

**ПРОФЕСІЙНА ПЕДАГОГІЧНА
ПОЗИЦІЯ - ЕФЕКТИВНА УМОВА ФОРМУВАННЯ
МОТИВАЦІЇ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ
ТА ПРОФІЛАКТИКА ВІЛ/СНІДУ**

Матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференція

Умань 2020

УДК 613 (06)

Головний редактор:

Соколенко Л.С. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

Редакційна колегія:

Бойко Ю.С. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури

Корінчак Л.М. кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури

Танасійчук Ю.М. викладач кафедри медико-біологічних основ фізичної культури

Відповідальний за випуск:

Поліщук Н.М. викладач кафедри медико-біологічних основ фізичної культури

Рекомендовано до друку
Вченою радою факультету фізичного виховання
(протокол №3 від 29 жовтня 2020 р.)

П - 48 **Професійна педагогічна позиція - ефективна умова формування мотивації культури здорового способу життя в освітньому просторі та профілактика ВІЛ/СНІДУ:** матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції, (Умань, 19 листопада 2020 р.) / [ред.кол.: Соколенко Л.С. (гол. ред.) та інші]. Умань : ВПЦ «Візаві», 2020. – 194с.

До збірника ввійшли матеріали Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції «Професійна педагогічна позиція - ефективна умова формування мотивації культури здорового способу життя в освітньому просторі та профілактика ВІЛ/СНІДУ», яка відбулася з ініціативи кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини 19 листопада 2020 року.

УДК 613 (06)

©Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини

ШЛЯХИ ПЕРЕДАЧІ ВІЛ ІНФЕКЦІЇ ТА ЗАСОБИ ЗАХИСТУ

Соколенко М.О., Соколенко Л.С., Соколенко А.А., Соколенко О.М., Андрушак М.О. ЗМІНИ ЦИТОКІНОВОГО СТАТУСУ У ХВОРИХ НА ВІЛ-ІНФЕКЦІЮ	9
КОРІНЧАК Л.М. СНІД - ЗАГРОЗА ЛЮДСЬВУ	15
ПОЛІЩУК Н.М. СТІЙКІСТЬ ІМУНІТЕТУ ДО ІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ	20
НАДКРИНИЧНА І. ЗАПОБІГАННЯ СНІДУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ	23
КАРАКАЙ А., ДЕМУЗ К. ШЛЯХИ ПЕРЕДАЧІ ВІЛ-ІНФЕКЦІЇ ТА ЗАСОБИ ЗАХИСТУ	25
ПОДУФАЛА Г., КОРИНЧАК Л.М. ЖИТТЯ З ВІЛ/СНІДОМ	27
РИТЧЕНКО В. ШЛЯХИ ПЕРЕДАЧІ ВІЛ ІНФЕКЦІЇ ТА ЗАСОБИ ЗАХИСТУ	29
ФЕДОРОВА В., КОРИНЧАК Л.М. ВІЛ/СНІД ШЛЯХИ ПЕРЕДАЧІ А ПРОФІЛАКТИКА	30
ТАНАСІЙЧУК Ю.М. ЗДОРОВ'Я ЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ АНАЛІЗ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	32
ВОЖОВ І. ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ПРИ ЗАНЯТТЯХ СПОРТОМ	37
КАРАНЬСЬКА Л. ОЗДОРОВЧЕ ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ	40
МАЄВСЬКИЙ М. ТЕХНОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	42
БОЙКО Ю.С. ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я ЯК ОСНОВИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ	45
ГУСАЧЕНКО О. РОЗВИТОК НАУКОВОЇ ДУМКИ ПРО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ІСТОРИЧНОМУ АСПЕКТІ	48

КАПІНУС В., КОВТУН А.
**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ САМОСТІЙНОЇ
ФІЗКУЛЬТУРНОЇ РОБОТИ.....49**

МИРОНОВА К.О.
**ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ФОРМ ВЗАЄМОДІЇ ПЕДАГОГІВ І БАТЬКІВ В
ОЗДОРОВЧОМУ ВИХОВАННІ
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....53**

ШУЛЬГІНА А.
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ОСВІТИ56

ТЕХНОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

СОКОЛЕНКО Л.С.
**ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ЦІННІСТЬ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ
І НАУКОВИЙ ФЕНОМЕН59**

СИДОРЧУК Р., СИДОРЧУК Л., ХОМКО О., КИФЯК П., СОКОЛЕНКО М.
**КОНТРОЛЬ ЯКОСТІ НАВЧАННЯ ТА ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ
ДІАГНОСТИКИ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ЗАКЛАДАХ
ВИЩОЇ ОСВІТИ66**

СИДОРЧУК Р., ХОМКО О., СИДОРЧУК Л., СОКОЛЕНКО А., КИФЯК П., СОКОЛЕНКО М.
**МОЖЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ
МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ ЗАГАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ НА ПРАКТИЧНИХ
ЗАНЯТТЯХ З ХІРУРГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН69**

ХОМКО О., СИДОРЧУК Л., СОКОЛЕНКО А., СИДОРЧУК Р., КНУТ Р.
**ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МЕДИЧНИХ ФАХІВЦІВ З ПИТАНЬ
ПАЛІАТИВНОЇ ДОПОМОГИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ОСВІТНЬОГО
ПРОЦЕСУ73**

СИДОРЧУК Л., ХОМКО О., КНУТ Р., СИДОРЧУК Р.
**РЕАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНОГО НАВЧАННЯ
У СИСТЕМІ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ШЛЯХОМ
ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ76**

ХОМКО О., СИДОРЧУК Л., СОКОЛЕНКО А., КНУТ Р., СИДОРЧУК Р., КИФЯК П.
**СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ БЕЗПЕКИ ТА
ЗДОРОВ'Я У СИСТЕМІ БЕЗПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ: ОГЛЯД
ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ80**

СИДОРЧУК Л., СОКОЛЕНКО М., ХОМКО О., СИДОРЧУК Р.
**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я-ОРІЄНТОВАНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ82**

ЗНАЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ПІДТРИМЦІ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	86
ТРЕТЯК Н. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	88
ПАСЕНКО М.О. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	90
ШАБАШ С.П. ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇМОЛОДІ.....	93
Ковальчук А. П. СПОСІБ ЖИТТЯ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	96
ШИНДОР А. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ	98
ЖУКОВА З. ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ	101
ЗАПОБІГАННЯ НЕГАТИВНИХ ЯВИЩ, КУРІННЯ АЛКОГОЛЮ, НАРКОТИЧНИХ РЕЧОВИН СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
СОКОЛЕНКО А.А., СОКОЛЕНКО М.О., СОКОЛЕНКО Л. С. СУЧАСНІ АСПЕКТИ МОЛЕКУЛЯРНОГЕНЕТИЧНОГО ПРОЯВУ АРТЕРІАЛЬНОЇ ГІПЕРТЕНЗІЇ У ПОЄДНАННІ З ОЖИРІННЯМ	104
МЕЛЬНИК Н. ЗАПОБІГАННЯ НЕГАТИВНИХ ЯВИЩ (КУРІННЯ, ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ, НАРКОТИЧНИХ РЕЧОВИН) СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	110
Затулівітер С. НАРКОТИКИ І НАРКОМАНІЯ	111
Паламарчук О. ПРОБЛЕМИ ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	116
БОНДАРЧУК М. ПОНЯТТЯ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА ЇЇ ПРОЯВИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ.....	118
ПОЛІЩУК А. ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ	

У ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ120

КУЗНЕЦОВ Б.

**ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ
СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА З ПІДЛІТКАМИ, СХИЛЬНИМИ ДО
АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ123**

КУЦА А.

НЕБЕЗПЕКА ПАЛІННЯ ДЛЯ СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ126

НИРОВА Г., КОРОБАНЬ М.

ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ МОЛОДІ (ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ127

Пічкур Д.

**ПРОБЛЕМА ПОШИРЕННЯ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК СЕРЕД
МОЛОДІ130**

Панченко Н.С.

ВПЛИВ ПАСИВНОГО КУРІННЯ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ132

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

ОСАДЧЕНКО Т.

**РОЛЬ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ
ЗДОРОВ'Я НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОЧАТКОВИХ
КЛАСАХ134**

ПОЛІЩУК Л.М.

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ141**

БАДЯКА А.

**ВИХОВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА В ІСТОРІЇ ВІТЧИЗНЯНОЇ
Й ЗАКОРДОННОЇ ПЕДАГОГІКИ144**

НИРОВА Г., КОРОБАНЬ М.

**АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У
ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ147**

Лещенко М.

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА І ЧИННИКІВ
НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА.....150**

КУРИЛЮК М.В.

**КАЗКОТЕРАПІЯ ЯК ОДИН ІЗ МЕТОДІВ ФОРМУВАННЯ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ154**

Услистий В.

ЗАГАРТУВАННЯ - НЕВІД'ЄМНИЙ ФАКТОР ЗДОРОВОГО

СПОСОБУ ЖИТТЯ	156
Шульгіна А. ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ УЖИТТЯ.....	158
Поліщук А. ЗДОРОВ'Я – НАЙБІЛЬШИЙ СКАРБ ЛЮДИНИ	161
Нор О. ТРАДИЦІЇ ТА СУЧАСНІСТЬ НАРОДНОЇ МЕДИЦИНИ УКРАЇНЦІВ.....	163
ПОШТАРУК Л.І. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	165
ЦЕВЕНКО С.Р. МУЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	168
 РЕКРЕЦІЯ ТА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДЛЯ ВСІХ	
ЦИБУЛЬСЬКА В. ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ У СФЕРІ ДОЗВІЛЛЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ ВПЛИВ ПРИРОДНИХ І ГІГІЄНИЧНИХ ФАКТОРІВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	170
КРИВУША М.О. ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ У СФЕРІ ДОЗВІЛЛЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ	172
ФІЛІПОВИЧ К. ФІЗКУЛЬТУРНО –ОЗДОРОВЧІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	174
ЧОРНОМОРД Є.Є. ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ	176
Виговський Є. ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я – УМОВА ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ	178
Возний І. ВПЛИВ ГІГІЄНИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	180
Карасевич С. А ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	183
ІЛЬЧЕНКО С.С. ВПЛИВ МОТИВАЦІЇ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ НА САМОРЕГУЛЯЦІЮ АКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ	186

ШЕВЧЕНКО Б. СУЧАСНІ ІНФОРМАЦІЙНІ ТА КОМУНІКАТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ	188
СЮРЕНКО С., ШЕВЧЕНКО Б. СОЦІАЛЬНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ	190

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ЦІННІСТЬ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ І НАУКОВИЙ ФЕНОМЕН

Соколенко Л. С., к. п. н., доцент кафедри
медико-біологічних основ фізичної культури,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Анотація. Висвітлено всі підходи до здорового способу життя, з яких випливає, що процес збереження і зміцнення здоров'я дітей шкільного віку буде ефективніше при формуванні у них здорового способу життя в школі і за її межами на основі ціннісно-мотиваційних установок на здоров'я як цінність сучасної людини. При цьому правильне і усвідомлене ставлення школяра до свого здоров'я стає показником загальної культури його особистості.

Спосіб життя - вельми складне міждисциплінарне поняття. У філософії воно трактується як певний вид життєдіяльності людини.

Основи здорового способу життя з використанням фізичних навантажень, помірного харчування (з дотриманням постів), лазні, загартовування були досліджені вченими, лікарями, інтелігенцією ще в минулі століття, які довели, що дотримання основних принципів здорового способу життя - не нашкодь, не зловживай, будь поміркований - сприяє довголіттю, хорошему самопочуттю, високій працездатності.

Українські люди завжди були здоровими, міцними, що допомагало їм виносити негаразди і труднощі. Цьому сприяв весь уклад життя. Важливими чинниками оздоровлення і збереження здоров'я були пости (утримання від прийому тваринних білків і жиру), фізична праця на природі (85% населення України жило в сільській місцевості), баня.

Поняття «здоровий спосіб життя» має глибоке коріння. Ще в стародавній Індії, в 6 столітті до н. е., в Ведах були сформульовані основні принципи ведення здорового способу життя і наводяться розумні поради про збереження здоров'я людини.

Уявлення про здоровий спосіб життя зустрічаються в натурфілософських настановах лікарів Коської школи, яку прийнято ототожнювати з ім'ям Гіппократа. У його унікальному трактаті «Про здоровий спосіб життя» дане явище розглядається як якась гармонія, до якої слід прагнути шляхом дотримання цілого ряду профілактичних заходів.

Мислителі античного періоду намагаються виділити в явищі "здоровий спосіб життя людини" специфічні його елементи. Так, наприклад, Гіппократ акцентує свою увагу на фізичному здоров'ї людини. Демокріт, в свою чергу, найбільш повно описує духовне здоров'я людини, що представляє, на його думку, «благий стан духу», при якому душа перебуває в спокої і рівновазі, не схвилювана ніякими страхами, забобонами і іншими переживаннями. У цей період починає зароджуватися аксіологічний аспект поняття «здоров'я», тобто особливо підкреслюється його соціальна значимість або загальнолюдська цінність. В античному світі з'являються свої традиції

ведення здорового способу життя. Суспільство піклується про стан здоров'я нації. Наявність хорошого здоров'я є основним критерієм для забезпечення інтелектуального розвитку підрастаючого покоління.

У Стародавній Греції культ тіла зводиться в рамки державних законів, є струнка система фізичного виховання. У Спарті всім громадянам пропонуються обов'язкові заняття фізичними вправами, в Афінах процес формування здорового способу життя здійснювався під впливом гуманістичних ідеалів, а в Спарті культивування здорового способу життя виступає не як особиста справа громадянина, а як потреба держави.

Оригінальний внесок в розвиток теоретичного аспекту досліджуваної проблеми в розглянутий період вносить давньосхідна натурфілософська концепція здорового способу життя, яка будується за принципом взаємодії сил янь і інь. Повну внутрішню рівновагу цих сил і наявність життєвої енергії (індійський еквівалент - прана, китайський - ци, японський - ки, в'єтнамський - кхі) забезпечують фізичне і духовне здоров'я людини.

Таким чином, феномен «здоровий спосіб життя» досить великий, має глибоке історичне коріння і включає в себе цілі, способи, критерії, провідні тенденції ведення розумної життєдіяльності людей.

Проблема здорового способу життя і здоров'я людини актуальна завжди, на кожному історичному етапі вона представляється в новому світлі, вимагає нових підходів і рішень. Крім того, дана проблема має соціальний, філософський, медичний і педагогічний аспекти.

У широкому сенсі «спосіб життя» трактується як філософсько-соціальна категорія, що охоплює сукупність різних видів життєдіяльності індивіда, яка береться в єдності з умовами життя, як певний, історично обумовлений тип, вид життєдіяльності або певний спосіб діяльності в матеріальній і нематеріальній (духовній) сферах життєдіяльності людей, як спосіб цілеспрямованої діяльності людини (А.П. Бутенко, Т. М. Дридзе, В.І. Столяров та ін.).

Аналізуючи цю категорію В. Ж. Келле і М.Я. Ковальзон відзначають, що спосіб життя є привласнення навколишнього світу індивідом, є «спосіб реалізації можливостей, форма його прояву в індивідуальній життєдіяльності людини». Тому можна сказати, що поняття «спосіб життя» характеризує спосіб прояву соціального в індивідуальному, і отже, при аналізі переходу від соціального до індивідуального воно набуває категоріальний статус. Специфіка категорії «спосіб життя», на думку авторів, «висловлює форму, спосіб активного привласнення індивідом суспільних умов його життя». При такому підході поняття «спосіб життя» висловлює особистісну сторону суспільних відносин. Спосіб життя є не тільки відображенням існуючих об'єктивних умов, а й результатом діяльності людей, продуктом їхньої творчості. Визначаючи для себе поняття «спосіб життя», людина перетворює життєдіяльність в предмет своєї волі і свідомості, має можливість вибору засобів, форм, умов буття.

Таким чином, до визначення способу життя людей потрібно підходити саме з боку їх активної життєдіяльності. Спосіб життя включає в себе поряд з

кількісними та якісними характеристиками умов і форм життєдіяльності людей. Спосіб життя характеризує умови і особливості повсякденного життя людей в залежності від економічних, екологічних та соціальних умов. Спосіб життя визначається особистісними якостями людини, впливом навколишнього та соціального середовища. У свою чергу розрізняють особливості способу життя тієї чи іншої групи людей, наприклад між людьми розумової і фізичної праці, між кваліфікованими і некваліфікованими працівниками.

Спосіб життя охоплює всі суттєві сфери діяльності людей: праця, форми його соціальної організації, побут, форми використання людьми свого вільного часу, їх участь в політичному і громадському житті, форми задоволення їх матеріальних і духовних потреб, що увійшли в повсякденну практику норми і правила поведінки. Тому на способі життя позначаються не тільки економічні відносини, а й суспільно-політичний лад, культура і світогляд людей. У свою чергу спосіб життя людей істотно впливає на їхні думки.

Під способом життя більшістю вчених розуміється стійкий, що склався в певних суспільно-екологічних умовах спосіб життєдіяльності людини, що виявляється в нормах спілкування, поведінки, складі мислення. Поняття «способу життя» можна визначити як спосіб життєдіяльності людини, якого він дотримується в повсякденному житті в силу соціальних, культурних, матеріальних і професійних обставин. У такому визначенні особливо слід виділити культурологічний аспект, який підкреслює, що спосіб життя не тотожний умов життя, які лише опосередковують і обумовлюють спосіб життя матеріальними і нематеріальними факторами. Культура ж людини в контексті розглянутого питання буде означати, що людина в силу освоєних їм знань і життєвих установок сам вибирає собі спосіб життя з урахуванням конкретних умов.

Найважливіше значення в забезпеченні способу життя набуває особистісний компонент, який передбачає встановлення способу життя в залежності від спадкових типологічних особливостей людини, спадково обумовлених або набутих захворювань або порушень стану його регуляторно-адаптивних систем або імунітету, рівня валеологічного, фізичного, морального і розумового виховання, життєвих цільових установок, наявних доступних соціально-економічних умов. Закономірною слід вважати індивідуальну адресність способу життя, яка повинна в якості вихідних посилок включати вищевказані фактори, а також сімейно-побутові, освітні, екологічні, регіональні та інші.

Отже, спосіб життя - це біосоціальна категорія, інтегруюча уявлення про певний тип життєдіяльності людини і характеризується його трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної і суспільної поведінки.

Ю.П. Лісіцин включає в спосіб життя чотири категорії: економічну - рівень життя, соціологічну - якість життя, соціально-психологічну - стиль життя і соціально-економічну - уклад життя. При рівних правах двох категорій здоров'я людей в дуже великій мірі залежить від стилю й укладу

життя, які в великій мірі обумовлені і історичними традиціями, закріпленими в свідомості людей.

Спосіб життя - певний, історично обумовлений тип, вид життєдіяльності або певний спосіб діяльності в матеріальній і нематеріальній (духовній) сферах життєдіяльності людей, в сукупності істотних рис діяльності людей. Оскільки діяльність, активність людей проявляється в самих різних і численних сферах - трудових, соціальних, політичних, духовних, моральних, а також в біологічних потребах, то спосіб життя, тобто істотні риси цієї діяльності, важко укласти в будь-які рамки, згрупувати, класифікувати.

У кожного народу сучасності свій спосіб життя, який несе на собі відбиток звичаїв попередніх епох і відображає ту суспільно-економічну формацію, в умовах якої даний народ живе.

Спосіб життя сучасної людини характеризується гіподинамією і гіпокінезією, переїданням, інформаційним перевантаженням, психоемоційним перенапруженням, зловживанням лікарськими препаратами, що призводить в кінцевому рахунку до розвитку так званих хвороб цивілізації.

Хвороби сучасної людини обумовлені перш за все його способом життя і повсякденною поведінкою. Збільшення очікуваної середньої тривалості життя на 85% пов'язують не з успіхами медицини, а з поліпшенням умов життя і праці, раціоналізацією способу життя населення.

Абіологічні тенденції в способі життя сучасної людини істотно загострюють головну проблему здоров'я, що складається в протиріччі між зростаючими потребами в доброму здоров'ї і несприятливими зрушеннями в його стані. Останнє найчастіше пов'язано з низькою гігієнічною, валеологічною і екологічною грамотністю, а також з поведінковою пасивністю, яку можна пояснити подвійною природою людини: біологічною та соціальною. В способі життя людини проявляється боротьба між біологічним (бажанням отримати задоволення) і соціальним (розумом, мораллю). Залежно від переважання тих чи інших тенденцій людина організовує свій індивідуальний спосіб життя.

До факторів способу життя, що впливає на показники здоров'я, в даний час відносять переважно фактори поведінки, в тому числі режим харчування, звички, фізичну активність, репродуктивну поведінку, вживання медикаментів, використання вільного часу. До них також відносять фактори соціально-економічного характеру: рівень освіти, урбанізацію, матеріальний добробут, умови праці, житлові умови, стан навколишнього середовища.

Серед чинників здорового способу життя важко виділити головні і другорядні, так як тільки в комплексі вони можуть надавати бажаний оздоровчий ефект, зберігати і зміцнювати здоров'я людини. Проте, не можна не виділити такий фактор нашого способу життя, як рухова активність людини, його звичний руховий режим, від особливостей якого в значній мірі залежить здоров'я, а саме рівень і гармонія фізичного розвитку, функціональний стан організму. У руховій активності приховані величезні

можливості для розвитку і мобілізації фізичних здібностей, які відіграють істотну роль у розвитку індивіда і суспільства.

Виходячи з вищесказаного, найбільш цікавим формулюванням способу життя в рамках нашого дослідження є визначення, дане Л.І. Альшиною: «Спосіб життя - це сукупність індивідуальних форм і способів організації та реалізації повсякденної життєдіяльності, яка береться в єдності з умовами життя» (1).

При цьому спосіб життєдіяльності розглядається як продукт взаємовідношень особистості з суспільством, структура ж форм життєдіяльності є його реальним проявом (А.І. Арнольд, А.П. Бутенко та ін.). Життєдіяльність, як будь-яка діяльність спрямована на задоволення функціонування організму, тобто роботу, відпочинок, сон і інші прояви життя.

Форми і способи повсякденної життєдіяльності не є щось розрізнене, вони представляють досить складну організовану систему. Всі конкретні форми життєдіяльності людей виступають не ізольовано, а у взаємному зв'язку. І вплив на одну з них неминуче відбивається на інших. Хоча спосіб життя в значній мірі обумовлений соціально-економічними та екологічними умовами, в той же час багато в чому він залежить від мотивів діяльності конкретної людини, від особливостей його психіки, стану здоров'я і функціональних можливостей організму. Цим пояснюється реальне різноманіття варіантів способу життя різних людей. Ю.П. Ліщин, який досліджував взаємозв'язок способу життя та здоров'я людини, писав, що спосіб життя визначається від чотирьох складових: рівня життя, якості життя, стилю життя і укладу життя.

З різних визначень виділимо головне: здоровий спосіб життя - це такі форми і способи повсякденної життєдіяльності, які спрямовані на зміцнення і збереження здоров'я людини. Тільки здорова людина здатна повноцінно виконувати свої соціальні функції, жити довго і на всьому протязі цього часу бути максимально корисним людям.

В якості вихідного в дослідженні було взято наступне визначення здорового способу життя (ЗСЖ): ЗСЖ - це комплекс заходів, що забезпечують гармонійний розвиток особистості, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, продовження творчого довголіття. ЗСЖ включає в себе наступні елементи: плідну трудову діяльність, відсутність шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, раціональне харчування.

ЗСЖ залежить від:

- Об'єктивних суспільних умов, соціально-економічних чинників;
- Конкретних форм життєдіяльності, соціально-економічних чинників, що дозволяють вести, здійснювати ЗСЖ в основних сферах життєдіяльності: навчальної, трудової, сімейно-побутової, дозвілля;
- Системи ціннісних відносин, що направляють свідому активність людей в русло ЗСЖ.

Здоровий спосіб життя в єдності його компонентів: біологічних і соціальних, є соціальною цінністю, зміцнення якої - найважливіше завдання будь-якого цивілізованого суспільства.

Здоровий спосіб життя, на думку провідних медичних фахівців у сфері фізичної культури, - це реалізація комплексу єдиної науково обґрунтованої медико-біологічної і соціально-психологічної системи профілактичних заходів, в якій важливе значення має правильне фізичне виховання, належне поєднання праці і відпочинку, розвиток стійкості до психоемоційних перевантажень, подолання труднощів, пов'язаних зі складними екологічними умовами проживання, і усунення гіпокінезії (Р.Е. Мотилянська, В.К. Велітченко, Е.Я. Каплан, В.Н. Артамонов, 1990).

Здоровий спосіб життя виражає і певну орієнтованість особистості і його діяльності в напрямку зміцнення та розвитку особистого і громадського здоров'я. Тим самим здоровий спосіб життя пов'язаний з особистісно-мотиваційним втіленням індивідами своїх соціальних, психологічних, фізичних можливостей і здібностей. Звідси зрозуміло величезне значення здорового способу життя кожної людини для оптимального функціонування особистості і суспільства в цілому.

Здоровий спосіб життя - основа профілактики захворювань. Слід підкреслити, що в ньому реалізується найцінніший вид профілактики - первинна профілактика захворювань, що запобігає їх виникненню, що розширює діапазон адаптаційних можливостей людини. Однак функція ЗСЖ значно ширше, вона виходить за рамки чисто медичної проблеми.

Спосіб життя - здоровий, культурний, цивілізований - реалізується в конкретній предметній діяльності, яка має дві необхідні умови протікання: простір і час. Для того, щоб будь-яка діяльність увійшла в повсякденний побут індивіда, необхідно, щоб цей індивід міг досить стандартизовано виділяти на цю діяльність час зі свого бюджету часу, а сама діяльність здійснювалася б в просторі, а не тільки в думках і мріях.

В основу ЗСЖ, на думку Д.А. Изуткіна, слід було б покласти ряд основних принципів:

1. Здоровий спосіб життя - його носієм є людина, як істота діяльна і в біологічному, і в соціальному відношенні;
2. Людина виступає як єдине ціле, в єдності біологічних і соціальних характеристик;
3. Здоровий спосіб життя сприяє повноцінному виконанню соціальних функцій;
4. Здоровий спосіб життя включає в себе можливість попередження захворювань.

Звідси можна зробити висновок про те, що здоровий спосіб життя - це діяльність особистості, групи людей і суспільства в цілому, які використовують матеріальні і духовні умови і можливості в інтересах здоров'я, гармонії фізичного і духовного розвитку кожної людини. Отже, завдання досягнення здоров'я для всіх вимагають створення механізмів, які сприяють зміцненню здоров'я всього населення і ліквідації бар'єрів, що

перешкоджають використанню людьми потенційних соціальних і біологічних можливостей для збереження свого здоров'я. Ці завдання також вимагають розвитку свідомого ставлення до здоров'я, як важливого засобу, що забезпечує задовільні умови існування, а також зміцнення звичок і навичок, що дозволяють людям максимально використовувати можливості свого здоров'я для вирішення різних проблем в житті.

Формування здорового способу життя - проблема комплексна. Мова не може йти лише про способи і методи зміцнення здоров'я, профілактики захворювань. Необхідне підвищення ролі особистісних якостей у свідомому і вольовому прийнятті принципів здорового способу життя, а турбота про здоров'я, його зміцнення повинні стати ціннісними мотивами поведінки кожної людини.

Різні підходи до розуміння феномену «здорового способу життя» дозволяють зробити висновок про те, що він об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість діяльності особистості в напрямку формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і громадського здоров'я.

Проаналізувавши всі підходи до здорового способу життя, ми зупинилися на наступному визначенні - ЗСЖ - це система індивідуальних проявів особистості (моральних, духовних, фізичних) в сферах різної діяльності (навчальної, побутової, суспільної), відображає ставлення до себе, соціального середовища, навколишньої природи і позицій цінностей здоров'я і сприяє збереженню відповідної стійкості організму, максимальної активності особистості в повсякденному житті і різних видах діяльності.

Звідси випливає, що процес збереження і зміцнення здоров'я дітей шкільного віку буде ефективніше при формуванні у них здорового способу життя в школі і за її межами на основі ціннісно-мотиваційних установок на здоров'я як цінність сучасної людини. При цьому правильне і усвідомлене ставлення школяра до свого здоров'я стає показником загальної культури його особистості.

Здоров'я дитини і підлітка, що знаходиться в освітньому середовищі тривалий час залежить від розуміння педагогами біологічних законів зростання і морфофункціонального дозрівання, аналізу спадкових і середовищних факторів, що впливають на постнатальний онтогенез. Фахівці в області вікової

фізіології і шкільної гігієни (А.С. Батуєв, В.Н. Ченегін, А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова та ін.) стверджують, що індивідуальний розвиток, або онтогенез, слід розглядати як сукупність послідовних морфологічних і фізіологічних змін, які відбуваються в організмі з моменту його зародження і до кінця життя на основі генетичної програми.

Організму дітей і підлітків властива одна загальна особливість: інтенсивний процес зростання і розвитку. Фізичні вправи в цьому віці, є стимулятором процесу зростання і розвитку. Але без урахування біологічного розвитку, ґрунтуючись лише на паспортному віці дитини, в

даний час в умовах акселерації дітей неможливо раціональне побудова освітнього процесу. При розгляді проблеми формування ЗСЖ, слід враховувати, що дитина є природним організмом і соціальною особистістю, це гармонійна система, яка об'єднує різні способи і види життєдіяльності. Ці взаємини забезпечуються розвитком відносин: дитина - соціальне середовище, дитина - природне середовище. Ці відносини характеризуються відносною гармонізацією дитини з самим собою, з іншими людьми і навколишнім світом.

Провідними якостями, що грають істотну роль в залученні дитини до здорового способу життя, у виробленні його "особистісного стрижня", є мотивація поведінки, внутрішні спонукальні стимули до виконання тієї чи іншої діяльності..

Список використаних джерел

1. Бабич В. І. Культура здоров'я як складова частина професійної підготовки майбутніх вчителів освітньої галузі «Фізична культура і здоров'я» / В. І. Бабич // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 134-139.
2. Базильчук В. Динаміка рівня фізичної підготовленості студентів технічного ВНЗ впродовж навчання // Молода спортивна наука України: Зб. наук, статей з галузі фіз. культури та спорту. - Л., 2003. - Вип. 7. - С. 259-262.
3. Баранов В. В. Физическая культура: учебное пособие / В. В. Баранов – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2009. – 289 с.
4. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособ. / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : Гардарики, 2007. – 218 с
5. Виндюк О. В. Двигательная активность – основа здорового образа жизни / О. В. Виндюк // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. /под. ред. С. С. Ермакова : [б.н.], 2003 - №1.- С.72-75
6. Воленко О. И. Как растить здоровое поколение / О. И. Воленко, Т. И. Петракова. // Педагогика. - 1995. -№1. -С. 52-56.
7. Кондрашова Л. В. Внеаудиторная работа по педагогике в педагогическом институте / Л. В. Кондрашова. – Одесса: Высшая школа, 1988. – 158 с.
8. Нечаев, В.Д. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы / В.Д. Нечаев; ГОУ ВПО «Московский государственный гуманитарный университет им. М.А. Шолохова». - Москва, 2012. - 48 с.
9. Попиченко В. В. Пути повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе / В.В. Попиченко. - М.: Высшая школа, 1979. - 125 с.
10. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студ. физ. культуры / Под ред. ЛП. Матвеева. - М.: Физкультура и спорт, 1976. –304 с.

11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
12. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.