

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

КУБАТКО АЛІНА ІВАНІВНА

УДК 378:63-057.875]:[613:005.336.2]:796.011.1(043.3)

**ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ
У ПРОЦЕСІ ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Спеціальність 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Суми – 2020

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Національному університеті «Запорізька політехніка» (м. Запоріжжя), Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання, доцент
Дубинська Оксана Яківна,
Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка,
доцент кафедри теорії та методики
фізичної культури (м. Суми).

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
Стрельников Віктор Юрійович,
Донецький національний університет
імені Василя Стуса,
професор кафедри педагогіки,
фізичної культури та
управління освітою (м. Вінниця);

кандидат педагогічних наук
Чепелюк Анна Вікторівна,
Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка,
старший викладач кафедри
спортивних дисциплін і туризму (м. Дрогобич).

Захист відбудеться 24 вересня 2020 року о 10.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 55.053.03 у Сумському державному педагогічному університеті імені А.С. Макаренка Міністерства освіти і науки України за адресою: 40002, м. Суми, вул. Роменська, 87.

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

Автореферат розіслано 21 серпня 2020 року.

**Учений секретар
спеціалізованої вченої ради**



О. Ю. Кудріна

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми дослідження. Розвиток інформаційних технологій і засобів сприяв світовій глобалізації, завдяки якій економіка багатьох країн, у т.ч. України, переорієнтовується на автоматизоване виробництво товарів і послуг. Зазначене вимагає відповідної підготовки фахівців економічних спеціальностей: затребуваними стають навички роботи з інформаційними системами, базами даних та уміння опрацюовувати інформацію, здійснювати її критичний аналіз, моделювати процеси, прогнозувати наслідки, проводити математичні розрахунки тощо. Водночас такі дії потребують тривалого перебування за монітором комп'ютера, максимальної концентрації, частого нервово-емоційного напруження через стресові ситуації, що негативно позначається на здоров'ї фахівців економічних спеціальностей: погіршення фізичного та психологічного самопочуття, поява емоційного виснаження, професійних деформацій, деструкцій, і, як наслідок, виникнення захворювань серцево-судинної і нервової систем, зниження якості зору та ін. Ураховуючи те, що успішність у роботі, професійне довголіття, якість виконуваної роботи напряду залежать від стану здоров'я фахівця, проблема сформованості культури здоров'я набуває професійно орієнтованого ракурсу.

Провідна роль у формуванні культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей у закладах вищої освіти належить прикладній фізичній підготовці, що має формувати знання і вміння у галузі охорони здоров'я, мотиви збереження здоров'я як психофізіологічної основи успішної професійної діяльності.

На модернізації професійної підготовки майбутніх фахівців, у т.ч. майбутніх фахівців економічних спеціальностей на засадах інноваційного розвитку зацентровано увагу в Законах України «Про освіту» (2017 р.), «Про вищу освіту» (2014 р.). Актуальність проблеми формування культури здоров'я окреслена в законодавчо-нормативних документах, про що свідчать: Закон України «Про охорону здоров'я» (1993 р.), Концепція «Здоров'я 2020: український вимір» (2011 р.), Цільова соціальна комплексна програма розвитку фізичної культури і здоров'я (2016 р.), листи Міністерства освіти і науки України «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» (2015 р.), Постанова Верховної Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» (2016 р.) та інші державні програми і документи.

На науковому рівні означена проблема знайшла відображення в роботах, у яких:

– обґрунтовано важливість здоров'язбереження (Ю. Бойчук, Л. Сущенко та ін.), удосконалення навчальних планів професійної підготовки фахівців з метою формування знань про здоров'я та умінь його зберігати й відновлювати (Д. Бермудес, Б. Долинський, Ю. Лянной, О. Міхєєнко, М. Носко, В. Приходько, А. Чепелюк та ін.);

– висвітлено різні аспекти формування здорового способу життя студентів (Н. Башавець, В. Бондаренко, Д. Воронін, Г. Куртова, П. Приходько та ін.),

здоров'язбережувальної компетентності фахівців (Г. Куртова, А. Сущенко, С. Харченко та ін.);

– визначено теоретичні основи підготовки майбутніх економістів (Г. Дутка, А. Колот, О. Набока, Л. Нічуговська, Л. Петльована та ін.), проблеми наступності вищої економічної освіти (М. Левочко, О. Шпак та ін.), шляхи удосконалення системи економічної освіти (Г. Дутка, А. Колот, Л. Нічуговська, В. Стрельников та ін.), практичні аспекти фахової підготовки економістів (В. Зінченко, О. Кареліна, Т. Красікова, Л. Лебедик, Т. Поясок та ін.).

Водночас аналіз освітніх програм та змісту прикладної фізичної підготовки засвідчив поряд з обов'язковістю курсів фізичної культури, доступністю секційних занять різними видами спорту відсутність системного формування у майбутніх фахівців економічних спеціальностей культури здоров'я як сукупності знань про його складові, способи й методи збереження, уміння його зміцнювати й відновлювати.

Теоретичний аналіз наукових праць та вивчення практичного досвіду професійної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей виявили низку *суперечностей* між:

– запитом суспільства на фахівців економічних спеціальностей зі сформованою культурою здоров'я та недостатньою зорієнтованістю професійної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей на формування культури здоров'я;

– наявними ризиками погіршення здоров'я економістів (значні психічні навантаження, необхідність постійної концентрації уваги, пам'яті, зосередженості тощо), їх професійного вигорання та відсутністю спеціально орієнтованої на формування культури здоров'я прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей;

– потребою сформованості культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей та недостатньою теоретичною розробленістю проблеми формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей, відсутністю моделей формування такої культури у процесі прикладної фізичної підготовки.

Отже, актуальність проблеми, її недостатня дослідженість та необхідність розв'язання зазначених суперечностей зумовили вибір теми дослідження **«Формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки»**.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося у межах двох науково-дослідних робіт: кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка за темою «Теоретичні і методичні основи фізкультурної освіти різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U000900, 2016-2020 рр.), де авторкою визначено стан розробленості проблеми формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки.

Тему дисертаційної роботи затверджено вченою радою Запорізького національного технічного університету (протокол № 1 від 31 серпня 2015 року).

Об'єкт дослідження – процес професійної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей.

Предмет дослідження – модель формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити модель формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки.

Для досягнення мети було поставлено такі **завдання**:

1) проаналізувати сучасний стан розробленості проблеми формування культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей;

2) визначити сутність поняття «культура здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей» та схарактеризувати його компоненти;

3) теоретично обґрунтувати та розробити модель формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки;

4) розробити критерії, показники та схарактеризувати рівні сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки;

5) експериментально перевірити ефективність моделі формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки.

Для вирішення поставлених завдань використано такі **методи дослідження**:

– *теоретичні*: аналіз, систематизація та узагальнення психолого-педагогічної, методичної, спеціальної літератури з проблем професійної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей, упроваджень здоров'язбережувальних технологій в освітній процес, законодавчих та нормативних документів з питань вищої освіти з метою визначення нормативної бази дослідження, визначення стану розробленості проблеми та низки суперечностей; зіставлення та узагальнення вітчизняного й закордонного досвіду формування культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей; термінологічний аналіз для визначення ключових понять дослідження; структурно-логічний аналіз для визначення структури поняття «культура здоров'я», діагностичного апарату дослідження, характеристики рівнів сформованості культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей; метод моделювання для побудови моделі формування культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки;

– *емпіричні*: анкетування, опитування, бесіди з викладачами, студентами, спостереження з метою визначення рівнів сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей;

– *методи математичної статистики* для обробки даних та результатів педагогічного експерименту: *t*-критерій Стьюдента для оцінки ефективності моделі формування культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки.

Наукова новизна отриманих результатів дослідження полягає у тому, що:

– *уперше* теоретично обґрунтовано, розроблено й експериментально перевірено модель формування культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки як відкритої динамічної системи, що включає аналітико-методологічний (соціальне замовлення, мета, завдання, підходи, принципи), організаційний (педагогічні умови, зміст, форми, методи й засоби) та результативний (компоненти, критерії, показники, рівні, результат) блоки;

– *розроблено* критерії (аксіологічний, гносеологічно-діяльнісний та поведінковий), показники (мотивація здорового способу життя; обізнаність у сфері культури здоров'я; вміння оцінити стан здоров'я; фізкультурно-оздоровчі вміння; емоційно-вольова регуляція; прагнення до саморозвитку), за якими схарактеризовано рівні (пасивний, елементарний, базовий, високий) сформованості культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки;

– *визначено* педагогічні умови формування культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки (формування ціннісного ставлення до власного здоров'я через урахування біологічних (генетичні), фізичних (зовнішнє середовище), соціальних (оточення, умови життя, професійна діяльність) та індивідуальних (шкідливі звички, харчування, особиста гігієна, фізичні навантаження, режим праці й відпочинку тощо) чинників; розвиток навичок подолання негативних впливів на здоров'я у професійній сфері (стресові ситуації, розумова втома, перевтомлюваність, низька рухова активність тощо); сприяння рефлексії, самоконтролю і самооцінці культури здоров'я);

– *уточнено* поняття «культура здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей» (цілісне соціально значуще утворення особистості, яке характеризується єдністю пріоритету цінностей здоров'я людини, знаннями про методи його збереження і зміцнення, вміннями й навичками для успішної професійної самореалізації та виражається у здатності майбутніх фахівців економічних спеціальностей ефективно адаптуватися до умов праці і протистояти негативним впливам на власне здоров'я та здоров'я свого оточення); «формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки» (цілеспрямований процес впливу на мотиви й цінності особистості з метою засвоєння майбутнім фахівцем економічних спеціальностей знань про здоров'я (фізичне, психічне, соціальне), набуття ним вмінь оздоровчих дій та самоконтролю й самооцінки їх виконання, а також навичок психофізичної саморегуляції під час професійної діяльності);

– подальшого розвитку набули теоретичні положення щодо формування культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей, наукові уявлення про зміст, форми, методи й засоби формування культури здоров'я фахівців у процесі прикладної фізичної підготовки.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає в розробці навчально-методичного забезпечення спецкурсу «Фізичне виховання: Аеробіка» (робоча програма, матеріали лекцій, лабораторних занять, матеріали для контролю знань, завдання для самостійної роботи та виконання індивідуальних завдань) та у визначенні практичних рекомендацій для майбутніх фахівців економічних спеціальностей щодо усунення негативного впливу наслідків професійної діяльності на здоров'я.

Результати дисертаційного дослідження можуть бути використані в системі професійної підготовки фахівців економічних спеціальностей, у навчанні нормативних та варіативних курсів та спецкурсів із прикладної фізичної підготовки, при розробці освітніх програм, написанні посібників, методичних рекомендацій з формування культури здоров'я фахівців інших спеціальностей, кваліфікаційних (курсівих, дипломних та магістерських) робіт.

Результати дослідження упроваджені в освітній процес Національного університету «Запорізька політехніка» (довідка №348/11 від 15.11.2019 р.), Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (довідка №146-01 від 23.12.2019 р.), Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (довідка №750 від 27.02.2020 р.), Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького (довідка №820 від 25.02.2020 р.), Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту (довідка №01.01-03/211/1 від 30.03.2020 р.).

Особистий внесок автора у працях, написаних у співавторстві, полягає: у визначенні особливостей психорегуляції студентів на заняттях з аеробіки [1; 15]; в описі засобів фізичного виховання [8]; у характеристиці шляхів розвитку професійно-важливих фізичних якостей у студентів [16; 17].

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати проведеного дослідження апробовані на міжнародних конференціях: «Україна майбутнього: перспективи інтеграції та інноваційного розвитку» (Суми, 2019 р.); «Діджиталізація в Україні: інновації в освіті, науці, бізнесі» (Бердянськ, 2019 р.); «Економіка, управління, освіта і наука: трансфер теорії і практики в умовах цифрової глобалізації» (Мелітополь, 2020 р.), усеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми розвитку освіти в Україні» (Суми, 2018 р.) та тижнях науки факультету економіки та управління НУ «Запорізька політехніка» (Запоріжжя, 2018-2020 рр.).

Матеріали дисертаційного дослідження доповідалися й обговорювалися на науково-методичних семінарах кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка та кафедри фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту Національного університету «Запорізька політехніка» (2015-2019 рр.).

Публікації. Теоретичні та практичні результати дисертаційного дослідження викладено в 17 публікаціях автора (12 з них – одноосібні): 6 – статті у наукових фахових виданнях України, 1 стаття у закордонному періодичному науковому виданні, 7 наукових праць апробаційного характеру і 3 праці, які додатково висвітлюють результати дослідження.

Структура дисертаційної роботи. Дисертація складається з анотації, переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел (374 найменування, із них 8 – іноземними мовами) та 23 додатків на 83 сторінках. Дисертація містить 22 таблиці, 51 рисунок.

Загальний обсяг дисертації становить 332 сторінки, із них основний текст – 183 сторінки.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, визначено об'єкт, предмет, сформульовано мету й завдання, описано методи дослідження, розкрито наукову новизну і практичне значення роботи, подано інформацію про апробацію та впровадження одержаних результатів.

У *першому розділі* «**Теоретичні засади формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки**» проаналізовано сучасний стан розробленості проблеми формування культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей, визначено сутність поняття «культура здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей» та схарактеризовано його компоненти.

Для визначення тезаурусу та сучасного стану розробленості проблеми дослідження проведено аналіз дисертаційних робіт, які стосувалися питань збереження здоров'я молоді в умовах освітнього процесу, за результатами якого:

- з'ясовано різні підходи до визначення здоров'я (стан, в якому існує можливість людини бути соціально активною (О. Кабацька); динамічний процес урівноваження організму із природою та соціумом, який закладає здатності виявляти біологічну та соціальну сутність людини (Н. Башавець); цінність, яка дає можливість пристосовуватись людині до навколишнього середовища, сповільнити процес старіння організму, здолати певну хворобу (В. Горащук); динамічний стан, що постійно розвивається на основі генетичної спадщини і дає можливість виконувати особистості індивідуальні та соціальні функції (С. Шульга);

- узагальнено наукові дослідження стосовно проблеми мотивації та ціннісного ставлення особистості до власного здоров'я (В. Козлова, Н. Левінець, Л. Сущенко), формування культури здоров'язбереження як сукупності цінностей здорового способу життя (Н. Башавець);

- схарактеризовано культуру через систему програм людського існування в їхньому історичному розвитку для змін соціального життя в різних напрямках (А. Кребер, К. Клакхон); її завдання (збереження та передача накопиченого досвіду, створення нових соціальних систем, які сприяють появі нових форм та

видів людської діяльності та обумовлюють зміни), професійну культуру (ступінь розвитку здібностей, знань, умінь, навичок особистості в конкретній сфері діяльності та її результатах) (І. Зязюн, Т. Іванова, Л. Максимова).

Обґрунтовано, що культура здоров'я майбутніх фахівців є складовою професійної культури, а тому є особистісним утворенням, що характеризується низкою чинників: кругозір, вміння і здібності, діапазон інтересів (рівень духовних ідеалів), світогляд, норми і методи діяльності. За результатами узагальнення наукових розвідок *культуру здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей* визначено як цілісне соціально значуще утворення особистості, яке характеризується єдністю пріоритету цінностей здоров'я людини, знаннями про методи його збереження і зміцнення, вміннями й навичками для успішної професійної самореалізації та виражається у здатності майбутніх фахівців економічних спеціальностей ефективно адаптуватися до умов праці і протистояти негативним впливам на власне здоров'я та здоров'я свого оточення.

Обґрунтовано *компоненти* культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей: *світоглядний* (охоплює соціальну складову здоров'я особистості, цінності фахівця, його мотиви й потреби у здоровому способі життя), *когнітивно-праксеологічний* (охоплює знання про фізичну, психічну та соціальну складові здоров'я особистості, про культуру здоров'я, вміння її розвивати, знання про методики відновлення й укріплення здоров'я та вміння їх використовувати у професійній діяльності), *особистісний* (характеризується здатністю фахівця протистояти негативним впливам умов праці на власне здоров'я та здоров'я свого оточення, вміннями саморозвиватися й удосконалюватися фізично).

Формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей визначено як цілеспрямований процес впливу на мотиви й цінності особистості з метою засвоєння майбутніми фахівцями знань про здоров'я (фізичне, психічне, соціальне), набуття вмінь оздоровчих дій та самоконтролю й самооцінки їх виконання, а також навичок психофізичної саморегуляції під час професійної діяльності.

З урахуванням аналізу навчальних планів підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей обґрунтовано концептуальні засади прикладної фізичної підготовки (ПФП) у формуванні культури здоров'я. Особливості ПФП студентів економічних спеціальностей визначаються специфікою професійної діяльності і полягають у:

- пріоритетному розвитку фізичних якостей, загальної динамічної і статичної витривалості, сили плечового поясу, спритності та координації рухів рук;

- розвитку психофізіологічних якостей (удосконалення функцій рухового, зорового, вестибулярного аналізаторів, функції уваги, вміння розслабляти м'язи та оптимізувати стан для збереження загальної працездатності при тривалому перебуванні у стані гіпокінезії);

- систематизації спеціальних знань з теорії і практики ПФП (використання прикладних вправ з легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, настільного

тенісу, плавання, бадмінтону, сквошу, тенісу, хокею, програм для тренування, розвитку, оптимізації стану м'язів ока).

Отже, у першому розділі подано вирішення першого і другого завдань дослідження.

У другому розділі **«Моделювання процесу формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки»** теоретично обґрунтовано та розроблено модель формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки.

Побудована авторська модель формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП включає взаємопов'язані структурні компоненти: аналітико-методологічний, організаційний, результативний (рис. 1).

Аналітико-методологічний блок містить соціальне замовлення суспільства, мету та завдання, а також методологічні підходи та принципи, на яких ґрунтується формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки.

Модель розглядається під кутом взаємопов'язаних системного, професійно-особистісного, діяльнісного, холістичного, культурологічного, дискурсивного та аксіологічного підходів.

Процес формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки передбачає використання *загальнодидактичних принципів* (науковості, доступності, систематичності й послідовності, активності і самостійності, зв'язку навчання з практикою); *принципів формування культури здоров'я особистості* (превентивності, інтеграції безперервного навчання здорового способу життя з наукою, природою, практичною діяльністю людини і суспільства, гуманістичної спрямованості, комплексної міждисциплінарності, відповідальності, використання сучасних інформаційних технологій, контролю і оцінки, диференціації); *принципів прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей* (системності, інтеграції, творчої спрямованості, орієнтації на інновації, освітньої рефлексії), *принципів ведення здорового способу життя* (активність і рухливість; здорове харчування; мінімізація шкідливих звичок; розпорядок дня; настрої; дбайливе ставлення до себе; друзі).

В *організаційному блоці моделі* увиразнено педагогічні умови формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки: 1) формування ціннісного ставлення до власного здоров'я через урахування біологічних (генетичні), фізичних (зовнішнє середовище), соціальних (оточення, умови життя, професійна діяльність) та індивідуальних (шкідливі звички, харчування, особиста гігієна, фізичні навантаження, режим праці й відпочинку тощо) чинників; 2) розвиток навичок подолання негативних впливів на здоров'я у професійній сфері (стресові ситуації, розумова втома, перевтомленість, низька рухова активність тощо); 3) сприяння рефлексії, самоконтролю і самооцінці культури здоров'я.

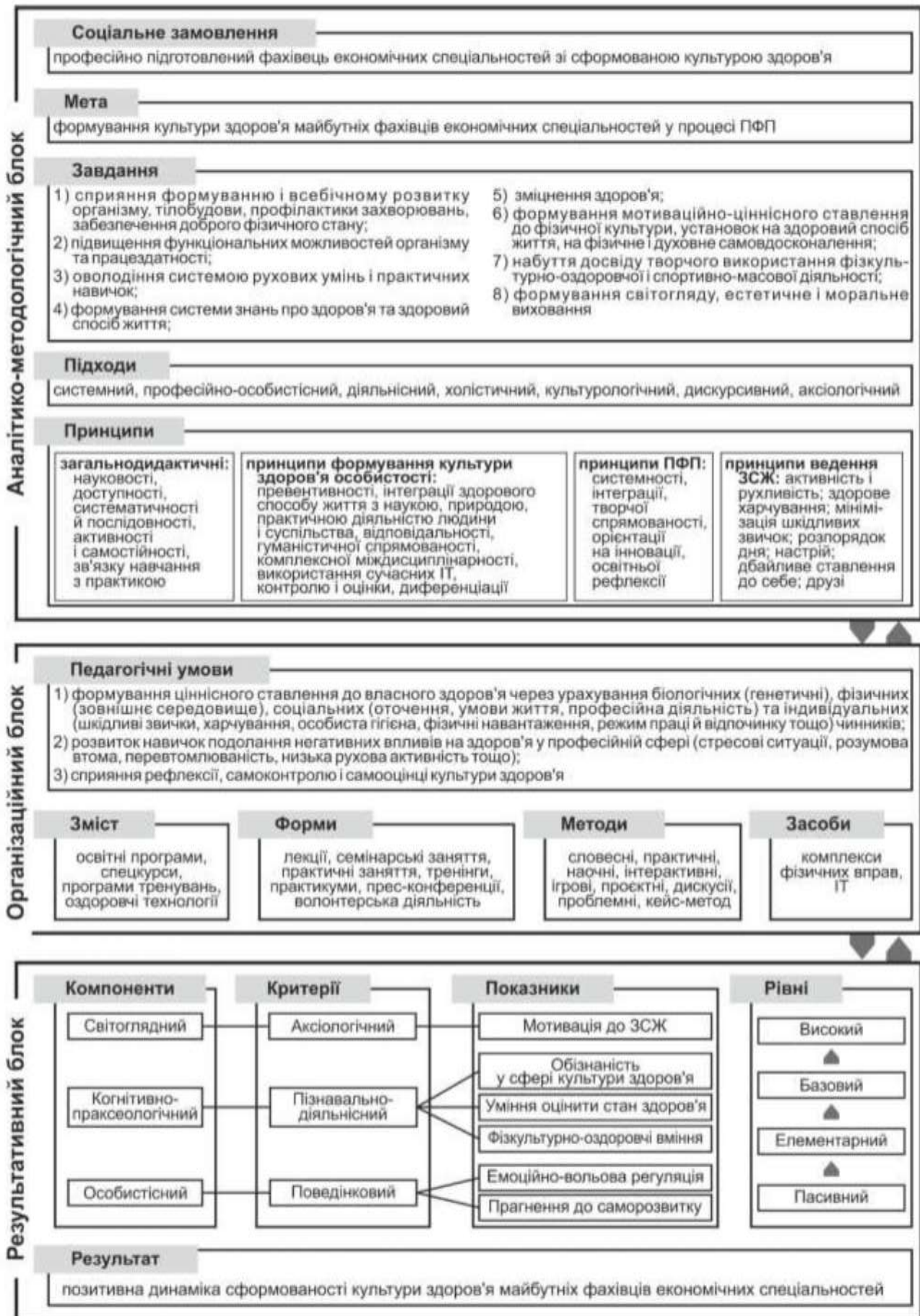


Рис. 1. Модель формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки

Дотримання педагогічних умов вимагало модернізації *змісту* професійної підготовки, добору відповідних *форм і методів* навчання. При розробці змісту професійно-прикладної фізичної підготовки враховувалися дані наукових джерел, зміст робочих програм з фізичного виховання у ЗВО, особливості навчальної та майбутньої професійної діяльності студентів, динаміка їх фізичного стану, професіограми економічних спеціальностей.

Основними засобами формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей обрано комплекс фізичних вправ, які були згруповані за їх впливом на розвиток окремих груп м'язів, професійно важливих якостей і психофізичних функцій згідно з принципами різноманітності умов, поступового ускладнення, наближення до специфіки професійної діяльності.

До *результативного блоку моделі* віднесено складові культури здоров'я (світоглядний, когнітивно-праксеологічний, особистісний), критерії (аксіологічний, пізнавально-діяльнісний, поведінковий), показники й рівні сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей. Результатом взаємодії усіх блоків моделі є позитивна динаміка у рівнях культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки.

Таким чином, у другому розділі подано вирішення третього завдання дослідження.

У *третьому розділі* «**Експериментальна перевірка ефективності моделі формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки**» розроблено критерії, показники та схарактеризовано рівні сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки, експериментально перевірено ефективність моделі формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки.

За результатами структурно-логічного аналізу категорії «культура здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей» було розроблено діагностичний інструментарій для оцінювання *рівнів* (пасивний, елементарний, базовий, високий) сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей, який містить *критерії і показники*: аксіологічний критерій (показником є мотивація до здорового способу життя), гносеологічно-діяльнісний критерій (показниками є обізнаність у сфері культури здоров'я, уміння оцінити стан здоров'я, фізкультурно-оздоровчі вміння) та поведінковий критерій (показниками є емоційно-вольова регуляція та прагнення до саморозвитку).

Основні положення дисертаційного дослідження перевірялись експериментально протягом 2015-2019 років у два етапи. На першому етапі (2015-2017 рр.) встановлено, що формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП ускладнюється низьким рівнем теоретичної підготовленості студентів економічних спеціальностей у галузі культури здоров'я, недостатнім рівнем фізичної підготовленості до виконання вправ здоров'язбережувального характеру тощо. Зазначене

обумовило теоретичне обґрунтування й розробку моделі формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки, впровадження якої було здійснено на другому етапі експерименту (2017-2019 рр.). З метою дотримання педагогічних умов здійснено модернізацію змісту прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей у експериментальній групі. До дисципліни «Фізичне виховання» включено навчальний матеріал здоров'язбережувальної тематики, зокрема: заняття модуля «Атлетична гімнастика» спрямовано на переважне виховання статичної витривалості та розвиток психоемоційної стійкості; у модулі «Настільний теніс» зацентровано увагу на вихованні розвитку уваги та реакції студентів; модуль «Психом'язове тренування, психосаморегуляція» зорієнтовано на засвоєння методик дихальної гімнастики, психом'язового тренування, психосаморегуляції. Розроблено і впроваджено варіативний спецкурс «Фізичне виховання. Аеробіка» (модулі «Музика та хореографія у аеробіці», «Різновиди оздоровчої аеробіки», «Степ-аеробіка», «Фітнес-йога як система психофізичного вдосконалення людини», «Степ-аеробіка», «Силові види оздоровчої аеробіки»), головною метою якого став розвиток фізичних якостей студентів економічних спеціальностей, формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення, саморозвиток і самовиховання, формування системи знань з фізичної культури та здоров'язбереження, необхідних для навчання, роботи, профілактики захворювань, високого рівня працездатності протягом всього періоду навчання і життя в цілому.

Урахування принципу комплексної міждисциплінарності дозволило поєднати заняття зі статистики та фізичного виховання (з метою акцентування уваги на поширеності й розподілі професійних захворювань), економічного моделювання та фізичного виховання (для визначення збалансованої дієти чи системи харчування економістів). На практичних заняттях використовували різні методи (евристична бесіда, ділова гра, «мозковий штурм», діалог, дебати, диспути, переконання, демонстрації).

Охарактеризовано аудиторні (проблемні лекції, лекції-візуалізації, семінари, тренінги, навчально-тренувальні заняття тощо), так і позааудиторні форми роботи (робота над проектами, написання доповідей і рефератів, підготовка презентацій тощо), повторний, інтервальний, рівномірний, перемінний, ігровий і змагальний методи фізичного виховання. Для підвищення ефективності аудиторних форм проводилося комплексне колове тренування з використанням великого обсягу вправ на пружкість, швидкість і точність рухів, поєднання статичних вправ із вправами на гнучкість, вдосконалення функцій уваги тощо.

Для формування світоглядного й особистісного компонентів культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей, розвитку потреби збереження не лише свого здоров'я, а й здоров'я оточення, формування ціннісних орієнтацій та стійких мотивів у галузі здоров'язбереження проводились студентські науково-практичні конференції («Культура здоров'я майбутнього економіста», «Вплив професійної діяльності на здоров'я фахівців

економічних спеціальностей»), до активної участі в яких було залучено студентів економічних спеціальностей.

До контрольної групи (КГ) увійшло 129 студентів, експериментальну групу (ЕГ) становили 135 студентів.

Аналіз результатів проведеного експерименту засвідчив успішність реалізації авторської моделі (рис. 2), де якісні й кількісні зміни за кожним із показників підтвердили статистично відмінну позитивну динаміку в рівнях сформованості культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей ЕГ.

Зокрема, найбільшої динаміки в ЕГ набули базовий і високий рівні для показників «Мотивація до здорового способу життя» та «Обізнаність у сфері культури здоров'я» 33,3% і 17,8% та 37,8% і 8,9% відповідно. Пояснюємо це урахуванням у процесі прикладної фізичної підготовки першої та третьої педагогічних умов (цілеспрямоване формування ціннісного ставлення до власного здоров'я через урахування біологічних (генетичні), фізичних (зовнішнє середовище), соціальних (оточення, умови життя, професійна діяльність) та індивідуальних (шкідливі звички, харчування, особиста гігієна, фізичні навантаження, режим праці й відпочинку тощо) чинників та сприяння рефлексії, самоконтролю і самооцінці культури здоров'я).

Найменшу динаміку зафіксовано для показника «Емоційно-вольова регуляція» (загалом на 23% з пасивного й елементарного на базовий і високий рівні) поведінкового критерію, що пояснюємо орієнтацією студентів на формування більшою мірою професійних навичок, а не навичок фізичної адаптації до умов праці і протистояння їй негативним впливам.

За результатами проведеного дослідження сформульовано рекомендації для успішного формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей, які базуються на попередженні професійних захворювань, зокрема:

- для зняття стресу, зниження наслідків гіподинамії та перенапруження слід розвивати навички концентрації і стійкості уваги, стресостійкості та витримки, здорового й активного відпочинку через оздоровчий туризм і рекреацію, волонтерську діяльність, розвиток ціннісних орієнтацій на здоров'язбережувальну діяльність;

- для профілактики втоми зорових аналізаторів, зняття статичного напруження в опорно-руховому апараті і м'язах шийного відділу хребта, що ведуть до втоми і зниження працездатності у другій половині робочого дня, слід розвивати функції зорового аналізатора, навички розслаблення, статичної витривалості тулуба, сили плечового поясу через використання комплексу прикладних вправ оздоровчого (аеробіка, легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри, особливо плавання, бадмінтон, настільний теніс, сквош тощо) та відновлювального (оптимізація стану м'язів ока: верхнього і нижнього прямого, нижнього і верхнього косого, середнього і бокового прямого м'язів) спрямування;

- для профілактики втомлюваності і зниження працездатності, розумової і нервової втоми слід формувати навички оптимізації психофізіологічного стану та гармонізації морально-вольових якостей через використання методів психічного захисту та релаксації.



Рис. 2. Динаміка рівнів сформованості культури здоров'я за показниками

Таким чином, у третьому розділі подано вирішення четвертого і п'ятого завдань дослідження.

ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретичне узагальнення й практичне розв'язання проблеми формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки. Під час дисертаційного дослідження було вирішено усі поставлені завдання.

Отримані результати дали змогу зробити такі висновки.

1. На основі аналізу наукових джерел, законодавчих і програмно-методичних документів доведено важливість розвитку економічної сфери діяльності суспільства, де закладаються підвалини безпеки й незалежності держави. Фахівці економічних спеціальностей мають ефективно й швидко вирішувати професійні завдання, що часто вимагає міцного психічного й фізичного здоров'я та витривалості для протистояння негативним впливам умов праці (статичність, однотипний характер рухових дій, зорове навантаження, розумова і психологічна перевтома тощо), тому їхня професійна підготовка, крім надання фахових знань та вмій, має бути орієнтована і на формування навичок фізичної і психологічної адаптації до умов праці. Зазначене можливе передусім за наявності високого рівня культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей. Аналіз освітніх програм їхньої підготовки засвідчує можливість формування в них культури здоров'я у процесі прикладної фізичної підготовки.

2. Встановлено, що культура здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей – це цілісне соціально значуще утворення особистості, яке характеризується єдністю пріоритету цінностей здоров'я людини, знаннями про методи його збереження і зміцнення, уміннями й навичками для успішної професійної самореалізації та виражається у здатності майбутніх фахівців економічних спеціальностей ефективно адаптуватися до умов праці і протистояти негативним впливам на власне здоров'я та здоров'я свого оточення.

Під формуванням культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей розуміємо цілеспрямований процес впливу на мотиви й цінності особистості з метою засвоєння майбутнім фахівцем економічних спеціальностей знань про здоров'я (фізичне, психічне, соціальне), набуття ним вмій оздоровчих дій та самоконтролю й самооцінки їх виконання, а також навичок психофізичної саморегуляції під час професійної діяльності.

Схарактеризовано структуру культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у єдності світоглядного (соціальна складова здоров'я особистості, її цінності, мотиви, потреби здорового способу життя), когнітивно-праксеологічного (фізична складова здоров'я особистості, знання про культуру здоров'я, уміння та навички підвищувати її рівень), особистісного (психічна та духовна складові здоров'я особистості, позитивне ставлення до оточення, здатність до саморозвитку і самовдосконалення) компонентів.

3. Теоретично обґрунтовано модель формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки, яка базується на системному, професійно-особистісному, діяльнісному, холістичному, культурологічному, дискурсивному, аксіологічному підходах, загальнодидактичних принципах (науковості, доступності, систематичності і послідовності, активності і самостійності, зв'язку навчання з практикою) і спеціальних *принципах формування культури здоров'я особистості* (превентивності, інтеграції безперервного навчання здорового способу життя з наукою, природою, практичною діяльністю людини і суспільства, гуманістичної спрямованості, комплексної міждисциплінарності, відповідальності, використання сучасних інформаційних технологій, контролю і оцінки, диференціації), *принципах прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей* (системності, інтеграції, творчої спрямованості, орієнтації на інновації, освітньої рефлексії), *принципах ведення здорового способу життя* (активність і рухливість; здорове харчування; мінімізація шкідливих звичок; розпорядок дня; настрої; дбайливе ставлення до себе; друзі), передбачає удосконалення змісту, форм (проблемна лекція, лекція-візуалізація, семінарські заняття, практикуми, тренінги, прес-конференції, волонтерська діяльність), методів (словесні, наочні, ігрові, проєктні, проблемні, кейс-технології, дискусії) й засобів (комплекси фізичних вправ та ІТ) навчання та педагогічних умов (формування ціннісного ставлення до власного здоров'я через урахування біологічних, фізичних, соціальних та індивідуальних чинників; розвиток навичок подолання негативних впливів на здоров'я у професійній сфері; сприяння рефлексії, самоконтролю і самооцінці культури здоров'я).

4. Для визначення рівнів сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей розроблено відповідні критерії: аксіологічний (показником є мотивація ЗСЖ), гносеологічно-діяльнісний (показниками є обізнаність у сфері КЗ, уміння оцінки стану здоров'я, фізкультурно-оздоровчі вміння) та поведінковий (показниками є емоційно-вольова регуляція та прагнення до саморозвитку), які дозволяють визначити рівень сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей (пасивний, елементарний, базовий, високий).

5. За результатами статистичного аналізу підтверджено ефективність моделі формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки на рівні значущості 0,05 за кожним із показників. Якісний аналіз результатів засвідчив, що у студентів ЕГ стали вищими пріоритет цінностей здоров'я, рівень знань про методи збереження й укріплення здоров'я, умінь їх застосовувати для успішної професійної самореалізації. Найбільшої динаміки набули показники «Мотивація до здорового способу життя» та «Обізнаність у сфері культури здоров'я», що пояснюється вибором педагогічних умов організації освітнього процесу.

Перспективними напрямками подальших досліджень вважаємо: розвиток культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей в умовах магістратури;

формування культури здоров'я фахівців інших спеціальностей на засадах праксеологічного підходу; педагогічні умови розвитку культури здоров'я в умовах неформальної освіти.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті у наукових фахових виданнях України

1. Шеховцова Е.В., Чмыхал А.И., Черненко А.Е. Психорегуляція студентів-спортсменів, займаючихся в сборних командах вищих навчальних закладів по спортивній аеробіці, в змагальний період. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2013. Вип. 107. Т.1. С. 357-360.

2. Кубатко А.І. Методологічні основи формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки. *Фізико-математична освіта.* 2018. Вип. 1(15). Ч. 3. С. 11-16.

3. Кубатко А.І. Упровадження моделі формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки: результати педагогічного експерименту. *Фізико-математична освіта.* 2019. Вип. 2(20). Ч. 2. С. 115-121.

4. Кубатко А.І. Модель формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки. *Фізико-математична освіта.* 2019. Вип. 4(22). Ч. 2. С. 68-72.

5. Кубатко А.І. Критерії, показники та рівні сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей. *Педагогіка та психологія.* 2019. Вип. 61. С. 88-97.

6. Кубатко А.І. Педагогічні умови формування культури здоров'я майбутніх фахівців з економіки у процесі прикладної фізичної підготовки. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах.* 2020. № 70, Т. 2. С. 201-204.

Статті у наукових періодичних виданнях інших держав

7. Kubatko A. Formation of a health culture of future specialists in economic specialties in the process of applied physical training. *International Scientific Journal «Future Science: Youth Innovations Digest».* 2019. Volume 3, Issue 3. P. 25-29.

Опубліковані праці апробаційного характеру

8. Кубатко А.І., Шеховцова Т.А. Значення фізичного виховання у житті студентської молоді. *Тиждень науки* : збірник тез доповідей щорічної науково-практичної конференції серед студентів, викладачів, науковців, молодих учених і аспірантів (м. Запоріжжя, 16-20 квітня 2018 року). Запоріжжя : ЗНТУ, 2018. С. 1423-1424.

9. Кубатко А.І. Проблема формування культури здоров'я студентів економічних університетів у процесі прикладної фізичної підготовки. *Актуальні проблеми розвитку освіти в Україні* : матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Суми, 28 вересня 2018 р.). Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. С. 84-86.

10. Кубатко А.І. Виховання інтересу молоді до спорту. *Тиждень науки-2019. Факультет економіки та управління* : збірник тез доповідей щорічної науково-практичної конференції серед студентів, викладачів, науковців, молодих учених і аспірантів (м. Запоріжжя, 15-19 квітня 2019 року). Запоріжжя : ЗНТУ, 2019. С. 303-305.

11. Кубатко А.І. Використання інтерактивних форм і методів навчання для формування культури здоров'я студентів економічних університетів у процесі прикладної фізичної підготовки. *Україна майбутнього: перспективи інтеграції та інноваційного розвитку* : матеріали міжнародного науково-практичного форуму (м. Суми, 13-15 вересня 2019 року). Суми, 2019. С. 117-118.

12. Кубатко А.І. Формування позитивної мотивації студентів економічних спеціальностей до здорового способу життя у процесі прикладної фізичної підготовки. *Діджиталізація в Україні: інновації в освіті, науці, бізнесі* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Бердянськ, 16-18 вересня 2019 року). Бердянськ, 2019. С. 46-47.

13. Кубатко А.І. Здоров'язберігаючі технології у вищих навчальних закладах. *Тиждень науки-2020. Факультет економіки та управління*: збірник тез доповідей щорічної науково-практичної конференції серед студентів, викладачів, науковців, молодих учених і аспірантів (м. Запоріжжя, 13-17 квітня 2020 року). Запоріжжя : ЗНТУ, 2020. С. 323-325.

14. Кубатко А.І. Про прикладну фізичну підготовку студентів економічних спеціальностей. *Економіка, управління, освіта і наука: трансфер теорії і практики в умовах цифрової глобалізації* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Мелітополь, 14-15 січня 2020 року). Мелітополь, 2020. С. 134-135.

Опубліковані наукові праці,

які додатково відображають наукові результати дисертації

15. Атаманюк С., Чмихал А., Шеховцова К., Сокол А. Комплексний підхід до проведення занять оздоровчою аеробікою як виду фізичної релаксації. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. Вип. 15. С. 13-16.

16. Жержерунов А.О., Сокол А.О., Губриенко О.А., Чмихал А.І. Методика формування і розвитку професійно-важливих якостей у студентів електротехнічних спеціальностей технічних вищих навчальних закладів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів : ЧНТУ, 2013. Вип. 107. Т.1. С. 144-148.

17. Кириченко Е., Терехина О., Луценко С., Кубатко А. Система Табата в процесі фізичної підготовки студентів ВУЗ. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць. Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. Вип. 7(26). С. 80-84.

АНОТАЦІЇ

Кубатко А.І. Формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

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

Дисертаційне дослідження присвячене проблемі формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки. Схарактеризовано категорію «культура здоров'я майбутніх фахівців». Обґрунтовано, що провідна роль у формуванні культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей належить прикладній фізичній підготовці. Теоретично обґрунтовано модель формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки, яка базується на низці методологічних підходів та системі загальнодидактичних і специфічних принципів навчання та враховує визначені педагогічні умови. Описано діагностичний апарат з показниками (мотивація здорового способу життя; обізнаність у сфері культури здоров'я; уміння оцінити стан здоров'я; фізкультурно-оздоровчі вміння; емоційно-вольова регуляція; прагнення до саморозвитку), за якими схарактеризовано рівні (пасивний, елементарний, базовий, високий). Статистично підтверджено ефективність розробленої моделі на рівні значущості 0,05.

Ключові слова: культура здоров'я, майбутні фахівці економічних спеціальностей, прикладна фізична підготовка, формування, професійна підготовка.

Кубатко А.И. Формирование культуры здоровья будущих специалистов экономических специальностей в процессе прикладной физической подготовки. – Квалификационная научная работа на правах рукописи.

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

Диссертационное исследование посвящено проблеме формирования культуры здоровья будущих специалистов экономических специальностей в процессе прикладной физической подготовки. Дано определение категории «культура здоровья», обосновано ведущую роль прикладной физической подготовки в формировании культуры здоровья будущих специалистов. Теоретически обоснована модель формирования культуры здоровья будущих специалистов экономических специальностей в процессе прикладной физической подготовки, в основу которой положены ряд методологических подходов и общедидактических и специфических принципов обучения и которая учитывает определенные педагогические условия. Описан

диагностический аппарат с показателями (мотивация здорового образа жизни; осведомленность в сфере культуры здоровья, умение оценить состояние здоровья; физкультурно-оздоровительные умения; эмоционально-волевая регуляция, стремление к саморазвитию), по которым даны характеристики уровней (пассивный, элементарный, базовый, высокий). Статистически подтверждена эффективность разработанной модели на уровне значимости 0,05.

Ключевые слова: культура здоровья, будущие специалисты экономических специальностей, прикладная физическая подготовка, формирование, профессиональная подготовка.

Kubatko A.I. Formation of a health culture of future specialists in economic specialties in the process of applied physical training. – Qualifying scientific work on the rights of the manuscript.

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

The dissertation research is devoted to the problem of forming of health culture of future specialists in economic specialties in the process of applied physical training.

The health culture of future specialists in economic specialties as a component of the professional culture of a specialist, it is a holistic personal education, which includes: the priority of the health values of each person, knowledge about the methods of its preservation and strengthening, the ability and skills to apply them for successful professional self-realization and is expressed in the ability to carry out effective physical adaptation to working conditions and to resist its negative effects on one's own health and the health of others. components of the health culture of specialists in economic specialties: ideological (determines the social component of an individual's health, its values, motives, needs for a healthy lifestyle), cognitive-praxeological (determines the physical component of an individual's health, knowledge about the culture of health, skills and abilities to improve its level) and personal (determines the mental and spiritual components of a person's health, positive emotions, a positive attitude towards others, the ability for self-development, self-improvement).

The leading role in the formation of the health culture of future specialists in economic specialties belongs to applied physical training. Features of physical training of students of economic specialties are determined by the specifics of their professional activities. It include: development of physical qualities, general and static endurance, strength of the shoulder girdle, dexterity and coordination of hand movements, muscle sensitivity; development of psychophysiological qualities (improvement of the functions of the motor, visual, vestibular analyzers, attention function, the ability to relax muscles and optimize the state to maintain overall performance during a long stay in a state of hyperkinesia); special knowledge in the theory and practice of physical training (the use of applied exercises in athletics,

gymnastics, sports games, table tennis, swimming, badminton, squash, tennis, hockey, programs for training, development, optimization of the state of the eye muscles).

The author's model of the formation of the health culture of future specialists in economic specialties in the process of applied physical training includes interrelated structural components, forms (problem lecture, lecture-binary, lecture-visualization, seminars, practical classes, workshops, press conferences, volunteer activities), methods (verbal, practical, visual, interactive, game, project, problem, trainings, case technologies, discussions) and means (complexes of physical exercises and IT).

The theoretical substantiation of the model was carried out taking into account such methodological approaches: systemic, professional and personal, activity, holistic, cultural, discursive, acmeological. The didactic principles (scientific nature, accessibility, systematic and consistency, activity and independence, the connection of training with practice) and special principles of the formation of a personal health culture (prevention, continuity, integration of lifelong learning of a healthy lifestyle with science, nature, and practical human activity were also taken into account and society, humanistic orientation, complex interdisciplinary, responsibility, the use of modern information technologies, control and assessment, differentiation) of applied physical training of future economic specialties (consistency, integration, creative orientation, orientation towards innovation, educational reflection) and healthy lifestyle (activity and mobility; healthy eating; minimizing bad habits; daily routine; mood; respect for oneself; friends).

Key words: health culture, future specialists in economic specialties, applied physical training, education, professional training.