни»** раскрывается содержание констатирующего, преобразующего и контрольного этапов опытно-экспериментальной работы, приводятся результаты апробации методики и научно-методического обеспечения исследуемого процесса, даётся их интерпретация.

Таблица 1. – Доминирующие функции учебных дисциплин в формировании у будущих педагогов НС ЗОЖ

Название цикла учебных дисциплин	Доминирующие функции учебных дисциплин	Преимущественное влияние на структуру НС ЗОЖ
1	2	3
<p><i>Цикл социально-гуманитарных дисциплин</i> (философия, социология, политология, основы идеологии белорусского государства и др.)</p>	<p>Решает задачу методологической рефлексии НС ЗОЖ, мировоззренческого самоопределения в данном направлении, знакомит с ценностями гуманистической этики, рассматривает структуру нравственных отношений, организует поиск ответов на вопросы экзистенциального характера</p>	<p><i>Ориентировочный компонент НС ЗОЖ</i> Содержание этих дисциплин и способы его освоения позволяют будущим педагогам сформировать ценностное отношение к ЗОЖ как предпосылке самоактуализации в педагогической профессии и фактору устойчивого развития общества</p>
<p><i>Цикл общенаучных и общепрофессиональных дисциплин</i> (педагогика, теория и практика специального образования, психология, психологическая виктимология образования, возрастная физиология и гигиена и др.)</p>	<p>Решает задачу теоретической и практической подготовки к воспитанию и самовоспитанию ЗОЖ на основе ценностей гуманистической этики; позволяет будущим педагогам увидеть себя в свете требований образовательного процесса, стимулирует желание самосовершенствоваться в трёх сферах ЗОЖ в соответствии со спецификой педагогической профессии</p>	<p><i>Исполнительный компонент НС ЗОЖ</i> Содержание этих дисциплин и способы его освоения позволяют будущим педагогам овладеть процессом воспитания по отношению к самим себе, что проявляется в умении ставить цели, отбирать и реализовывать средства физического, психологического и духовного самосовершенствования, оценивать их целесообразность и результативность</p>
<p><i>Цикл специальных дисциплин</i> (в соответствии со специальностью. Например, анатомия человека, химия, ботаника, математика, физика, история Беларуси, белорусский язык, русский язык, иностранный язык, физическая культура и др. и методика их преподавания)</p>	<p>Решает задачу теоретической и практической подготовки будущих педагогов к воспитанию-самовоспитанию ЗОЖ на основе ценностей гуманистической этики средствами своей учебной дисциплины, способствует накоплению ими регуляторного опыта по организации и ведению ЗОЖ на основе адекватной оценки и самооценки процесса и результатов самосовершенствования в трёх сферах ЗОЖ</p>	<p><i>Контрольный компонент НС ЗОЖ</i> Данный цикл обеспечивает наращивание опыта осознанной регуляции субъектной активности в сферах физического, психологического и духовного самосовершенствования с использованием ресурсов и конкретно научного потенциала специальной учебной дисциплины</p>

Результаты констатирующего эксперимента, осуществленного в 2014 году на базе БГПУ, БарГУ, МозГПУ и охватившего 381 студента педагогических специальностей в возрасте от 17 до 23 лет и 34 преподавателя высшей школы, позволили выявить состояние исследуемого процесса. Использованный при этом инструментарий охватывал все LQT данные. Статистическая обработка полученных данных осуществлялась с помощью методов описательной статистики, критериев различий.

Обобщение результатов анкетирования, наблюдения, интервьюирования позволило констатировать, что будущие педагоги не осознают ЗОЖ как триединство физического, психологического и духовно-нравственного самосовершенствования; большинство из них не имеют полных и правильных представлений о показателях ЗОЖ, о значимости ЗОЖ для профессиональной деятельности педагога; не имеют опыта применения полученных педагогических знаний по отношению к своему образу жизни, по накоплению опыта осознанной регуляции субъектной активности в сферах физического, психологического и духовного самосовершенствования в ориентации на ценности гуманистической этики; каждый второй не умеет ставить и решать задачи оздоровления и самосовершенствования в трёх сферах ЗОЖ.

Выявлены причины сложившейся ситуации: урезанное понимание здорового образа жизни самими преподавателями; недооценка ими формирования НС ЗОЖ в процессе профессиональной подготовки педагогов; неполное использование образовательного потенциала УВО. В то время как анализ учебных программ для педагогических специальностей, планов воспитательной работы, материально-технического оснащения образовательной среды УВО дает основание утверждать, что в университетах имеется всё, чтобы формировать ЗОЖ на высоком уровне.

С целью преодоления обнаруженного противоречия и актуализации потенциала образовательного процесса в формировании у будущих педагогов НС ЗОЖ была разработана и экспериментально апробирована авторская методика, имеющая модульное строение. Основной структурной составляющей методики является модульный цикл. Он состоит из модульных единиц (ориентировочно-мотивирующая, исполнительно-обогащающая, оценочно-коррекционная) и предусматривает актуализацию в образовательном процессе (учебные дисциплины социально-гуманитарного, общенаучного и общепрофессионального, специального циклов, научно-исследовательская, воспитательная, общественная работа) содержания и способов деятельности для организации самостоятельной работы будущих педагогов по самосовершенствованию в области физического, психологического, духовного

здоровья, результаты которой обсуждаются и анализируются в рамках активных форм образовательного процесса.

Проверка эффективности разработанной методики и методического обеспечения формирования у будущих педагогов НС ЗОЖ осуществлялась на преобразующем этапе опытно-экспериментальной работы в течение четырёх лет (2015-2019 гг.). Поскольку существенных различий в понимании здорового образа жизни и его значимости для профессионального долголетия между студентами разных курсов и учреждений высшего образования выявлено не было, то в качестве базы преобразующего педагогического эксперимента был избран Барановичский государственный университет.

В эксперименте приняли участие 6 групп факультета педагогики и психологии (из них 3 группы экспериментальные и 3 – контрольные) и 6 групп факультета славянских и германских языков (3 группы экспериментальные и 3 – контрольные) общей численностью 244 человека. Количество студентов экспериментальных групп составило 124 студента, контрольных – 120 студентов.

В преобразующем эксперименте принимали участие преподаватели учебных дисциплин социально-гуманитарного, общенаучного и общепрофессионального, специального циклов. В рамках научно-методической работы с преподавателями проводились образовательные семинары для освоения экспериментальной методики. Суть этой работы сводилась к осмыслению преподавателями потенциала своей учебной дисциплины в формировании у будущих педагогов НС ЗОЖ, отбору и проектированию методического обеспечения каждой модульной единицы и модульного цикла активности студентов по самосовершенствованию в трёх сферах ЗОЖ в условиях управляемой самостоятельной работы (аудиторной и внеаудиторной) и автономной творческой работы, результаты которой презентуются и анализируются в рамках активных форм образовательного процесса. Периодически организовывалось взаимодействие преподавателей для обсуждения промежуточных результатов опытно-экспериментальной работы.

Реализация в экспериментальных группах ориентировочно-мотивирующей модульной единицы была нацелена на развитие у будущих педагогов установки на себя как созидателей своего здоровья. Это осуществлялось через знакомство с образцами нравственного и физического самосовершенствования, взятыми из биографий творческих людей прошлого и настоящего, через анализ и решение проблемных ситуаций из реальной жизни, через критическое переосмысление антипримеров здоровьесозидающего поведения. Применялись поисковые и коммуникативно-дискуссионные методы,

реализация которых осуществлялась посредством анализа конкретных ситуаций, встреч с преподавателями, которые являются образцами здоровьесозидания; в форме философского стола, эвристической беседы, мозгового штурма, работы с педагогическими этюдами, моральными дилеммами, в форме групповой дискуссии. Каждая дискуссия (например, «Зачем на земле этой вечной живу», «Является ли труд необходимой составляющей счастливого бытия будущего педагога?» и др.) заканчивалась написанием мини-сочинений и разработкой «законов» здоровьесберегающего поведения.

Реализация исполнительно-обогащающей модульной единицы предполагала оценку будущими педагогами своего исходного физического, эмоционального, духовного состояния и причин этого, проектирование реальных шагов по совершенствованию ЗОЖ, осознание значимости волевых усилий при постановке и решении задач самосовершенствования. Содержание осваиваемых умений было связано с постановкой и решением задач самосовершенствования в трёх сферах ЗОЖ: по оптимальному сочетанию работы и отдыха, соблюдению оптимального двигательного режима, рациональному питанию, отказу от вредных привычек, конструктивному разрешению конфликтных ситуаций, предупреждению и преодолению стрессовых последствий, освоению позиции воспитателя по отношению к самому себе и др. Основными методами на данном этапе выступали «Организатор самоактуализирующегося педагога», тренинги «Гигиена голоса» и «Успешное общение», упражнение «Письмо самому себе», дискуссия с применением кейс-стади, пресс-конференция, ролевые игры по ситуациям, привлечение к занятиям в спортивных секциях, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях.

Реализация оценочно-коррекционной модульной единицы предполагала оценку будущими педагогами результатов решения задач самосовершенствования, принятие решения о необходимости их коррекции, оценку значимости гуманистической совести в НС ЗОЖ. Самоанализ позволял будущему педагогу объективно оценить актуальное состояние процесса самосовершенствования. Основными методами на данном этапе явились: рефлексия «Письма самому себе», рефлексивный анализ «Портфеля самоактуализации» и «Организатора самоактуализирующегося педагога», «Анкета-газета физического самосовершенствования», «Заверши фразу», «Зарядка», «Мини-сочинение», «Незнакомые слова здоровья», «Видеорепортаж ЗОЖ», «Заключительная дискуссия», «Мои ожидания», «Письмо благодарности».

В диссертации приведены примеры реализации целых модульных циклов в аудиторной самостоятельной работе (использование технологии «Webquest»), во внеаудиторной (подготовка и участие будущих педагогов в олимпиаде по основам безопасности жизнедеятельности человека и здоровому образу жизни) и в автономной творческой работе (работа с органайзером), а также в воспитательной работе с будущими педагогами (проекты «Интерактивная площадка “Самосовершенствование”», «Будущий педагог выбирает ЗОЖ» и др.).

Оценка эффективности методики и научно-методического обеспечения исследуемого процесса осуществлялась посредством выявления динамики развития НС ЗОЖ у студентов экспериментальной группы, сравнительного анализа уровня развития НС ЗОЖ у студентов экспериментальной и контрольной групп. Установлено, что в формировании НС ЗОЖ будущих педагогов ЭГ произошли положительные изменения. Если в КГ кумулятивный индекс сформированности НС ЗОЖ у выборки студентов до и после преобразующего этапа эксперимента практически не претерпел каких-либо существенных изменений (2,06–2,18), то в экспериментальных группах повысился с 2,03 до 3,13.

Данные, характеризующие динамику развития НС ЗОЖ по уровням до и после преобразующего эксперимента в ЭГ, приведены в таблице 2.

Таблица 2. – Распределение будущих педагогов экспериментальных групп по уровням сформированности НС ЗОЖ до и после преобразующего этапа опытно-экспериментальной работы

Количество студентов (в %)	Уровни сформированности НС ЗОЖ		
	критический	Допустимый	оптимальный
ЭГ до	55,6	44,4	0
ЭГ после	9	27,4	63,6

Если до преобразующего этапа опытно-экспериментальной работы в ЭГ большинство будущих педагогов находилось на критическом уровне развития НС ЗОЖ (55,6%), то после преобразующего этапа большинство (63,6%) было отнесено к оптимальному уровню.

Будущий педагог ЭГ с оптимальным уровнем нравственной саморегуляции характеризуется выраженным желанием следовать здоровому образу жизни, владеет знаниями о нём как о личностной и профессиональной ценности, о способах его формирования. Он ежедневно занимается собой,

своей физической формой, соблюдает оптимальный двигательный режим, рационально питается, отказывается от вредных привычек, умеет гармонично сочетать работу и отдых. Будущий педагог с оптимальным уровнем НС ЗОЖ строит доброжелательные межличностные отношения, создаёт благоприятный климат для сотрудничества, проявляет социальную активность, регулярно обогащает опыт социально полезного поведения, занимает позицию воспитателя по отношению к самому себе.

В отличие от контрольной группы, студенты ЭГ стали видеть причиной своих успехов и неудач себя, включаться в работу по решению ежедневных задач самосовершенствования в трёх сферах ЗОЖ, регулировать свои эмоции, меньше подвергаться стрессовым ситуациям, избегать конфликтов. У студентов ЭГ увеличилось желание посещать занятия по физической культуре, уменьшилось количество пропусков занятий, в том числе, по медицинским показаниям.

Таким образом, значимые позитивные изменения в отношении студентов ЭГ к здоровому образу жизни подтверждают эффективность разработанной методики и научно-методического обеспечения формирования у будущих педагогов НС ЗОЖ.

Для подтверждения качественных и количественных результатов опытно-экспериментальной работы был использован метод сравнения значимости различия выборок на основе χ^2 -критерия Пирсона. С его помощью сравнивались распределения будущих педагогов как на констатирующем этапе, так и после преобразующего этапа.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основные научные результаты диссертации

1. Разработаны концептуальные основания формирования у будущих педагогов нравственной саморегуляции здорового образа жизни как резерва продуктивной жизнедеятельности и личного счастья, успешного выполнения социальных и профессиональных функций. Понятие «нравственной саморегуляции здорового образа жизни будущего педагога» в диссертации определяется как система внутренней активности будущих педагогов по управлению жизнедеятельностью с целью сохранения и развития физического, психологического, духовного здоровья как предпосылки самоактуализации в профессии и устойчивого развития личности и общества. Данная система объективируется в характеристиках ориентировочного, исполнительного и

контрольного компонентов нравственной саморегуляции будущих педагогов, интегральным показателем которой выступает накопленный регуляторный опыт здорового образа жизни в ориентации на ценности гуманистической этики. Эффективность формирования у будущих педагогов нравственной саморегуляции здорового образа жизни обусловлена идеями, закономерностями и принципами, с учётом которых строится образовательный процесс. Принципы – целеценностных координат, партисипативности, моральной ответственности, креативности и волерефлексивной кумуляции – конкретизируются в правилах, позволяющих эффективно использовать потенциал образовательного процесса учреждения высшего образования для обогащения у будущих педагогов опыта осознанной регуляции субъектной активности в сферах физического, психологического и духовного самосовершенствования [1; 2; 3; 6; 8; 10; 11; 14; 15; 16; 18; 19; 20; 22; 23; 27; 29; 30; 33].

2. Создана теоретическая модель формирования у будущих педагогов нравственной саморегуляции здорового образа жизни, представленная мотивационно-целевым (педагогические цели, мотивацию самосовершенствования в трёх сферах ЗОЖ с позиций ценностей гуманистической этики, механизмы актуализации мотивации, средства стимулирования целеобразования), содержательно-организационным (потенциал содержания и организационных форм образовательного процесса, механизм аккумуляции внешних и внутренних стимулов) и деятельностно-рефлексивным (приоритетные методы формирования, критерии, уровневые показатели) блоками, системная реализация которых обеспечивает мотивированную и активную деятельность будущих педагогов по накоплению у себя регуляторного опыта в трёх сферах ЗОЖ. Главным инструментом аккумуляции внешних и внутренних стимулов данного процесса рассматривается управляемая самостоятельная работа студентов, органично входящая в образовательный процесс профессиональной подготовки будущих педагогов [7; 13; 26; 30; 35].

3. Разработана и внедрена методика формирования у будущих педагогов нравственной саморегуляции здорового образа жизни, которая состоит из модульных циклов, содержащих необходимую информацию для формирования оценочного знания о ЗОЖ, навыков постановки и решения задач самосовершенствования в трёх сферах ЗОЖ; включает интенсивные, в том числе авторские, методы и формы, способствующие накоплению будущими педагогами регуляторного опыта в трёх сферах ЗОЖ («Организатор самоактуализирующегося педагога», упражнение «Письмо самому себе»,

практикум с врачом «Здоровое питание», «Мировое кафе», «Портфель самоактуализации» и др.), и обеспечивает позитивную динамику ориентировочного, исполнительного и контрольного компонентов нравственной саморегуляции ЗОЖ.

Эффективность образовательного процесса, ориентированного на формирование у будущих педагогов нравственной саморегуляции здорового образа жизни, исследовалась в течение 4 лет. Данные о процессе и результатах, о качестве и развивающем потенциале образовательного процесса формировались на основе самооценок и экспертных оценок. Сопоставление этих данных по отношению к исходному и конечному состоянию отдельного студента и экспериментальных групп на преобразующем этапе опытно-экспериментальной работы позволило заключить, что разработанная методика позитивно влияет на динамику формирования у будущих педагогов нравственной саморегуляции здорового образа жизни. Данная методика расширяет возможности самоактуализации будущих педагогов в профессии, позиционирует их как активных творцов своего здоровья и здорового социально-психологического климата в окружающей среде на всех этапах обучения в учреждении высшего образования [4; 8; 9; 21; 24; 25; 26; 28; 31; 32; 34].

4. Разработано научно-методическое обеспечение формирования у будущих педагогов нравственной саморегуляции здорового образа жизни, включающее *авторский диагностический инструментарий* (анкета «Нравственная саморегуляция здорового образа жизни будущего педагога», методика контент-анализа эссе «Самоактуализирующийся педагог в современной школе: каков он?»; нормы структурирования, оформления и оценки портфелей самоактуализации и др.) и *адаптированные методики*, с помощью которых возможна одновременная диагностика всех индикаторов изучаемого параметра – нравственная саморегуляция здорового образа жизни; *дидактические средства* (пособия «Потенциал образовательного процесса в саморегуляции здорового образа жизни будущего педагога», «Нравственные основы здорового образа жизни» и др.), *методические материалы* (собрание афоризмов, тематика сочинений-рассуждений, дискуссий). Научно-методическое обеспечение ориентирует педагогов на системно-деятельную организацию учебной и воспитательной работы как пространства приобщения будущих педагогов к НС ЗОЖ и позволяет использовать предложенные материалы на практических занятиях, при организации управляемой самостоятельной работы студентов, в воспитательной работе, во время

прохождения практик, в процессе самообразования [5; 8; 9; 12; 17; 32; 33; 34; 35].

Рекомендации по практическому использованию результатов

Практическая значимость полученных результатов состоит в возможности использования материалов исследования преподавателями УВО в процессе подготовки педагогических кадров при проведении лекционных и практических занятий, организации управляемой самостоятельной работы студентов по социально-гуманитарным, общенаучным и общепрофессиональным, специальным дисциплинам, в воспитательной работе со студентами педагогических специальностей, во время прохождения практик за счёт актуализации и интенсификации ресурсов образовательного процесса.

Результаты исследования могут применяться в системе непрерывного педагогического образования, в процессе повышения квалификации и профессиональной переподготовки педагогических кадров.

Диагностический инструментарий в процессе формирования у будущих педагогов нравственной саморегуляции здорового образа жизни выполняет функцию профессиональной оценки и самооценки здорового образа жизни, может иметь расширенное использование для формирования у будущих педагогов НС ЗОЖ в системе непрерывного педагогического образования.

Внедрение методики формирования у будущих педагогов нравственной саморегуляции здорового образа жизни не требует дополнительных затрат по её освоению и позволяет эффективно использовать потенциал образовательного процесса в учреждении высшего образования, возможности интенсивных образовательных технологий, методов и приёмов работы в обогащении регуляторного опыта студентов в здоровьесберегающей образовательной среде.

Социальная значимость результатов исследования состоит в том, что предложенная научно обоснованная методика способствует обогащению аксиосферы будущих педагогов гуманистическими ценностями здоровьесбережения и здоровьесозидания, накоплению у них опыта саморегуляции ЗОЖ на основе этих ценностей, повышая в результате эффективность их профессионального становления и конкурентоспособность.

Экономическая значимость заключается в том, что пособия «Потенциал образовательного процесса в саморегуляции здорового образа жизни будущего педагога», «Нравственные основы здорового образа жизни» могут являться коммерческим продуктом.

СПИСОК ПУБЛИКАЦИЙ СОИСКАТЕЛЯ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

Статьи в рецензируемых научных журналах, рекомендованных ВАК Республики Беларусь для опубликования результатов диссертационных исследований

1. Лобковская, Е. А. Нравственная саморегуляция здорового образа жизни как психолого-педагогическая проблема / Е. А. Лобковская // Адукацыя і выхаванне. – 2015. – № 12. – С. 48–53.

2. Лобковская, Е. А. Нравственная саморегуляция здорового образа жизни студентов: структура и содержание / Е. А. Лобковская // Адукацыя і выхаванне. – 2016. – № 9. – С. 50–54.

3. Лобковская, Е. А. Концептуальные ориентиры формирования у будущих педагогов нравственной саморегуляции здорового образа жизни / Е. А. Лобковская // Вес. БДПУ. Сер. 1, Педагогіка. Псіхалогія. Філалогія. – 2016. – № 3. – С. 50–54.

4. Лобковская, Е. А. Методика формирования у будущих педагогов нравственной саморегуляции здорового образа жизни / Е. А. Лобковская // Весн. адукацыі. – 2017. – № 11. – С. 36–41.

5. Лобковская, Е. А. Оценка эффективности формирования у будущих педагогов нравственной саморегуляции / Е. А. Лобковская // Вес. БДПУ. Сер. 1, Педагогіка. Псіхалогія. Філалогія. – 2019. – № 1. – С. 38–42.

6. Лобковская, Е. А. Ценности нравственной саморегуляции здорового образа жизни педагога / Е. А. Лобковская // Вес. БДПУ. Сер. 1, Педагогіка. Псіхалогія. Філалогія. – 2019. – № 3. – С. 58–61.

7. Лобковская, Е. А. Модель формирования у будущих педагогов нравственной саморегуляции здорового образа жизни / Е. А. Лобковская // Весн. адукацыі. – 2021. – № 9. – С. 48–53.

Статьи в сборниках научных статей

8. Лобковская, Е. А. Готовность студентов к здоровому образу жизни / Е. А. Лобковская // Актуальныя пытанні сучаснай навукі : зб. навук. пр. / Беларус. дзярж. пед. ун-т ; рэдкал.: Г. В. Торхава (адк. рэд.) [і інш.]. – Мінск, 2015. – С. 169–174.

9. Лобковская, Е. А. Готовность студентов-первокурсников к здоровому образу жизни / Е. А. Лобковская // Актуальные проблемы формирования психолого-педагогической культуры будущих специалистов : межвуз. сб. науч. ст. с междунар. участием / Баранов. гос. ун-т. – Барановичи, 2015. – Вып. 4 / науч. ред.: Я. Л. Коломинский, В. И. Козел. – С. 250–257.

10. Лобковская, Е. А. Здоровый образ жизни личности в профессиональном контексте как педагогическая проблема / Е. А. Лобковская // Global science and innovation : material of the VII intern. scientific conf., Chicago, Nov. 18–19, 2015 / Accent Graphics Communications. – Chicago, 2015. – Vol. 1. – P. 192–197.

11. Лобковская, Е. А. Регуляторный опыт – механизм нравственной саморегуляции / Е. А. Лобковская // Актуальні питання сучасної науки : зб. наук. пр. / Беларус. дзярж. пед. ун-т ; рэдкал.: Г. В. Торхава (адк. рэд.) [і інш.]. – Мінск, 2017. – С. 107–111.

12. Лобковская, Е. А. Диагностика у будущих педагогов нравственной саморегуляции здорового образа жизни / Е. А. Лобковская // Образование и наука в XXI веке : ежегод. сб. науч. тр. БГПУ / Белорус. гос. пед. ун-т. – Минск, 2018. – Вып. 1 : 2017 год. – С. 28–33.

13. Лобковская, Е. А. Модель формирования у будущих педагогов нравственной саморегуляции здорового образа жизни / Е. А. Лобковская // Образование и наука в XXI веке : ежегод. сб. науч. тр. БГПУ / Белорус. гос. пед. ун-т. – Минск, 2019. – Вып. 2 : 2018 год. – С. 25–29.

Материалы научных конференций

14. Лобковская, Е. А. Философы античности о здоровье как жизненной ценности / Е. А. Лобковская // Содружество наук. Барановичи – 2015 : материалы XI Междунар. науч.-практ. конф. молодых исследователей, Барановичи, 21–22 мая 2015 г. : в 3 ч. / Баранов. гос. ун-т ; редкол.: А. В. Никишова (гл. ред.) [и др.]. – Барановичи, 2015. – Ч. 1. – С. 274–275.

15. Лобковская, Е. А. Любовь – залог здоровья: самоопределение студентов в ценностях духовного здоровья / Е. А. Лобковская // Специалист XXI века: психолого-педагогическая культура и профессиональная компетентность : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф., Барановичи, 22 окт. 2015 г. / Баранов. гос. ун-т ; редкол.: А. В. Никишова (гл. ред.) [и др.]. – Барановичи, 2015. – С. 205–207.

16. Лобковская, Е. А. Различные подходы к осмыслению понятия «здоровый образ жизни» / Е. А. Лобковская // Специалист XXI века: психолого-педагогическая культура и профессиональная компетентность : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф., Барановичи, 22 окт. 2015 г. / Баранов. гос. ун-т ; редкол.: А. В. Никишова (гл. ред.) [и др.]. – Барановичи, 2015. – С. 207–209.

17. Лобковская, Е. А. Осведомленность студентов о составляющих нравственного здоровья / Е. А. Лобковская // Содружество наук. Барановичи – 2015 : материалы XI Междунар. науч.-практ. конф. молодых исследователей,

Барановичи, 21–22 мая 2015 г. : в 3 ч. / Баранов. гос. ун-т ; редкол.: А. В. Никишова (гл. ред.) [и др.]. – Барановичи, 2015. – Ч. 1. – С. 271–273.

18. Лобковская, Е. А. Самоактуализация как фактор здоровья и профессионального становления будущего педагога / Е. А. Лобковская // Образование и наука в Беларуси: актуальные проблемы и перспективы развития в XXI веке : сб. науч. ст. / Белорус. гос. пед. ун-т ; редкол.: А. В. Торхова (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 2016. – С. 33–37.

19. Лобковская, Е. А. Ответственность как основа здоровья и профессионального становления будущих педагогов / Е. А. Лобковская // Дошкольное образование в современном изменяющемся мире: теория и практика : IV Междунар. науч.-практ. конф., Чита, 15–16 дек. 2016 г. / Забайк. гос. ун-т ; редкол.: А. И. Улзытуева (отв. ред.) [и др.]. – Чита, 2016. – С. 111–116.

20. Лобковская, Е. А. Здоровье как жизненная ценность / Е. А. Лобковская // Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы : сб. материалов VII Междунар. науч.-практ. семинара, Барановичи, 24–25 марта 2016 г. / Баранов. гос. ун-т ; редкол.: А. В. Никишова (гл. ред.) [и др.]. – Барановичи, 2016. – С. 253–254.

21. Лобковская, Е. А. Эмоциональное благополучие студентов во взаимоотношениях с окружающими / Е. А. Лобковская // Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы : сб. материалов VII Междунар. науч.-практ. семинара, Барановичи, 24–25 марта 2016 г. / Баранов. гос. ун-т ; редкол.: А. В. Никишова (гл. ред.) [и др.]. – Барановичи, 2016. – С. 255–256.

22. Лобковская, Е. А. Забота о здоровье студенческой молодежи / Е. А. Лобковская // Содружество наук. Барановичи – 2016 : материалы XII Междунар. науч.-практ. конф. молодых исследователей, 19–20 мая 2016 г. : в 3 ч. / Баранов. гос. ун-т ; редкол.: А. В. Никишова (гл. ред.) [и др.]. – Барановичи, 2016. – Ч. 3. – С. 194–196.

23. Лобковская, Е. А. Сущность нравственной саморегуляции здорового образа жизни / Е. А. Лобковская // Содружество наук. Барановичи – 2016 : материалы XII Междунар. науч.-практ. конф. молодых исследователей, 19–20 мая 2016 г. : в 3 ч. / Баранов. гос. ун-т ; редкол.: А. В. Никишова (гл. ред.) [и др.]. – Барановичи, 2016. – Ч. 3. – С. 196–197.

24. Лобковская, Е. А. Рациональное питание и здоровье студенческой молодежи / Е. А. Лобковская // Здоровьесберегающие технологии и системы : психолого-педагогические и медико-биологические аспекты : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Барановичи, 20 мая 2016 г. / Баранов. гос. ун-т ; редкол.: А. В. Никишова (гл. ред.) [и др.]. – Барановичи, 2016. – С. 76–79.

25. Лобковская, Е. А. Роль физической активности в профессиональном становлении / Е. А. Лобковская // Здоровьесберегающие технологии и системы: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Барановичи, 20 мая 2016 г. / Баранов. гос. ун-т ; редкол.: А. В. Никишова (гл. ред.) [и др.]. – Барановичи, 2016. – С. 185–189.

26. Лобковская, Е. А. Основные направления формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в образовательном процессе учреждения высшего образования / Е. А. Лобковская // Специалист XXI века: психолого-педагогическая культура и профессиональная компетентность : сб. материалов V Междунар. науч.-практ. конф., Барановичи, 20–22 окт. 2016 г. / Баранов. гос. ун-т, Тамб. гос. ун-т ; редкол.: А. В. Никишова (гл. ред.) [и др.]. – Барановичи, 2016. – С. 77–78.

27. Лобковская, Е. А. Классификация и структура факторов, формирующих здоровье / Е. А. Лобковская // Специалист XXI века: психолого-педагогическая культура и профессиональная компетентность : сб. материалов V Междунар. науч.-практ. конф., Барановичи, 20–22 окт. 2016 г. / Баранов. гос. ун-т, Тамб. гос. ун-т ; редкол.: А. В. Никишова (гл. ред.) [и др.]. – Барановичи, 2016. – С. 75–76.

28. Лобковская, Е. А. Осознание будущими педагогами важности здорового образа жизни для профессиональной деятельности / Е. А. Лобковская // Содружество наук. Барановичи – 2017 : материалы XIII Междунар. науч.-практ. конф. молодых исследователей, Барановичи, 18–19 мая 2017 г. : в 3 ч. / Баранов. гос. ун-т ; редкол.: А. В. Никишова (гл. ред.) [и др.]. – Барановичи, 2017. – Ч. 3. – С. 248–249.

29. Лобковская, Е. А. Некоторые проблемы самоактуализации будущего специалиста дошкольного образования / Е. А. Лобковская // VIII Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы : сб. материалов VIII Междунар. науч.-практ. семинара, Барановичи, 23–24 марта 2017 г. / Баранов. гос. ун-т ; редкол.: А. В. Никишова (гл. ред.) [и др.]. – Барановичи, 2017. – С. 197–198.

30. Лобковская, Е. А. Педагогические условия формирования у будущих педагогов нравственной саморегуляции здорового образа жизни / Е. А. Лобковская // Содружество наук. Барановичи – 2017 : материалы XIII Междунар. науч.-практ. конф. молодых исследователей, Барановичи, 18–19 мая 2017 г. : в 3 ч. / Баранов. гос. ун-т ; редкол.: А. В. Никишова (гл. ред.) [и др.]. – Барановичи, 2017. – Ч. 3. – С. 250–251.

31. Лобковская, Е. А. Информационно-коммуникационные технологии и здоровье: «за» и «против» / Е. А. Лобковская // IV Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Образование –

лингвистика – коммуникация: современные тенденции и перспективы развития», посвященная 60-летию НИРХТУ имени Д. И. Менделеева и 40-летию кафедры «Русский язык», 26 октября 2018 г. : сб. ст. : [в 2 ч.] / Рос. хим.-технол. ун-т, Новомоск. ин-т (фил.). – Новомосковск, 2018. – Ч. 1. – С. 158–164.

Учебно-методические пособия

32. Источники здорового образа жизни: афоризмы, изречения и размышления / сост. Е. А. Лобковская. – Барановичи : Ю. Ю. Алексеева : Феникс, 2017. – 45 с.

33. Лобковская, Е. А. Нравственные основы здорового образа жизни : пособие / Е. А. Лобковская. – Барановичи : Баранов. гос. ун-т, 2017. – 67 с.

34. Лобковская, Е. А. Органайзер самоактуализирующегося педагога : практ. рук. / Е. А. Лобковская. – Барановичи : Хохол Е. Г., 2018. – 44 с.

35. Лобковская, Е. А. Потенциал образовательного процесса в саморегуляции здорового образа жизни будущего педагога : пособие / Е. А. Лобковская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2018. – 128 с.

РЭЗІЮМЭ

Лабкоўская Алена Аляксандраўна

Фарміраванне ў будучых педагогаў маральнай самарэгуляцыі здаравага ладу жыцця

Ключавыя словы: здаровы лад жыцця, сферы здаравага ладу жыцця, маральная самарэгуляцыя, каштоўнасці гуманістычнай этыкі, самастойная праца, самаўдасканаленне, рэгулятарны вопыт, самаактуалізацыя, мадэль, методдыка.

Мэта даследавання: тэарэтычна абгрунтаваць і метадычна забяспечыць працэс фарміравання ў будучых педагогаў маральнай самарэгуляцыі здаравага ладу жыцця.

Метады даследавання: тэарэтычныя (аналіз, сінтэз, абагульненне, сістэматызацыя, класіфікацыя, узыходжанне ад абстрактнага да канкрэтнага, мадэляванне), эмпірычныя (назіранне, гутарка, вопытна-эсперыментальная праца, анкетаванне, аналіз вынікаў дзейнасці, кантэнт-аналіз эсэ, аналіз вучэбнай праграмнай дакументацыі і інш.), матэматычныя (статыстычная апрацоўка дадзеных).

Атрыманыя вынікі і іх навізна. У дысертацыі ўпершыню выкладзены канцэптальныя асновы фарміравання ў будучых педагогаў маральнай самарэгуляцыі здаравага ладу жыцця; вызначаны функцыі каштоўнасцей гуманістычнай этыкі ў маральнай самарэгуляцыі здаравага ладу жыцця; тэарэтычна абгрунтавана і распрацавана мадэль фарміравання ў будучых педагогаў маральнай самарэгуляцыі здаравага ладу жыцця; распрацаваны, апрабаваны і ўкаранёны методдыка і адпаведнае навукова-метадычнае забеспячэнне.

Рэкамендацыі па выкарыстанні. Вынікі даследавання выкарыстоўваюцца ў адукацыйным працэсе БарДУ, БДПУ, МазДПУ (4 акты аб укараненні), могуць мець пашыранае выкарыстанне ў працэсе падрыхтоўкі, перападрыхтоўкі і павышэння кваліфікацыі педагагічных кадраў пры правядзенні лекцыйных і практычных заняткаў, арганізацыі кіруемай самастойнай работы студэнтаў па сацыяльна-гуманітарных, агульнанавуковых і агульнапрафесійных, спецыяльных дысцыплінах, у выхаваўчай рабоце са студэнтамі педагагічных спецыяльнасцей.

Галіна прымянення: Вынікі даследавання могуць прымяняцца ў сістэме бесперапыннай педагагічнай адукацыі, сістэме павышэння кваліфікацыі і прафесійнай перападрыхтоўкі педагагічных кадраў.

РЕЗЮМЕ

Лобковская Елена Александровна

Формирование у будущих педагогов нравственной саморегуляции здорового образа жизни

Ключевые слова: здоровый образ жизни, сферы здорового образа жизни, нравственная саморегуляция, ценности гуманистической этики, самостоятельная работа, самосовершенствование, регуляторный опыт, самоактуализация, модель, методика.

Цель исследования: теоретически обосновать и методически обеспечить процесс формирования у будущих педагогов нравственной саморегуляции здорового образа жизни.

Методы исследования: теоретические (анализ, обобщение, систематизация, классификация, восхождение от абстрактного к конкретному, моделирование), эмпирические (наблюдение, беседа, опытно-экспериментальная работа, анкетирование, анализ результатов деятельности, контент-анализ эссе, анализ учебной программной документации и др.), математические (статистическая обработка данных).

Полученные результаты и их новизна. В диссертации впервые разработаны концептуальные основания формирования у будущих педагогов нравственной саморегуляции здорового образа жизни; определены функции ценностей гуманистической этики в нравственной саморегуляции здорового образа жизни будущих педагогов; теоретически обоснована и разработана модель формирования у будущих педагогов нравственной саморегуляции здорового образа жизни; разработаны, апробированы и внедрены методика и соответствующее научно-методическое обеспечение.

Рекомендации по использованию. Результаты исследования используются в образовательном процессе БарГУ, БГПУ, МозГПУ (4 акта о внедрении), могут иметь расширенное использование в процессе подготовки, переподготовки и повышения квалификации педагогических кадров при проведении лекционных и практических занятий, организации управляемой самостоятельной работы по социально-гуманитарным, общенаучным и общепрофессиональным, специальным дисциплинам, в воспитательной работе со студентами педагогических специальностей.

Область применения: Результаты исследования могут применяться в системе непрерывного педагогического образования, в процессе повышения квалификации и переподготовки педагогических кадров.

SUMMARY

Yelena Lobkovskaya

Shaping Future Teachers' Moral Self-Regulatory Healthy Lifestyle

Keywords: healthy lifestyle, spheres of healthy lifestyle, moral self-regulation, values of humanistic ethics, independent work, self-improvement, regulatory experience, self-actualization, model, methodology.

Research objective: to theoretically justify and methodologically provide for shaping future teachers' moral self-regulatory healthy lifestyle.

Research methods: theoretical (analysis, generalization, systematization, classification, proceeding from the abstract to the concrete, modeling), empirical (observation, conversation, experimental work, survey, performance analysis, content analysis, essay, analysis of curricula documentation, etc.), and mathematical (statistical data processing).

Results obtained and their novelty. The thesis pioneers the conceptual basis of shaping future teachers' moral self-regulatory healthy lifestyle; defines the functions of humanistic ethics values in the moral self-regulation of future teachers' healthy lifestyles; the model for the formation of moral self-regulation of a healthy lifestyle among future teachers has been theoretically substantiated and developed; the methodology and the corresponding scientific and methodological support have been developed, tested and implemented.

Usage Recommendations. The research results are used in the educational process at BarSU, BSPU, MozSPU (4 acts of implementation), can be used extensively in the process of training, re-training and upskilling of pedagogical staff during lectures and practical classes, while organizing controlled independent work of students of social and humanitarian, general scientific and professional, special disciplines, as well as for educational work in teacher training.

Field of application: The results of the research can be applied in continuous pedagogical education, in refresher training and re-training of pedagogical staff.