



## НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАПРАВЛЕНИЙ В КОНТЕКСТЕ РАЗВИТИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ

Ефремова И. В. ORCID ID 0000-0001-8929-1059,  
Поваляева О. Н. ORCID ID 0000-0001-6900-4286,  
Щучка Т. А. ORCID ID 0000-0002-6595-8514

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Елецкий государственный университет имени И. А. Бунина», Елец, Российская Федерация, e-mail: elpavlik@rambler.ru*

Здоровый образ жизни становится ключевым ресурсом, составляющим энергетический потенциал педагога, его когнитивную работоспособность, снижает риски профессионального выгорания и психо-эмоционального истощения, что определяет спрос на педагогов-предметников, поддерживающих свое здоровье как условие высокой конкурентоспособности и педагогической эффективности. Практика показывает, что молодые специалисты недооценивают роль здорового образа жизни и его значение в профессиональной деятельности, что и актуализирует настоящее исследование. Цель исследования – на основе констатации уровня сформированности компонентов ценностного отношения обучающихся к здоровому образу жизни определить организационно-педагогические условия формирования здорового образа жизни в подготовке конкурентоспособного педагога-предметника. В рамках исследования на базе ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина» проведена оценка состояния компонентов ценностного отношения к здоровому образу жизни 254 обучающихся по программам УГСН 44.00.00 «Образование и педагогические науки» посредством комплекса диагностических методик: стандартизированное тестирование; опросники «Знание основ здорового образа жизни»; анализ продуктов учебной деятельности; авторские анкеты и шкалы; метод экспертной оценки; проективная методика; метод портфолио «Мой путь к здоровью». В результате исследования выделены основные компоненты ценностного отношения к здоровому образу жизни обучающегося педагогического направления подготовки: когнитивный, эмоционально-оценочный (аффективный), поведенческий (конативный). Обоснована необходимость целенаправленной, системной и интегрированной работы по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни у обучающихся педагогических направлений подготовки потребовала выявления комплекса организационно-педагогических условий, перспектива реализации которого предполагает корректировку процесса подготовки будущего педагога, где формирование его ценностного отношения к здоровому образу жизни становится не дополнительным компонентом, а интегральным элементом профессионального становления и конкурентного преимущества.

**Ключевые слова:** конкурентоспособность, учитель-предметник, ценностное отношение, ключевые ценности, мотив, здоровый образ жизни

## SOME ASPECTS OF FORMING VALUE ATTITUDE TOWARDS A HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENTS OF PEDAGOGICAL SCIENCES IN THE CONTEXT OF DEVELOPING COMPETITIVENESS

Efremova I. V. ORCID ID 0000-0001-8929-1059,  
Povalyaeva O. N. ORCID ID 0000-0001-6900-4286,  
Schuchka T. A. ORCID ID 0000-0002-6595-8514

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education  
“Bunin Yelets State University”, Yelets, Russian Federation,  
e-mail: elpavlik@rambler.ru*

A healthy lifestyle is becoming a key resource that constitutes the energy potential of a teacher, his cognitive performance, reduces the risks of professional burnout and psycho-emotional exhaustion, which determines the demand for subject teachers who maintain their health as a condition for high competitiveness and pedagogical effectiveness. Practice shows that young specialists underestimate the role of a healthy lifestyle and its importance in their professional activities, which makes this study relevant. The purpose of the study is to determine the organizational and pedagogical conditions for the formation of a healthy lifestyle in the training of a competitive subject teacher based on ascertaining the level of formation of the components of students' value attitudes towards a healthy lifestyle. Material and methods of the study. Within the framework of the study, based on the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Yelets State University named after I.A. Bunin”, an assessment was made of the state of the components of the value attitude towards a healthy lifestyle of 254 students in the programs of UGSN 44.00.00 “Education and Pedagogical Sciences” using a set of diagnostic methods: standardized testing; Questionnaires “Knowledge of the Basics of a Healthy Lifestyle”; analysis of the products of educational activity; author's questionnaires and scales; expert assessment method; projective methodology; portfolio method “My Path to Health”. Results of the study and their discussion. The study identified the main components of the value attitude

towards a healthy lifestyle of students majoring in pedagogy: cognitive, emotional-evaluative (affective), behavioral (conative). The justified need for targeted, systematic and integrated work on the formation of a value attitude towards a healthy lifestyle in students majoring in pedagogy required the identification of a set of organizational and pedagogical conditions, the prospect of implementation of which presupposes the adjustment of the process of training future teachers, where the formation of their value attitude towards a healthy lifestyle becomes not an additional component, but an integral element of professional development and competitive advantage.

**Keywords:** competitiveness, subject specialist, value attitude, key values, motive, healthy lifestyle

### Введение

В современных условиях, в первую очередь в условиях цифровой трансформации, напряженная интеллектуальная нагрузка обучающихся в совокупности с недостаточной двигательной активностью обуславливают необходимость выявления эффективных способов повышения их стрессоустойчивости, укрепления иммунитета, поиска разнообразных возможностей обеспечения здоровья. Особая роль при этом отводится системе педагогического образования, реализующей принципы национальной культуры и базирующейся на интересах и потребностях российского общества и государства [1]. Причем именно в вузе осуществляется целенаправленный процесс формирования значимых качеств личности педагога, необходимых для его конкурентного преимущества на рынке профессионального труда [2, с. 3]. Подчеркнем, что конкурентоспособный специалист всегда востребован, так как, обладая необходимым комплексом компетенций, готов к дальнейшему саморазвитию с целью повышения эффективности своей образовательной организации [3; 4].

Рассматривая содержательную характеристику понятия «конкурентоспособность», считаем обоснованной точку зрения Е. А. Митина, который в структуре данного феномена наряду с основными составляющими (личностный, профессиональный и полипрофессиональный) акцентирует внимание на его престижно-технологическом компоненте. Исследователь характеризует готовность такого специалиста как сформированную способность к успешной самореализации себя на рынке труда, в частности – к грамотной и убедительной презентации работодателю своих профессиональных компетенций. Такой подход, с одной стороны, демонстрирует личностные достижения специалиста, а с другой – подчеркивает его конкурентные преимущества перед другими претендентами [5]. С точки зрения Г. Ю. Ляха, развитию конкурентоспособности в значительной степени способствуют и «физические качества, в числе которых высокая физическая активность, работоспособность и хорошее самочувствие» [6, с. 3]. В целом конкурентные преимущества педагога на современном

рынке труда формируются также комплексом гибких навыков, цифровой и методической грамотностью, высоким эмоциональным интеллектом, проектным мышлением, способностью к непрерывному развитию. Однако фундаментом, обеспечивающим успешную реализацию всех этих требований, в большей степени выступает приверженность здоровому образу жизни [7; 8]. Именно здоровый образ жизни создает необходимый физический и психический ресурс для профессионального долголетия, стрессоустойчивости и сохранения внутренней мотивации – качеств, без которых невозможно быть современным педагогом-лидером. К тому же только тот педагог, который сам поддерживает здоровый образ жизни, демонстрирует ценностное отношение к нему, может стать ярким примером для подрастающего поколения.

На основании вышесказанного объективно увеличивается спрос на педагогов-предметников, поддерживающих свое здоровье как условие высокой конкурентоспособности и педагогической эффективности и, как следствие, возрастает потребность в активных и инициативных выпускниках, обладающих не только комплексом необходимых компетенций, но осознанно интегрирующих положения здорового образа жизни в свою личную и профессиональную практику [9; 10]. Именно поэтому система педагогического образования должна формировать у будущих учителей культуру здоровья как ключевую профессиональную ценность посредством формирования их ценностного отношения к здоровому образу жизни. Несомненно, комплексные меры, направленные на противостояние факторам риска для здоровья обучающихся, то есть сбалансированные физические нагрузки, управление стрессом, эмоциональная устойчивость и оптимальные поведенческие привычки (к примеру, качественный сон и питание), в дальнейшем будут способствовать их профессиональному росту. Отметим, что в таком контексте здоровый образ жизни становится ключевым ресурсом, напрямую влияющим на энергетический потенциал и когнитивную работоспособность будущего педагога-предметника, снижая риски его профессионального выгорания и психоэмоционального истощения. Однако, как по-

казывает практика, молодые специалисты недооценивают роль здорового образа жизни и его значение в профессиональной деятельности [11–13], что и актуализирует настоящее исследование.

**Цель исследования** – разработать и обосновать организационно-педагогические условия формирования здорового образа жизни в подготовке конкурентоспособного педагога-предметника. В числе приоритетных задач исследования – выделение компонентов ценностного отношения обучающихся к здоровому образу жизни и уровней их сформированности, подбор и разработка методического инструментария оценки состояния компонентов; проверка эффективности организационно-педагогических условий формирования здорового образа жизни в подготовке конкурентоспособного педагога-предметника.

#### **Материалы и методы исследования**

В рамках исследования на базе ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина» в апреле – мае 2025 г. проведена оценка состояния компонентов ценностного отношения к ЗОЖ 254 обучающихся по УГСН 44.00.00 «Образование и педагогические науки».

Применен комплекс методик оценки, среди которых: стандартизированное тестирование; опросники «Знание основ ЗОЖ»; анализ продуктов учебной деятельности; авторские анкеты и шкалы; метод экспертной оценки; проективная методика; метод портфолио «Мой путь к здоровью», t-критерий Стьюдента для зависимых выборок.

Средством оценки являлся сервис Яндекс Формы, кроме того, обработка результатов исследования осуществлялась посредством специального программного обеспечения Vortex, предназначенного для сбора, обработки и анализа полученных данных.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

В современной образовательной парадигме педагог выступает не только как транслятор знаний, но и как носитель, модель социально значимых ценностей и установок. В условиях повышенных психоэмоциональных и физических нагрузок в педагогической профессии личное здоровье и устойчивая практика здорового образа жизни становятся критически важными факторами профессиональной успешности и конкурентоспособности. Конкурентоспособный педагог – это специалист, обладающий высоким уровнем работоспособности, стрессоустойчивости, творческой энергии и способный к непрерывному профессио-

нальному развитию. Все эти качества напрямую зависят от его физического и психического благополучия. Формирование у будущего педагога не просто знаний о ЗОЖ, а именно ценностного отношения к нему является стратегической задачей высшего педагогического образования.

Ценностное отношение будущего педагога к ЗОЖ – глубоко осознанная, внутренне принятая и мотивирующая к действию установка, при которой отношение становится личностным ресурсом, повышающим качество жизни обучающегося, а в будущем и основой для его компетентной здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении.

Ценностное отношение к ЗОЖ представляет собой сложное личностное образование, включающее три основных компонента:

1. Когнитивный, представляющий собой систему знаний о физическом, психическом и социальном здоровье, факторах риска, принципах питания, двигательной активности, гигиены, режима труда и отдыха.

2. Эмоционально-оценочный (аффективный), где присутствует личная значимость здоровья, интерес к вопросам ЗОЖ, эмоциональное принятие здоровых моделей поведения, удовлетворенность от их реализации.

3. Поведенческий (конативный), когда внедряются реальные и устойчивые практики, соответствующие принципам ЗОЖ (регулярная физическая активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек, умение управлять стрессом), а также сформированы готовность и способность отстаивать данную ценность в профессиональной среде.

Сформированность этого триединства компонентов прямо влияет на конкурентоспособность выпускника и его педагогическую эффективность вследствие интеграции положений здорового образа жизни в свою личную и профессиональную практику [14–17].

Выделены уровни оценки состояния компонентов ценностного отношения к здоровому образу жизни будущего педагога, представленные в табл. 1.

Выявленная в ходе исследования необходимость целенаправленной, системной и интегрированной работы по формированию ценностного отношения к ЗОЖ у обучающихся педагогических направлений подготовки потребовала предоставления комплекса следующих организационно-педагогических условий:

– создание единой здоровьесберегающей среды через проектные формы работы, тренинги и вовлечение обучающегося в мероприятия, транслирующие практики осознанного отношения к здоровью;

Таблица 1

Уровни оценки состояния компонентов ценностного отношения к здоровому образу жизни у обучающего педагогического направления подготовки

Компоненты ценностного отношения к ЗОЖ будущего педагога-предметника	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Когнитивный	Обладание глубокими знаниями обо всех составляющих здоровья; понимание взаимосвязей физических нагрузок, правильного питания, стрессоустойчивости и качества жизни; способность осознанно формировать привычки, поддерживающие высокое качество здоровья	Наличие систематизированных знаний о влиянии факторов риска на здоровье, знание основ рационального питания, двигательных режимов и гигиенических норм; наблюдается способность применять теоретические знания на практике, однако возможны пробелы в некоторых областях	Общее понимание принципов здорового образа жизни: элементарные представления о правильном питании, важности физической активности, личной гигиене и режиме труда и отдыха; знают базовые рекомендации, но могут испытывать трудности с применением их на практике
Эмоционально-оценочный (аффективный)	Обучающийся высоко ценит свое здоровье, испытывает глубокое удовлетворение от следования здоровому образу жизни. Обладает устойчивой внутренней мотивацией поддерживать физическую форму, правильно питаться, заботиться о своем психологическом состоянии. Положительные эмоции усиливаются благодаря пониманию ценности собственного здоровья	Здоровье воспринимается как важная составляющая благополучной жизни, но внимание уделяется эпизодически. Интерес к вопросам ЗОЖ возникает периодически, особенно в периоды обострения заболеваний или ухудшения самочувствия. Иногда предпринимаются попытки внести изменения в свою жизнь, но они часто оказываются кратковременными	Обучающийся практически не осознает значение своего здоровья, проявляет низкий интерес к вопросам ЗОЖ. Здоровье воспринимается скорее как нечто второстепенное, редко принимающее приоритет перед повседневными заботами и удовольствиями. Физическое самочувствие оценивается лишь тогда, когда возникают проблемы со здоровьем
Поведенческий (конативный)	Выражен стабильными практиками, направленными на сохранение здоровья. Обучающегося отличает сознательное следование принципам ЗОЖ во всех сферах своей жизни, высокая устойчивость к внешним воздействиям и стрессовым ситуациям	Обучающийся демонстрирует некоторые постоянные здоровые практики, хотя не всегда последовательно соблюдает принципы ЗОЖ. Часто имеются отдельные сферы, в которых отмечается значительное улучшение (например, физические нагрузки), но остаются зоны слабого внимания (например, плохое питание)	Характеризуется случайностью и непоследовательностью действий, направленных на укрепление здоровья. Человек допускает частые нарушения в питании, нерегулярно занимается физическими упражнениями, плохо справляется со стрессовыми ситуациями

Примечание: составлена авторами на основе полученных данных в ходе исследования.

– реализация междисциплинарного подхода путем включения модулей о связи ЗОЖ и педагогической устойчивости в содержание как психолого-педагогических, так и предметных дисциплин;

– активное применение интерактивных образовательных технологий (деловых игр, тренингов), направленных на присвоение ценности ЗОЖ через личный опыт и групповое взаимодействие.

Создание единой здоровьесберегающей среды играет важную роль в формировании культуры здоровья обучающихся. Данный процесс основывается на трех ключевых элементах: проектной работе, тренингах и вовлеченности студентов в разнообразные мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни. Проектная деятельность направлена на развитие навыков самостоятельного анализа и решения

проблем, связанных со здоровьем. Обучающиеся получают возможность исследовать интересующие их вопросы, собирать и интерпретировать данные, предлагать собственные идеи и внедрять их в образовательную среду, что позволяет развивать исследовательские способности, повышать интерес к науке и самосовершенствованию, осуществлять практическое внедрение полученных знаний. Тренинги представляют собой интерактивные форматы, нацеленные на формирование конкретных навыков и повышение уровня осознанности. Это могут быть семинары по управлению стрессом, командообразующие игры, практические занятия по технике расслабления и релаксации. Такие мероприятия способствуют созданию благоприятной атмосферы, снижению напряжения и повышению уровня доверия в коллективе, что дает психологическую поддержку обучающимся, развивает коммуникативные навыки, укрепляет их социальные связи. Мероприятия, транслирующие практики осознанного отношения к здоровью, служат инструментом распространения идей и ценностей здорового образа жизни. Спортивные соревнования, реализация конкурсных работ на тему здоровья, конференции стимулируют обучающихся задуматься о своем самочувствии и принять решение вести активный и здоровый образ жизни, это привлечет внимание к проблемам здоровья, распространит положительный опыт, сможет способствовать созданию сообщества единомышленников. Создание целостной здоровьесберегающей среды через проектные формы работы, проведение тренингов и организацию специальных мероприятий служит мощным инструментом профилактики заболеваний и формирования осознанного подхода к своему здоровью у будущих педагогов.

Реализация междисциплинарного подхода в образовании предусматривает включение элементов, касающихся здоровья и устойчивого профессионального развития педагогов, в программы подготовки будущих педагогов. Это обосновано прежде всего связью образования и здоровья. Педагогический труд предъявляет высокие требования к профессиональному долголетию и работоспособности учителя. Проблемы здоровья, хронические заболевания, переутомление снижают эффективность образовательной деятельности и приводят к профессиональным деформациям. Именно поэтому важно включить модули о здоровье и устойчивости в учебные планы психолого-педагогических курсов, формирующих профессиональные компетенции будущих педагогов. Современное образова-

ние требует постоянного обновления подходов к обучению, внедрения инновационных технологий и методик. Преподавателям необходимы инструменты, помогающие справляться с возрастающими нагрузками и сохранять высокую работоспособность. Модули о здоровье и педагогической устойчивости позволяют обучающимся овладеть необходимыми навыками саморегуляции, снижения стресса и предупреждения профессиональных болезней. Использование междисциплинарного подхода создает уникальные возможности для синтеза знаний и практических навыков. Так, изучение физиологии и психологии становится основой для понимания процессов утомляемости, а социология и педагогика помогают осмыслить организационно-культурные аспекты трудовой деятельности педагогов. Таким образом, обучающиеся смогут интегрировать полученные знания и навыки в единую стратегию профессиональной самореализации. Поддерживая профессиональный ресурс преподавателей, общество получает качественные образовательные услуги, способствующие гармоничному развитию подрастающего поколения. Важно подчеркнуть, что устойчивый педагогический состав способствует стабильности и преемственности поколений, обеспечивая будущее государства. Модули, интегрируемые в учебный процесс, должны включать теорию и практику воспитания здорового образа жизни, методики профилактики стрессов и депрессий, основы рационального питания и физической активности. Педагоги и будущие специалисты получают возможность углубленно изучить механизмы психологической защиты, развивать эмоциональный интеллект и осваивать современные технологии управления своим состоянием. Реализация междисциплинарного подхода через введение соответствующих модулей позволит сформировать подготовленных профессионалов, готовых успешно преодолевать жизненные и профессиональные трудности, укрепляя и сохраняя свое здоровье и благополучие.

Интерактивные образовательные технологии играют важнейшую роль в процессе формирования осознанного отношения к ЗОЖ у будущего педагога. Их использование направлено на предоставление обучающемуся личного опыта и вовлечение в активные виды деятельности, способствующие принятию решений, основанных на понимании ценности здорового образа жизни. Деловые игры и тренинги являются формой активного обучения, которое стимулирует мышление и повышает уровень мотивации.

Таблица 2

Методики оценки состояния компонентов ценностного отношения к здоровому образу жизни у обучающихся педагогических направлений подготовки

Компоненты ценностного отношения к ЗОЖ	Методики оценки компонента	Материалы
Когнитивный компонент	1. Стандартизированное тестирование*	Анкеты и тесты на проверку знаний в области анатомии, физиологии, гигиены, основ безопасности жизнедеятельности, питания
	2. Опросники «Знание основ ЗОЖ»*	Специально разработанные вопросники, выявляющие понимание взаимосвязи образа жизни и здоровья
	3. Анализ продуктов учебной деятельности	Рефераты, эссе, проектные работы, презентации на темы здоровья, позволяющие оценить глубину усвоения и систематизацию информации
Эмоционально-оценочный (аффективный) компонент	1. Авторские анкеты и шкалы*	Выявление уровня осознания значимости ЗОЖ для профессиональной деятельности и личной жизни
	2. Метод незаконченных предложений Сакса–Леви**	Выявление субъективных, эмоционально окрашенных ассоциаций («Здоровье для меня – это...», «Быть здоровым педагогом – значит...»)
Поведенческий (конативный) компонент	1. Метод самоотчета и ведения дневников*	Фиксация обучающимся своего режима дня, рациона питания, физических нагрузок, эмоционального состояния в течение определенного периода
	2. Педагогическое наблюдение (включенное и внешнее)	Наблюдение за поведением обучающегося в учебное и внеучебное время (посещение спортзала, столовой, участие в оздоровительных мероприятиях, внешние признаки соблюдения гигиены и режима)
	3. Метод экспертной оценки*	Оценка кураторами, преподавателями физкультуры, психологами поведенческих проявлений обучающегося в контексте ЗОЖ
	4. Проектная методика*	Анализ решения кейсов, проблемных ситуаций, связанных с выбором модели поведения в контексте здоровья
Когнитивный Эмоционально-оценочный (аффективный) Поведенческий (конативный) компоненты	<i>Комплексные и интегративные методы</i>	
	1. Авторские комплексные анкеты *	Сочетают в себе блоки на все три компонента (знания, отношение, поведение)
	2. Метод портфолио «Мой путь к здоровью»*	Обучающийся собирает доказательства своей работы над формированием ЗОЖ (планы тренировок, пищевые дневники, сертификаты участника спортивных мероприятий, рефлексивные эссе о своих успехах и трудностях). Сочетает диагностику, мотивацию и рефлексию
	3. Собеседование (интервью)	Позволяет понять мотивы, барьеры, внутреннюю логику отношения обучающегося к ЗОЖ
	4. t-критерий Стьюдента для зависимых выборок	Дает оценку состояния компонентов по выделенным уровням до и после применения организационно-педагогических условий

Примечание: составлена авторами на основе полученных данных в ходе исследования и на основе источника [18].

Участвуя в игровых процессах, обучающиеся приобретают личный опыт, позволяющий им самим сделать выводы относительно преимуществ здорового образа жизни. Такой подход формирует у молодых людей личностные установки и убеждения, поскольку решения принимаются на основании собственных переживаний и наблюдений. Интерактивные технологии

предполагают работу в группах, что развивает навыки сотрудничества и укрепляет социальную компетентность. Участники учатся взаимодействовать друг с другом, разрешать конфликты и находить компромиссы. Эта форма деятельности учит конструктивно общаться и совместно достигать целей, что крайне важно для эффективного функционирования в обществе.

Игровые формы обучения привлекательны для будущих педагогов, привыкших получать информацию через визуализацию и мультимедийные средства. Интерактивные задания вызывают интерес и желание активно участвовать в учебном процессе. Заинтересованность ведет к лучшему восприятию материала и прочному запоминанию. Применение деловых игр и тренингов способствует приобретению жизненно необходимых навыков, таких как постановка целей, планирование действий, самоконтроль и управление эмоциями. Молодые люди начинают понимать, что ведение здорового образа жизни требует определенных усилий и организованности, но приносит ощутимую пользу. Активное применение интерактивных образовательных технологий в рамках образовательного процесса создает условия для глубокого освоения знаний о здоровом образе жизни и формирования стойких убеждений, что здоровье является ключевой ценностью современной жизни.

Реализация данного комплекса организационно-педагогических условий позволила корректировать процесс подготовки будущего педагога, где формирование его ценностного отношения к ЗОЖ стало не дополнительным компонентом, а интегральным элементом профессионального становления и конкурентного преимущества.

Оценка состояния компонентов ценностного отношения к ЗОЖ обучающихся педагогических направлений подготовки требует комплексного подхода, сочетающего различные методы, адекватные трем компонентам отношения.

Применение представленных в табл. 2 методик оценки состояния компонентов позволило выявить уровень сформированности компонентов ценностного отношения к ЗОЖ обучающихся педагогических направлений подготовки до и после реализации комплекса организационно-педагогических условий.

В рамках проведения собеседования (интервью) с обучающимися, к примеру, задавались следующие вопросы:

1. Как вы оцениваете состояние Вашего здоровья?

2. Что такое для Вас здоровый образ жизни?

3. Часто ли вы посещаете спортивные площадки, секции, тренажерный зал?

4. Каковы ваши мотивы для занятия физической культурой?

5. Что, на Ваш взгляд, прежде всего, необходимо для того, чтобы здоровый образ жизни стал нормой для современной молодежи?

6. Как часто вы чувствуете эмоциональное истощение и помогает ли ЗОЖ его снижать?

Вопросы авторских анкет были нацелены на получение информации от обучающегося о конкурентоспособном специалисте, его статусе и взаимосвязи со здоровым образом жизни, например:

1. *Кто такой конкурентоспособный специалист и какими компетенциями он должен обладать?*

2. *Как Вы считаете, люди, поддерживающие здоровый образ, обладают преимуществом в организациях?*

3. *Видите ли вы взаимосвязь ведения здорового образа жизни и вашей профессиональной конкурентоспособности?*

4. *Влияют ли занятия физической культурой на здоровый образ жизни специалиста-предметника?*

Анализируя в целом полученные данные (по результатам реализации методик оценки состояния компонентов ценностного отношения к ЗОЖ обучающегося педагогических направлений подготовки) до реализации комплекса организационно-педагогических условий формирования ценностного отношения к ЗОЖ, установлено, что 55 % (низкий уровень когнитивный компонент) респондентов имеют общее понимание принципов здорового образа жизни: элементарные представления о правильном питании, важности физической активности, личной гигиене и режиме труда и отдыха; знают базовые рекомендации, но могут испытывать трудности с применением их на практике; у 24 % опрошенных (средний уровень когнитивный компонент) отмечено наличие систематизированных знаний о влиянии факторов риска на здоровье, знание основ рационального питания, двигательных режимов и гигиенических норм; наблюдается способность применять теоретические знания на практике, однако возможны пробелы в некоторых областях; и лишь у 21 % респондентов (средний уровень когнитивный компонент) выявлено обладание глубокими знаниями обо всех составляющих здоровья; понимание взаимосвязей физических нагрузок, правильного питания, стрессоустойчивости и качества жизни; способность осознанно формировать привычки, поддерживающие высокое качество здоровья; 53 % обучающихся (низкий уровень эмоционально-оценочный (аффективный) компонент) практически не осознают значение своего здоровья, проявляют низкий интерес к вопросам ЗОЖ, здоровье воспринимается ими скорее как нечто второстепенное, редко принима-

ющее приоритет перед повседневными заботами и удовольствиями, при этом физическое самочувствие оценивается лишь тогда, когда возникают проблемы со здоровьем; 18 % респондентами (средний уровень, эмоционально-оценочный (аффективный) компонент) здоровье воспринимается как важная составляющая благополучной жизни, но внимание уделяется эпизодически, интерес к вопросам ЗОЖ возникает у них периодически, особенно в периоды обострения заболеваний или ухудшения самочувствия, иногда предпринимаются попытки внести изменения в свою жизнь, но они часто оказываются кратковременными; 29 % обучающихся (высокий уровень, эмоционально-оценочный (аффективный) компонент) высоко ценят свое здоровье, испытывают глубокое удовлетворение от следования здоровому образу жизни, они обладают устойчивой внутренней мотивацией поддерживать физическую форму, правильно питаться, заботиться о своем психологическом состоянии, и положительные эмоции усиливаются благодаря пониманию ценности собственного здоровья; 44 % респондентов (низкий уровень, поведенческий (конативный) компонент) характеризуются случайностью и непоследовательностью действий, направленных на укрепление здоровья, они допускают частые нарушения в питании, нерегулярно занимаются физическими упражнениями, плохо справляются со стрессовыми ситуациями; 25 % обучающихся (средний уровень, поведенческий (конативный) компонент) демонстрируют некоторые постоянные здоровые практики, хотя не всегда последовательно соблюдают принципы ЗОЖ, часто имеются отдельные сферы, в которых отмечается значительное улучшение (например, физические нагрузки), но остаются зоны слабого внимания (например, плохое питание); у 31 % респондентов (высокий уровень, поведенческий (конативный) компонент) выражены стабильные практики, направленные на сохранение здоровья, их отличает сознательное следование принципам ЗОЖ во всех сферах своей жизни, высокая устойчивость к внешним воздействиям и стрессовым ситуациям.

Картина после реализации комплекса организационно-педагогических условий формирования ценностного отношения к ЗОЖ показывает другую тенденцию. Имеют общее понимание принципов здорового образа жизни 47 % респондентов (низкий уровень, когнитивный компонент): элементарные представления о правильном питании, важности физической активности, личной гигиене и режиме труда и отдыха; знают

базовые рекомендации, но могут испытывать трудности с применением их на практике; у 30 % опрошенных (средний уровень, когнитивный компонент) отмечено наличие систематизированных знаний о влиянии факторов риска на здоровье, знание основ рационального питания, двигательных режимов и гигиенических норм; наблюдается способность применять теоретические знания на практике, однако возможны пробелы в некоторых областях; у 25 % респондентов (высокий уровень, когнитивный компонент) выявлено обладание глубокими знаниями обо всех составляющих здоровья; понимание взаимосвязей физических нагрузок, правильного питания, стрессоустойчивости и качества жизни; способность осознанно формировать привычки, поддерживающие высокое качество здоровья; 43 % обучающихся (низкий уровень, эмоционально-оценочный (аффективный) компонент) практически не осознают значение своего здоровья, проявляют низкий интерес к вопросам ЗОЖ, здоровье воспринимается ими скорее как нечто второстепенное, редко принимающее приоритет перед повседневными заботами и удовольствиями, при этом физическое самочувствие оценивается лишь тогда, когда возникают проблемы со здоровьем; 23 % респондентов (средний уровень, эмоционально-оценочный (аффективный) компонент) здоровье воспринимают как важную составляющую благополучной жизни, но внимание ему уделяют эпизодически, интерес к вопросам ЗОЖ возникает у них периодически, особенно в периоды обострения заболеваний или ухудшения самочувствия, иногда предпринимаются попытки внести изменения в свою жизнь, но они часто оказываются кратковременными; 34 % обучающихся (высокий уровень, эмоционально-оценочный (аффективный) компонент) высоко ценят свое здоровье, испытывают глубокое удовлетворение от следования здоровому образу жизни, они обладают устойчивой внутренней мотивацией поддерживать физическую форму, правильно питаться, заботиться о своем психологическом состоянии и положительные эмоции усиливаются благодаря пониманию ценности собственного здоровья; 38 % респондентов (низкий уровень, поведенческий (конативный) компонент) характеризуются случайностью и непоследовательностью действий, направленных на укрепление здоровья, они допускают частые нарушения в питании, нерегулярно занимаются физическими упражнениями, плохо справляется со стрессовыми ситуациями; 28 % обучающихся (низкий уро-

вень, поведенческий (конативный) компонент) демонстрируют некоторые постоянные здоровые практики, хотя не всегда последовательно соблюдают принципы ЗОЖ, часто имеются отдельные сферы, в которых отмечается значительное улучшение (например, физические нагрузки), но остаются зоны слабого внимания (например, плохое питание); 34 % респондентов (высокий уровень, поведенческий (конативный) компонент) отличаются стабильными практиками, направленными на сохранение здоровья, им свойственно сознательное следование принципам ЗОЖ во всех сферах своей жизни, высокая устойчивость к внешним воздействиям и стрессовым ситуациям.

При этом большинство обучающихся выделяют здоровый образ жизни как средство достижения поставленных целей и распределения времени для их реализации. Они считают, что люди, поддерживающие

здоровый образ жизни, обладают преимуществом в организациях, считают взаимосвязанными элементами конкурентоспособность педагога и здоровый образ жизни, уверены в положительном влиянии занятий физической культурой на здоровье.

Необходимо добавить, что большая часть респондентов планирует работать по профилю, а именно учителем по выбранной специальности, и на старших курсах уже совмещает учебу и работу.

Для проверки полученных результатов применялся t-критерий Стьюдента для зависимых выборок, на основании которого выявлено состояние компонентов ценностного отношения к ЗОЖ обучающихся педагогических направлений в соответствии с выделенными уровнями (табл. 1) до и после реализации обозначенных организационно-педагогических условий, определяющих их эффективность (табл. 3–5).

**Таблица 3**

Результаты оценки состояния когнитивного компонента ценностного отношения к здоровому образу жизни обучающегося педагогического направления подготовки до и после применения организационно-педагогических условий

Когнитивный компонент		
	До	После
Низкий уровень	n = 140	n = 120
Средний уровень	n = 60	n = 71
Высокий уровень	n = 54	n = 63
Сумма	254	254
Среднее ( $\bar{x}$ )	38,66	43,18
t	t <sub>эмп</sub> = 3,9, t <sub>кр</sub> = 2,58 при $\alpha = 0,01$	

Примечание: составлена авторами на основе полученных данных в ходе исследования.

**Таблица 4**

Результаты оценки состояния эмоционально-оценочного (аффективного) компонента ценностного отношения к здоровому образу жизни обучающегося педагогического направления подготовки до и после применения организационно-педагогических условий

Эмоционально-оценочный (аффективный) компонент		
	До	После
Низкий уровень	n = 135	n = 110
Средний уровень	n = 45	n = 58
Высокий уровень	n = 74	n = 86
Сумма	254	254
Среднее ( $\bar{x}$ )	42,16	46,96
t	t <sub>эмп</sub> = 4,2, t <sub>кр</sub> = 2,58 при $\alpha = 0,01$	

Примечание: составлена авторами на основе полученных данных в ходе исследования.

Таблица 5

Результаты оценки состояния поведенческого (конативного) компонента ценностного отношения к здоровому образу жизни обучающегося педагогического направления подготовки до и после применения организационно-педагогических условий

Поведенческий (конативный) компонент		
	До	После
Низкий уровень	n = 110	n = 97
Средний уровень	n = 64	n = 70
Высокий уровень	n = 80	n = 87
Сумма	254	254
Среднее ( $\bar{x}$ )	47,31	51,99
t	tэмп = 5,7, tкр = 2,58 при $\alpha = 0,01$	

Примечание: составлена авторами на основе полученных данных в ходе исследования.

Результаты позволили судить о влиянии организационно-педагогических условий на формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни обучающегося педагогического направления подготовки до и после их применения. Для проверки гипотезы о наличии значимого эффекта до и после экспериментального воздействия был использован t-критерий Стьюдента для зависимых выборок. Были сформулированы следующие статистические гипотезы:  $H_0$  – средние значения по уровням до и после применения организационно-педагогических условий статистически не различаются,  $H_1$  – средние значения после экспериментального воздействия статистически значимо выше. Анализируя данные табл. 3–5, отмечаем, что отклоняется гипотеза  $H_0$  и принимается гипотеза  $H_1$ . Применение организационно-педагогических условий доказало свою эффективность в формировании ценностного отношения к здоровому образу жизни обучающегося педагогического направления подготовки.

Основополагающим выводом проведенного исследования является то, что здоровый образ жизни не может ограничиваться формальными требованиями или разовыми мероприятиями – он должен стать внутренним ресурсом профессионального развития будущего педагога-предметника. В таком понимании ЗОЖ выходит за рамки индивидуальной гигиены и приобретает смысл ключевого фактора профессиональной устойчивости, напрямую влияющей на качество педагогической деятельности, поскольку: систематическая физическая активность способствует повышению когнитивных функций и работоспособности; навыки управления стрессом снижают риск эмоционального выгорания; культура здорового питания и режима отдыха обеспечи-

вает необходимый устойчивый энергетический ресурс для интенсивной педагогической деятельности.

### Заключение

Формирование ценностного отношения к ЗОЖ у будущих педагогов – это инвестиция в их личностный и профессиональный капитал, прямым образом влияющая на конкурентоспособность на рынке труда. Системная оценка этого процесса требует отказа от фрагментарных подходов в пользу комплексной диагностики, объединяющей оценку знаний, эмоционального принятия и, что наиболее важно, реального поведения. Применение разнообразного методического инструментария, особенно портфолио и поведенческих опросников, позволит не только констатировать уровень сформированности ценностного отношения, но и корректировать образовательные программы, делая их более личностно ориентированными и практически значимыми. В результате выпускник педагогического направления будет обладать внутренним ресурсом здоровья, который станет фундаментом его длительной, успешной и востребованной профессиональной деятельности.

### Список литературы

1. Рекомендации парламентских слушаний на тему «Развитие системы высшего образования в Российской Федерации» // Постановление Государственной Думы Федерального собрания Российской Федерации. [Электронный ресурс]. URL: <https://npalib.ru/2022/11/24/postanovlenie-2485-8-gd-id315136/> (дата обращения: 11.09.2025).
2. Баянова А. Р. Педагогическое обеспечение развития конкурентоспособности преподавателя высшей школы: дис ... канд. пед. наук. Казань, 2021. 185 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.dissercat.com/content/pedagogicheskoe-obespechenie-razvitiya-konkurentosposobnosti-prepodavatelya-vysshei-shkoly/read> (дата обращения: 06.10.2025).
3. Вильчинская М. А., Волохова С. Г. Компетентный подход в формировании конкурентоспособности вы-

пунктика вуза // Вестник Бурятского государственного университета. Экономика и менеджмент. 2019. № 3. С. 19–25. DOI: 10.18101/2304-4446-2019-3-19-25.

4. Yanova M. G., Yanov V. V., Kravchenko S. V., Vetrova I. V. Professional competences of physical education teachers: structural and component analysis // Journal of Siberian Federal University. Humanities and Social Sciences. 2022. Т. 15. № 4. С. 554–558. DOI: 10.17516/1997-1370-0477.

5. Митин А. Е., Митин Е. А., Филиппова С. О. Компетентность в области гуманитарных технологий как условие конкурентоспособности специалиста по физической культуре // Современные проблемы науки и образования. 2013 № 6. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=11276> (дата обращения: 23.09.2025).

6. Лях Г. Ю. Формирование личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза: дис. ... канд. пед. наук. Владикавказ, 2023. 253 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.disscat.com/content/formirovanie-lichnostnoi-konkurentosposobnosti-studentov-v-zdorovesberegayushchei-obrazovatelnoy-srede-vuza> (дата обращения: 26.10.2025).

7. Щербак И. Б. Становление здорового образа жизни студента педагогического вуза в контексте культурно-образовательной среды провинции: дис. ... канд. пед. наук. Елец, 2023. 146 с. [Электронный ресурс]. URL: [https://elsu.ru/uploads/files/defences2022/327/1685369320\\_dissertaciya-scherbakovoj-i.b.-.pdf](https://elsu.ru/uploads/files/defences2022/327/1685369320_dissertaciya-scherbakovoj-i.b.-.pdf) (дата обращения: 15.08.2025).

8. Корытко Н. А., Марчук С. А. Здоровьесбережение как фактор профессиональной подготовки конкурентоспособного специалиста // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. Екатеринбург: РГППУ, 2017. С. 256–259. [Электронный ресурс]. URL: [https://elar.uspu.ru/bitstream/ru-uspu/17751/1/prfks\\_2017\\_059](https://elar.uspu.ru/bitstream/ru-uspu/17751/1/prfks_2017_059) (дата обращения: 15.08.2025).

9. Карпушко Н. А., Беспалова А. Н. ЗОЖ, культура здоровья, физическое и ментальное здоровье в ракурсах видения современных студентов // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. 2022. Т. 13. № 4 (56). С. 119–124. EDN: JKJAUE.

10. Копейкина Т. Е., Быков А. В. Самооценка здорового образа жизни студентов в условиях Крайнего Севера // Те-

ория и практика физической культуры. 2025. № 11. С. 48. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=85425522> (дата обращения: 06.10.2025).

11. Иванов Н. А., Волков А. В. Роль физической культуры и здорового образа жизни для современного студента // International Journal of Professional Science. 2025. № 3–1. С. 86–92. URL: <http://scipro.ru/article/07-03-2025> (дата обращения: 06.10.2025).

12. Савельева О. В., Белова В. С. Использование современных подходов к формированию здорового образа жизни у молодежи // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 110–15. С. 53–56. DOI: 10.18411/trnio-06-2024-805.

13. Pang E., Wong M., Leung C. H., Coombes J. Competencies for fresh graduates' success at work: Perspectives of employers // Industry and Higher Education. 2019. № 33 (1). P. 55–65. DOI: 10.1177/0950422218792333.

14. Сироткина О. В. Социально-педагогическое обеспечение формирования ценностного отношения к здоровью современных студентов: монография. Казань: Издательство КНИТУ, 2024. 112 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://profspo.ru/books/147905> (дата обращения: 02.09.2025). ISBN 978-5-7882-3469-4.

15. Королева И. В., Митрофанова А. Г., Филь В. В., Лебедева Е. Г. Анализ особенностей отношения к ЗОЖ иностранных и российских студентов // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Экономика и право. 2024. № 05. С. 188–190. DOI: 10.37882/2223-2974.2024.05.20.

16. Пономарев А. В., Попова Н. В., Осипчукова Е. В., Ладыгина О. В. Отношение к физической культуре студентов инженерного профиля как фактор высокой конкурентоспособности // Теория и практика физической культуры. 2022. № 2. С. 52–53. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47988810> (дата обращения: 22.09.2025).

17. Кирушин К. Р., Школьникова Л. Е. Исследование отношения обучающихся к занятиям физической культурой // Концепт. 2017. Т. 2. С. 410–415. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29329781> (дата обращения: 10.08.2025).

18. Пахомов А. П. Методика «Незаконченные предложения» Сакса – Леви как учебное пособие // Экспериментальная психология. 2012. Т. 5. № 4. С. 99–116.

**Конфликт интересов:** Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Conflict of interest:** The authors declare no conflicts of interests.