

Ім'я користувача:  
Полтавський інститут економіки і права Полтавськи...

ID перевірки:  
1016352320

Дата перевірки:  
12.06.2024 21:24:04 MSK

Тип перевірки:  
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:  
12.06.2024 21:28:33 MSK

ID користувача:  
100011299

Назва документа: Трубачов Андрій Перевірка

Кількість сторінок: 67 Кількість слів: 15423 Кількість символів: 122642 Розмір файлу: 319.00 KB ID файлу: 1016156174

## 22.8% Схожість

Найбільша схожість: 3.72% з Інтернет-джерелом (<https://499c.ru/uk/psihologicheskie-osobennosti-zdorovogo-obraza-zh...>)

22.2% Джерела з Інтернету 925 ..... Сторінка 69

1.59% Джерела з Бібліотеки 34 ..... Сторінка 78

## 5.94% Цитат

Цитати 14 ..... Сторінка 79

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

## 0.03% Вилучень

Деякі джерела вилучено автоматично (фільтри вилучення: кількість знайдених слів є меншою за 8 слів та 0%)

0.03% Вилучення з Інтернету 1 ..... Сторінка 80

Немає вилучених бібліотечних джерел

## Модифікації

Виявлено модифікації тексту. Детальна інформація доступна в онлайн-звіті.

Замінені символи 2

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістр

### ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

Студента:  
Трубачов Андрій Вікторович

#### ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ	
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ І МОЛОДІ.....	7
1.1. Здоровий спосіб життя: поняття і зміст .....	7
1.2. Фізкультурно-оздоровча діяльність як шлях формування здорового способу життя у дітей і молоді .....	18
1.3. Напрями формування здорового способу життя учнів і молоді.....	28
1.4. Розроблення системи формування здорового способу життя учнів та молоді.....	40
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СИСТЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ І МОЛОДІ У ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ .....	50
2.1. Діагностика стану формування здорового способу життя в міському ЗЗСО.....	50
2.2. Практичні рекомендації щодо оптимізації системи управління формуванням здорового способу життя учнів і молоді.....	65
ВИСНОВКИ.....	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	86
ДОДАТКИ.....	91

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У сучасних умовах здоров'я дітей і молоді має велике значення, оскільки від здоров'я підрастаючого покоління залежить розвиток суспільства на майбутньому. Освіта та охорона здоров'я є взаємодоповнюючими компонентами успішного повсякденного життя дітей та молоді. Сучасна система освіти орієнтована отримання певного рівня знань, а чи не розвиток життєвих навичок, необхідні самостійного життя. Адже молодим людям потрібні не лише знання, а й життєві навички, які допоможуть молодим людям краще орієнтуватися у змінах, що відбуваються в країні, та досягати власних цілей.

Сьогодні на здоров'я школярів найбільше помітно впливають причини, вплив яких раніше був значно меншим. Більшість із них починають інтенсивно діяти ще в молодому віці. Урбанізація, зниження фізичних та нервово-психічних напруг, інформаційне навантаження – всі ці складові наших днів, звичайно, по-різному, але впливають на здоров'я дітей і молоді.

Треба пам'ятати, що спрямованість на стиль здоров'я, а значить і на здоровий спосіб життя, не виникає у дитини сама по собі, а формується як наслідок відповідної педагогічної дії, тому в структурі педагогіки педагогіка має особливе значення. компонент, суть якого, за визначенням різних дослідників, полягає в тому, що вчитися здоров'ю необхідно з раннього віку.

Здоров'я – це та характеристика людини, яка визначає якість життя. Сьогодні в Україні спостерігається високий рівень захворюваності серед населення, особливо серед дітей. Зокрема, за період шкільного навчання кількість здорових дітей з першого до одинадцятого класу зменшується у 3-4 рази. Тому збереження та зміцнення здоров'я дітей, розвиток духовних потреб та навичок здорового способу життя є пріоритетними напрямками розвитку суспільства.

У зв'язку з погіршенням здоров'я дітей шкільного віку та підлітків у більшості країн світу, про що свідчать результати скрінінгових досліджень, вчені звертають увагу на проблему формування здорового способу життя у

шкільних умовах. В Україні наразі формується нормативна база державної освітньої політики щодо забезпечення здорового способу життя молоді, яка б повністю регламентувала діяльність у цій сфері відповідними законодавчими чи іншими нормативними документами.

Запитанню формування здорового способу життя дітей та молоді свої роботи присвятили О. Вакулєнко, В. Васильєв, Г. Голобородько, О. Дубогай, Т. Кириченко, С. Свириденко, Л. Сущенко, М. Хоменко та ін.

Однак існує протиріччя між основами формування здорового способу життя, закладеними у державних програмах, та реальним станом їх реалізації у сучасній школі. З огляду на актуальність цієї проблеми, темою нашого дослідження було обрано «**Формування здорового способу життя у дітей та молоді**».

**Об'єкт дослідження** – здоровий спосіб життя.

**Предмет дослідження** – формування здорового способу життя у дітей та молоді.

**Мета дослідження** – проаналізувати теоретичні засади та практику реалізації системи формування здорового способу життя у дітей та молоді.

1) окреслити зміст поняття «здоровий спосіб життя», виявити його сутнісний соціальний зміст;

2) проаналізувати фізкультурно-оздоровчу діяльність як шлях формування здорового способу життя у дітей і молоді;

3) конкретизувати напрями формування здорового способу життя учнів і молоді;

4) провести діагностику стану формування здорового способу життя в міському ЗЗСО;

5) надати практичні рекомендації щодо оптимізації системи управління формуванням здорового способу життя учнів і молоді.

Для реалізації поставленої мети та розв'язання завдань нами були застосовані такі **методи дослідження**:

- теоретичні: вивчення, аналіз і синтез опрацьованої літератури, порівняння, моделювання, узагальнення, систематизація, вивчення законодавчих та нормативних документів про здоров'я і валеологічне виховання; аналіз шкільних навчальних планів, підручників, програм, методичних посібників;

- емпіричні: спостереження;

- практичні: опитування, бесіда, кількісні та якісні методи обробки даних.

**Наукова новизна та теоретична значущість** дослідження полягає в тому, що нами вперше було розглянуто процес формування здорового способу життя учнів в системі управління школою, залучення учнівського самоврядування до системи роботи школи з формування здорового способу життя. Розроблено модель роботи класних керівників у співпраці з учнівським самоврядуванням з популяризації здорового способу життя відповідно до сучасних вимог роботи школи та проведення занять.

**Практичне значення дослідження:** розроблені практичні рекомендації, метою яких є підвищення ефективності управління системою роботи з формування здорового способу життя учнів, можуть бути використані в практиці управління загальноосвітніми навчальними закладами, дозволять ефективно і цілеспрямовано удосконалювати підготовку освітніх керівників.

**База дослідження** – Комунальний заклад «Полтавська загальноосвітня школа №27 I-III ступенів» Полтавської міської ради Полтавської області.

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження доповідалися й одержали позитивну оцінку на V Всеукраїнської науково-практичної конференції «Правові, економічні таї соціокультурні засади регулювання суспільних відносин: сучасні реалії та виклики часу» (м. Полтава, 2023 р.) таї VIII Міжнародній науково-практичній конференції «Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України: виклик глобального світу» (м. Полтава, 2024 р.).

Структура та обсяг магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний зміст магістерської роботи викладено на 85 сторінках. Списо використаних джерел налічує 47 свідчень.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ І МОЛОДІ

### 1.1. Здоровий спосіб життя: поняття і зміст

Відомо, що здоровий спосіб життя – це дії, звички, певні обмеження, пов'язані з оптимальною якістю життя, що охоплює соціальну, психічну, духовну, фізичну складову та, відповідно, зниження ризику розвитку захворювань. Здоровий спосіб життя поєднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, соціальних та побутових функцій в оптимальних умовах здоров'я, та виражає спрямованість особистості на формування, збереження та зміцнення індивідуального та громадського здоров'я. У літературі, рекламі, на рівні повсякденного спілкування та інших каналах інформації, на жаль, досить часто розглядається і пропонується можливість збереження та зміцнення здоров'я шляхом використання певного чергового засобу з «чудодійними властивостями» (рухова активність одного виду або інші, біологічно активні домішки їжі), психотренінги, очищення організму) - кількість таких засобів незліченна. Однак окремі методи та процедури оздоровлення не забезпечують бажаного та стійкого покращення здоров'я, оскільки не впливають на цілісну психосоматичну структуру людини. Прагнення до радикального поліпшення здоров'я за рахунок конкретного засобу докорінно неправильне, оскільки воно не охоплює всього різноманіття взаємозв'язків функціональних систем, що утворюють організм людини, та зв'язків самої людини з природними факторами - всього того, що зрештою визначає гармонію його життя та здоров'я [8, с. 153].

Здоров'я – це стан фізичного, психічного та соціального благополуччя. В останні десятиліття світова наука класифікувала проблему здоров'я у широкому значенні як комплекс глобальних проблем, вирішення яких визначає не лише кількісні та якісні характеристики майбутнього розвитку людства, а й сам факт його подальшого існування. як біологічний вигляд. Сьогодні проблема загрози здоров'ю розглядається світовою спільнотою як сьома додаткова до шести раніше виявлених загроз планетарного масштабу (загроза світової війни, екологічні катастрофи, контрасти економічного рівня країн планети,

демографічна загроза, нестача ресурсів на планеті, наслідки науково-технічної революції науки та техніки) [1, с. 173].

Здоров'я дітей та молоді є не лише їх головним надбанням, необхідним для самореалізації життя, а й запорукою майбутнього благополуччя країни, оскільки воно є основою стабільності трудових ресурсів, економічного зростання та розвитку країни. сталість морального клімату у суспільстві.

За різними даними, понад 50% здоров'я людини залежить від її способу життя. За даними ВООЗ, здоров'я людини на 50-55% визначається умовами та способом життя, на 25% - умовами довкілля, 15-20% - генетичними факторами та лише 10-15% - діяльністю системи охорони здоров'я. Існують різні підходи до визначення поняття «спосіб життя». Таким чином, ряд авторів вважають, що спосіб життя є біопсихосоціальною категорією, що визначає тип життєдіяльності в духовній та матеріальній сферах життя людини [11, с. 5].

Стародавні греки намагалися дати визначення поняття здоров'я. Насамперед, серед визначень здоров'я виділяється визначення Алкмеона, яке має своїх шанувальників аж до нашого часу: «Здоров'я – це гармонія протилежно спрямованих сил». Цицерон характеризує здоров'я як правильну рівновагу різних психічних станів. Епікурейці зазначали, що здоров'я – це цілісний стан за умови повного задоволення всіх потреб. На думку К. Ясперса, психіатри розглядають здоров'я як здатність реалізувати «природний уроджений потенціал людського покликання». Є й інші формулювання: здоров'я – здобуття людиною власної незалежності, «реалізація Самості», повноцінний та гармонійний вплив у суспільстві людей. К. Роджерс також сприймає здорову людину як рухливу, відкриту, яка не використовує постійно захисних реакцій, незалежної від зовнішніх впливів і покладається на себе. Оптимально активована людина постійно проживає кожен новий момент життя. Ця людина рухливий і добре адаптується до навколишнього середовища, толерантний до оточуючих, емоційний і рефлексивний [17, с. 95].

Здоров'я людини – це щастя. Найбільше щастя полягає у чудовій мудрості. Людське щастя розкривається у розсудливості та цнотливості. Насолода людини



полягає у діяльності, причому фізичний стан має поєднуватися з розумовою діяльністю. Здоров'я – це пропорційність між сутністю організму та його існуючою істотою; воно полягає в рівному співвідношенні органічного та неорганічного, коли для організму немає нічого неорганічного, чого він не міг би подолати.

Здоровим можна вважати людину, що відрізняється гармонійним фізичним і психічним розвитком і добре адаптованого до навколишнього її фізичного та соціального середовища. Вона повністю реалізує свої фізичні та розумові здібності, може адаптуватися до змін навколишнього середовища, якщо вони не виходять за рамки норми, і робить свій посильний внесок у благополуччя суспільства, який можна порівняти зі своїми здібностями. Здоров'я тому означає просто відсутність хвороб: це щось позитивне, це радісне і добровільне виконання тих обов'язків, які життя накладає на людину [21, с. 153].

Якщо фізіологічні та психологічні процеси знаходяться у відповідності та гармонії один з одним, то такий стан означатиме здоров'я. Здоров'я людини характеризується як гармонійний розвиток, при якому всі сторони його життя: фізіологічні та психічні, фізичні та духовні, біологічні та соціальні – знаходяться у відповідності один з одним .

Здоров'я – перша і найважливіша потреба людини, визначальна його працездатність, гармонійний розвиток особистості, є основною передумовою пізнання навколишнього світу, самоствердження і щастя людини, подальший розвиток людського суспільства. «Фізичне здоров'я – це динамічний стан організму, що визначається запасами енергії, пластичним та регулярним забезпеченням функцій, що характеризується стійкістю до розвитку патогенних факторів і здатністю компенсувати патологічний процес, а також є основою реалізації соціальних (трудових) і біологічних функцій». «Здоров'я людини – багатоаспектне і водночас цілісне явище гармонійного життя. Воно знаходить своє вираження через взаємоузгоджені стани, явища та процеси освіти, зміцнення, збереження, споживання, відновлення, передачі фізичних,

психічних, соціальних і духовних складових життя людини, груп людей, угруповань, суспільства в цілому» [24, с. 190].

Отже, на основі узагальнення літературних джерел визначено, що здоров'я – це насамперед стан організму, рівновага та гармонія його органів, які допомагають здійснювати нормальну діяльність організму та пристосовуватися до навколишнього середовища та взаємодіяти з ним. Здоров'я багато в чому залежить від способу життя, проте, говорячи про здоровий спосіб життя, ми передусім маємо на увазі відсутність шкідливих звичок. Це, звичайно, необхідна, але зовсім не достатня умова. Головне у здоровому способі життя - активне формування здоров'я, включаючи всі його складові.

Здоровий спосіб життя – це спосіб життя людини, спрямований на профілактику захворювань та зміцнення здоров'я. Воно включає такі принципи, як дотримання режиму дня, збалансоване харчування, фізичне виховання, дотримання правил гігієни, відсутність шкідливих навичок, доброзичливе ставлення до оточуючих .

Таким чином, поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж відсутність шкідливих звичок, режиму праці та відпочинку, системи харчування, різноманітних вправ, що гартують і розвивають; воно включає також систему відносин до себе, іншої людини, до життя взагалі, а також свідомість буття, життєвих цілей та цінностей та ін. [31, с. 48].

Для філософського розгляду здоров'я важливо зрозуміти, що воно відображає необхідність, яка з сутності явищ, а хвороба — це випадковість, яка має загального характеру. Таким чином, сучасна медицина має справу насамперед із випадковими явищами – хворобами, а не зі здоров'ям, яке є природним і необхідним.

Здоровий спосіб життя – це не просто все, що благотворно впливає на здоров'я людей. У разі йдеться про всіх компонентах різних видів діяльності, вкладених у охорону здоров'я і поліпшення здоров'я. Поняття здорового способу життя не обмежується окремими формами медико-соціальної діяльності (викорінення шкідливих звичок, дотримання гігієнічних норм і

правил, санітарна освіта, звернення за лікуванням або консультацією до медичних закладів, дотримання трудових норм, відпочинок, харчування та багато інших) , хоча вони відображають певні аспекти здорового життя. «Здоровий спосіб життя – це, передусім, діяльність, діяльність особистості, групи людей, суспільства, яка використовує матеріальні та духовні умови та можливості на користь здоров'я, гармонійного фізичного та духовного розвитку людини». Вчені виділяють також ряд критеріїв: критерії здорового способу життя, до яких належать, наприклад, гармонійне поєднання біологічного та соціального в людині, гігієнічне обґрунтування форм поведінки, неспецифічні та активні способи адаптації організму та психіки людини до несприятливих умов природи та соціального середовища [35, с. 34].

Здоровий спосіб життя включає типові форми та способи повсякденної життєдіяльності людини, що зміцнюють та покращують резервні можливості організму. При цьому поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж режим праці та відпочинку, система харчування, різні вправи, що гартують і розвивають; воно включає також систему відносин до себе, іншої людини, до життя в цілому, а також свідомість буття, життєвих цілей та цінностей [8, с. 153].

Вчені представляють структуру способу життя у вигляді наступних елементів:

- 1) виховна діяльність, спрямована на зміну природи, суспільства та самої людини;
- 2) способи задоволення матеріальних та духовних потреб;
- 3) форми участі громадян у суспільно-політичній діяльності та в управлінні державою;
- 4) пізнавальна діяльність на рівні теоретичних, емпіричних та ціннісних знань;
- 5) комунікативна діяльність, що включає спілкування людей у суспільстві та його підсистемі;
- 6) медико-педагогічна діяльність, спрямовану фізичний і духовний

розвиток людини [37, с. 75].

На підставі класифікації способу життя вітчизняні соціологи та філософи виділяють чотири категорії способу життя: економічну – рівень життя, соціологічну – якість життя, соціально-психологічну – спосіб життя та соціально-економічну – спосіб життя. Рівень життя або рівень добробуту характеризує розмір, а також структуру матеріальних і духовних потреб, тобто кількісні умови життя, що підлягають виміру сторонами. Під способом життя розуміється порядок життя, побуту, культури, у якого відбувається життєдіяльність людей. Спосіб життя відноситься до індивідуальних особливостей поведінки як одного з проявів життєдіяльності. Якість життя - оцінка якісної сторони умов життя; це показник рівня комфорту, задоволеності роботою, спілкуванням [8, с. 153].

Отже, здоров'я людини багато в чому залежить від стилю та способу життя. Здавна, ще до появи професійної медицини люди помічали вплив на здоров'я характеру праці, звичок, звичаїв, а також переконань, думок і переживань. Відомі лікарі різних країн звертали увагу на особливості роботи та життя своїх пацієнтів, пов'язуючи з цим виникнення недуг. Якщо звернутися до історичного аспекту виникнення поглядів на здоровий спосіб життя, то вперше вони починають формуватися Сході.

У Стародавній Індії 6 століть до н. Веди формулюють основні засади здорового способу життя. Один із них – досягнення стійкої душевної рівноваги. Першою та неодмінною умовою досягнення цієї рівноваги була повна внутрішня воля, відсутність жорсткої залежності людини від фізичних та психологічних факторів середовища. Іншим шляхом, що веде до встановлення внутрішньої рівноваги, вважався шлях серця, шлях кохання.

Східна філософія завжди наголошувала на єдності душевного і тілесного в людині. Так, китайські мислителі вважали, що дисгармонія у тілі виникає внаслідок психічної дисгармонії. Вони виділили п'ять хворобливих настроїв: гнів і запальність, «затуманеність» емоціями, занепокоєння і зневіра, смуток і зневіра, страх і тривога. Схильність до таких настроїв, вважали вони, порушує

та паралізує енергетику як окремих органів, так і всього організму загалом, скорочуючи життя людини. Радість надає гармонійну еластичність енергетичним потокам тіла та продовжує життя. У медицині Тибету в знаменитому трактаті «Жуд-ши» невігластво вважалось загальною причиною всіх хвороб. Невігластво породжує хворий спосіб життя, вічне невдоволення, призводить до тяжких, песимістичних переживань, шкідливих пристрастей, несправедливого гніву, несхвалення людей. Помірність у всьому, природність та подолання невігластва — основні складові здорового способу життя, що визначають фізичний та душевний добробут людини. Східна філософія заснована на розумінні людини в цілому, нерозривно пов'язаного з її безпосереднім оточенням, природою, простором, і орієнтована на збереження здоров'я та виявлення величезних можливостей людини протистояти хворобам [43, с. 96].

Ідея здорового способу життя зустрічається і в античній філософії. Мислителі античного періоду намагалися виявити конкретні елементи цього явища. Наприклад, Гіппократ у своєму трактаті «Про здоровий спосіб життя» розглядає це явище як гармонію, до якої слід прагнути, дотримуючись ряду профілактичних заходів. Основну увагу він приділяє фізичному здоров'ю людини. Демокріт багато в чому описує духовне здоров'я, яке є «хорошим станом душі», при якому душа перебуває у світі та рівновазі, не порушується ніякими пристрастями, страхами чи іншими переживаннями. У стародавньому світі існували свої традиції ведення здорового способу життя. Міцне здоров'я було головним критерієм забезпечення інтелектуального розвитку підростаючого покоління. Так, молоді люди, фізично слабо розвинені, не мали права на вищу освіту. У Стародавню Грецію культ тіла було зведено в рамках державних законів, які мають на увазі систему фізичного виховання. У цей час з'явилися перші поняття здорового життя: «пізнай себе», «дбай про себе». Відповідно до останньої концепції, кожна людина повинна мати певний образ дій, що здійснюється по відношенню до самого себе і включає турботу про себе, зміна, перетворення самого себе. Особливість античного періоду в тому, що на

перший план вийшла фізична складова здорового способу життя, яка відтіснила на другий духовний план [47, с. 76].

У східній філософії чітко видно нерозривний зв'язок між духовним та фізичним станом людини. Здоров'я розглядається тут як «необхідний ступінь досконалості та найвища цінність». Принципи східної медицини ґрунтуються на відношенні людини як особистості. Воно виявляється у формах діалогу лікаря та пацієнта з тих сторін, у яких він бачить себе, адже ніхто, крім самої людини, не може змінити його спосіб життя, звички, ставлення до життя та хвороби. Такий підхід заснований на тому, що багато захворювань мають функціональний характер, а їх симптоми є сигналами про серйозні емоційні та соціальні проблеми. Але в будь-якому випадку людина виступає активним учасником збереження та набуття здоров'я. Тому на основі східної медицини особливо наголошується, що проблему здоров'я неможливо вирішити лише технічними засобами діагностики та лікування. До нього слід підходити з урахуванням індивідуального ставлення до здоров'я, у тому числі усвідомлення себе та власного способу життя. Цей аспект багато в чому втрачений у сучасній медицині, яка розглядає хворобу як порушення благополуччя фізичного стану людини, наявність специфічних, локальних відхилень в органах і тканинах, а хворої як пасивної людини, яка отримує певні інструкції у розробці яких вона не брала участі [43, с. 98].

XX століття дало людству дуже багато: електрика, телебачення, сучасний транспорт. Але в той же час кінець століття характеризується глибокою невідповідністю природних, соціальних і духовних основ людини та середовища її проживання. Значні зміни відбулися у свідомості людини: якщо раніше вона була і виробником, і споживачем різних товарів, то тепер ці функції розділилися, що відбивається на відношенні нашого сучасника до свого здоров'я. За старих часів людина, яка «розтрачує» своє здоров'я у важкій фізичній праці та у боротьбі з силами природи, чудово розуміла, що вона сама повинна подбати про її відновлення.

Таким чином, перед людством стоїть завдання не займатися утопічними

планами захисту людей від усіх можливих хвороботворних впливів, а забезпечити їх здоров'я в реальних умовах. Для збереження та відновлення здоров'я недостатньо пасивно чекати, поки природа організму рано чи пізно зробить свою справу. Людині необхідно попрацювати в цьому напрямку. Але, на жаль, більшість людей усвідомлюють цінність здоров'я лише тоді, коли виникає серйозна загроза здоров'ю, воно багато в чому втрачається, внаслідок чого виникає мотивація вилікувати хворобу та відновити здоров'я. І позитивної мотивації до поліпшення здоров'я здорових людей явно недостатньо [33, с. 57].

«Насправді щодо індивідуальних критеріїв і цілей здорового життя існують два альтернативних підходу. Мета традиційного підходу – домогтися для всіх однакової поведінки, яка вважається правильною: фізична активність, обмеження споживання продуктів, насичених жирами та кухонною сіллю, підтримка маси тіла в межах, що рекомендуються. Ефективність пропаганди здорового способу життя та масової пропаганди здоров'я оцінюється за кількістю людей, які дотримуються рекомендованої поведінки. Але, як показує практика, захворюваність неминуче виявляється різною за однакової поведінки людей із різними гено- і фенотипами. Очевидним недоліком цього підходу і те, що може призвести до рівного поведінці людей, але з рівності кінцевого здоров'я» [8, с. 153].

Отже, якщо здоров'я людини не покращується, незважаючи на, здавалося б, розумну, культурну, соціально корисну поведінку, її не можна вважати здоровою. Для оцінки кількості здоров'я при такому підході розроблено методику, яка дає людині можливість з урахуванням індексу здоров'я та її позицій на шкалі здоров'я вирішувати для себе, яку поведінку вважати здоровою. Отже, у рамках цього підходу здоровий спосіб життя визначається на основі індивідуальних критеріїв особистого вибору найкращих оздоровчих заходів та контролю їхньої ефективності. Отже, особам із великим запасом здоров'я будь-який звичний їм спосіб життя буде цілком здоровим.

У валеопсихології, психології здоров'я, що розвивається на стику валеології та психології, передбачається цілеспрямована, послідовна робота

щодо повернення людини до самої себе, оволодіння людиною своїм тілом, душею, духом, розумом, розвитку «внутрішнього спостерігача. «Щоб зрозуміти і прийняти себе, потрібно «доторкнутися» та звернути увагу на свій внутрішній світ. Пізнаючи себе і прислухаючись до себе, ми вже вступаємо на шлях санітарної освіти. Для цього потрібне усвідомлення особистої відповідальності за життя і, зокрема, за здоров'я. Протягом тисячоліть людина віддавала своє тіло до рук лікарів, і поступово воно перестало бути предметом його особистої турботи. Людина перестала нести відповідальність за силу та здоров'я свого тіла та душі. Внаслідок цього «душа людини є п'ятьма». І єдиний спосіб звільнити свідомість від ілюзій та нав'язаних шаблонів життя – це власний досвід. Кожній людині необхідно вірити в те, що вона має всі можливості для зміцнення власного життєвого потенціалу та підвищення стійкості до різних патогенних та стресових факторів» [27, с. 12].

Таким чином, підвищення рівня здоров'я пов'язане не з розвитком медицини, а зі свідомою, розумною роботою самої людини з відновлення та розвитку життєвих ресурсів, перетворення здорового способу життя на фундаментальну складову образу Я. Для зміцнення та розвитку здоров'я важливо навчитися бути здоровим та творчо ставитися до свого здоров'ю, формувати потребу, вміння і рішучість діяти здоров'я своїми руками з допомогою власних внутрішніх резервів, а чи не зусилля інших покупців, безліч зовнішні умови. Природа наділила людину добре продуманими системами життєзабезпечення та управління, що є чітко усталеними механізмами, що регулюють діяльність різних органів, тканин і клітин на різних рівнях у тісній взаємодії центральної нервової та ендокринної систем [13, с. 14].

Функціонування організму за принципом саморегулюючої системи з урахуванням стану зовнішнього та внутрішнього середовища дозволяє здійснювати поступове навчання, а також тренування та виховання різних органів та систем з метою підвищення його резерву. можливості». «Колись вважалося, що інформації про наслідки для здоров'я певного стилю поведінки буде достатньо, щоб сформувати відповідне ставлення до нього та змінити його



у бажаному напрямі. Цей підхід не враховував багато соціальних та психологічних факторів, пов'язаних з прийняттям рішень, а також наявність навичок прийняття рішень. Можливість зміни способу життя та ставлення до свого здоров'я автор бачить у демонстрації безпосередніх наслідків небажаної поведінки. У формуванні здорового способу життя та підтримці здоров'я особистості велике значення має творчість, що пронизує всі життєві процеси та надає на них сприятливий вплив» [26, с. 57].

Отже, здоров'я багато в чому залежить від способу життя, проте, говорячи про здоровий спосіб життя, ми передусім маємо на увазі відсутність шкідливих звичок. Це, звичайно, необхідна, але зовсім не достатня умова. Головне у здоровому способі життя – активне створення здоров'я, включаючи всі його складові. Таким чином, поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж відсутність шкідливих звичок, режиму праці та відпочинку, системи харчування, різноманітних вправ, що гартують і розвивають; воно включає також систему відносин до себе, іншої людини, до життя взагалі, а також свідомість буття, життєвих цілей та цінностей тощо.

Отже, для створення здоров'я необхідно не лише розширювати уявлення про здоров'я та хворобу, а й вміло використовувати весь комплекс факторів, що впливають на різні компоненти здоров'я (фізичний, психічний, соціальний та духовний), оволодіння оздоровчими, загальнозміцнюючими методами, екологічні методи та технології, формування ставлення до здорового способу життя. З вищевикладеного можна дійти невтішного висновку, що концепція здорового життя багатогранна і ще недостатньо розроблена. У той самий час лише на рівні звичайного свідомості ставлення до здорового способу життя існують багато століть [8, с. 153].

## 1.2. Фізкультурно-оздоровча діяльність як шлях формування здорового способу життя у дітей і молоді

Фізкультура здоров'я та спорт є невід'ємною частиною національної історії та культури народу, сприяють гармонійному розвитку особистості, досягненню довголіття, утвердженню здорового способу життя.

Поняття «фізичне виховання» позначено як «педагогічний процес, спрямований формування фізичної культури особистості результаті педагогічних впливів і самоосвіти. У процесі фізичного виховання педагогічні впливу, і навіть зусилля з самостійному занять повинні включати розвиток фізичних якостей, навчання руховим діям і формування спеціальних знань». Фізкультурно-оздоровча діяльність спрямована на збереження та зміцнення здоров'я у виробничій, освітній та соціальній сферах. Фізкультурно-оздоровча діяльність – це «діяльність, здійснювана суб'єктами у сфері фізичної культури та спорту з метою розвитку фізичної культури». Основні напрямки організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у цих сферах визначено у державній програмі розвитку фізичної культури та спорту в Україні. Фізкультурно-оздоровча діяльність «спрямована на розвиток певних якостей та досягнення спортивних результатів у конкретному виді спорту чи дисципліні». Таким чином, фізичне виховання – це освітній процес, спрямований на зміцнення здоров'я особистості та формування фізичної культури у суспільстві. Фізкультурно-оздоровча діяльність представлена як комплекс заходів щодо збереження та зміцнення здоров'я особистості. У науковій літературі під спортивним вихованням розуміють: «виховання позитивного ставлення до спорту, залучення у спортивну діяльність, пов'язану з нею систему цінностей (можуть використовуватися інші терміни – «виховання для спорту», «спортивно-орієнтоване виховання»). освіта» і т. д.); виховання у вигляді спорту (можливі й інші терміни – терміни «виховання через спорт», «використання спорту з виховних цілях»). Спортивна діяльність – одне із сфер діяльності, де здібності грають вирішальну роль досягнення людини. Спортивна діяльність – це «Особливий вид діяльності у конкретному виді спорту, у якому відбувається формування певних якостей і структур, і з іншого боку, до досягнення спортивних результатів у цьому виді спорту чи обраної спортивної дисципліні»

Таким чином, спортивне виховання визначається формування суб'єкта, формування певних якостей та установок особистості для досягнення спортивної мети» [4, с. 432].

Проблема формування та подальшої підтримки рівня фізичної активності, ведення здорового способу життя, популяризації спортивно-оздоровчої діяльності дуже актуальна у суспільстві.

Людський організм – збалансований механізм. Кожному з нас потрібна цілком певна кількість різноманітної їжі, фізичної активності, сну та відпочинку. З віком фізична активність згасає, а надлишок, наприклад, у споживанні їжі, призводить до порушень у роботі організму. Більшість молодих людей про це не замислюються, а понад 50% студентів та школярів мають різний ступінь порушень опорно-рухового апарату.

Аналізуючи поняття "здоров'я", "фізична культура", "фізичне виховання" та їх роль у формуванні особистості, дослідники по-різному трактують поняття "фізична культура та оздоровча діяльність". Принцип оздоровчої фізичної культури у тому, що фізична культура має сприяти зміцненню здоров'я.

Здоров'я – природна, абсолютна життєва цінність, що посідає найвищий ступінь на ієрархічній градації цінностей, а також у системі таких категорій людського існування, як інтереси, ідеали, гармонія, краса, зміст та щастя життя, творчість, програма та ритм життя. У міру зростання добробуту населення та задоволення його природних первинних потреб (у їжі, житлі тощо) буд. відносна цінність здоров'я все більше зростатиме [6, с. 19].

Здоровим можна вважати людину, що відрізняється гармонійним фізичним і психічним розвитком і добре адаптованого до навколишнього фізичного та соціального середовища. Вона повністю реалізує свої фізичні та розумові здібності, може адаптуватися до змін навколишнього середовища, якщо вони не виходять за нормальні межі, та вносить пропорційний своїм здібностям внесок у добробут суспільства.

Здатність організму адекватно змінювати свої функціональні показники та зберігати оптимальність у різних умовах є найбільш характерним критерієм

нормального здоров'я. Здоров'я людини залежить багатьох чинників – як природних, і соціально обумовлених. Експерти ВООЗ визначили зразковий взаємозв'язок між різними факторами, що забезпечують здоров'я сучасної людини, виділивши чотири основні похідні [86]:

- Генетичні фактори (20%);
- Стан навколишнього середовища (20%);
- медичне забезпечення (8%);
- умови та спосіб життя людей (52%).

Ступінь впливу окремих факторів різної природи на показники здоров'я залежить від віку, статі та індивідуально-типологічних особливостей людини. Серед найбільш значущих факторів, що надають істотний вплив на здоров'я сучасної людини, особливе місце займає спосіб життя. Здоров'я населення на 50-55% визначається способом життя.

Спосіб життя – одна з найважливіших біосоціальних категорій, що інтегрує уявлення про певний тип (тип) життя людини. Спосіб життя характеризується особливостями повсякденного життя людини, що охоплюють його трудову діяльність, повсякденне життя, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних та духовних потреб, участь у суспільному житті, норми та правила поведінки. Спосіб життя - один із критеріїв соціального прогресу; це «обличчя» людини [14, с. 114].

Відповідно до визначення ВООЗ, спосіб життя – це спосіб існування, заснований на взаємодії умов життя та конкретних моделей поведінки людини. Спосіб життя також можна охарактеризувати ступенем відповідності форм життя людини біологічним законам, які сприяють (або не сприяють) збереженню його адаптаційних можливостей, а також виконанню біологічних та соціальних функцій.

Здоровий спосіб життя - це дії, звички, певні обмеження, пов'язані з оптимальною якістю життя, що включає соціальну, психічну, духовну, фізичну складові і відповідно зі зниженням ризику розвитку захворювань. Здоровий спосіб життя поєднує все, що сприяє виконанню людиною професійних,

соціальних та побутових функцій в оптимальних умовах здоров'я, та виражає спрямованість особистості на формування, збереження та зміцнення індивідуального та громадського здоров'я [20, с. 12].

У низці досліджень автори використовують поняття «фізкультурно-оздоровча діяльність». Таким чином, під фізкультурно-оздоровчою діяльністю розуміють рухову активність, що культивується, спрямовану на поліпшення фізичного, психічного та соціального благополуччя людини в процесі набуття ним соціального досвіду. При цьому в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності розвиваються фізичні якості людини, які, своєю чергою, впливають на поведінку та формування індивідуально-особистісних якостей та соціалізацію особистості. З погляду низки дослідників, фізкультурно-оздоровча діяльність сприяє поповненню дефіциту рухової активності, гармонізації навантажень, організації дозвілля та зайнятості молоді, формуванню таких якостей особистості, як зібраність, витривалість, цілеспрямованість, цілеспрямованість, ініціативність, які, своєю чергою, є основою самостійності людини, сприяють її соціалізації. І це свідчить про соціально-педагогічну сутність фізкультурно-оздоровчої діяльності. Місцем проведення фізкультурно-оздоровчих заходів можуть бути школи, клуби за місцем проживання, центри дитячої та юнацької творчості, спортивні школи та майданчики, фізкультурно-оздоровчі заклади [22, с. 5].

В умовах істотно змінюється підхід до визначення поняття оздоровчої фізичної культури та спорту. У широкому культурному контексті спортивно-оздоровча діяльність розуміється як частина загальної культури особистості, тобто в даному випадку йдеться не тільки про фізичні можливості людини, але і про її почуття та свідомість, психіку, та інтелект, що забезпечує формування стійких соціально-психологічних проявів, позитивних мотивація, ціннісні орієнтації, інтереси та потреби

«Стійкі мотиви фізичного вдосконалення, що виховуються у кожній людині з дитинства, перетворюються на систему загальноприйнятих уявлень, на норми поведінки, що визначають соціальний престиж високого рівня здоров'я

та фізичної підготовленості людини, на найважливіший критерій працездатності. оцінюючи якість своєї особистості загалом. Такий зміст поняття «здоров'я-фізична культура і спорт», взятий у його загальному, філософському змісті. Реалізація державної політики у сфері фізичної культури та спорту здійснюється шляхом залучення широких верств населення до регулярної оздоровчої роботи, надання фізкультурно-оздоровчих послуг, поєднання масових та індивідуальних форм організації фізкультурно-спортивної роботи за місцем проживання та у місцях масового відпочинку населення для профілактики захворювань, повноцінного дозвілля та профілактики асоціальної поведінки» [29, с. 65].

Проте в Україні ще не сформовано необхідної інфраструктури для фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності за місцем проживання та масового відпочинку громадян. Тому пріоритетами державної політики у сфері фізичної культури та спорту є забезпечення її створення.

Ця мета може бути досягнута шляхом:

- формування потреб громадян у фізичній активності та створення умов для їх задоволення;
  - збереження та розвиток існуючої мережі спортивно-оздоровчих установ за місцем проживання та у місцях масового відпочинку населення як умова залучення різних верств населення до оздоровчого відпочинку;
  - реалізація заходів щодо збереження існуючої матеріально-технічної спортивної бази, контроль її використання за цільовим призначенням;
- Проведення просвітницької роботи з питань поліпшення здоров'я населення за допомогою фізичної культури і спорту;
  - організація та проведення змагань, конкурсів, показових виступів, фестивалів, спортивних заходів та інших заходів за місцем проживання та у місцях масового відпочинку населення;
  - обладнання та утримання фізкультурно-оздоровчих та спортивних об'єктів за місцем проживання та у місцях масового відпочинку населення [39, с. 85].

Пріоритетне значення набуває також розвиток масовості та доступності спорту в суспільстві, тобто спорту для всіх. У світовій системі масовий рух "Спорт для всіх" зародився в середині 60-х років і має усталені традиції. Її концепцію було прийнято Радою Європи як довгострокову спортивну програму. На початку 80-х років минулого століття цей рух набув особливої популярності в багатьох країнах світу. Інтерес населення щодо нього з погляду поліпшення здоров'я та підвищення фізичної підготовленості стрімко зростає.

Україна приєдналася до цього процесу та відповідно до Постанови Кабінету Міністрів України від 18 січня 2003 року № 49 у країні формується мережа центрів фізичного здоров'я «Спорт для всіх». Сьогодні в Україні діє близько 200 центрів «Спорт для всіх» – у всіх областях, багатьох містах та обласних центрах. Такі центри продовжують з'являтися у різних регіонах. Хоча досвід інших країн та елементарна логіка підказують, що створення дедалі більшої кількості центрів «Спорт для всіх» призводить до збільшення витрат на утримання управлінського персоналу у сфері фізичної культури та спорту та одночасно до зниження відповідного розміру асигнувань на фізкультурно-спортивні заходи, придбання спортивного інвентарю та інвентарю [42, с. 32].

Серед пріоритетів державної політики у галузі фізичної культури та спорту важливе місце також займає забезпечення розвитку інфраструктури для фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем роботи громадян.

Фізкультурна діяльність у трудовому процесі називається промисловою гімнастикою, яка має такі цілі: сприяння швидкому досягненню та тривалому підтримці у робітників високої професійної працездатності; профілактика проблем із здоров'ям; сприяння формуванню професійно важливих фізичних та психічних якостей, навичок дихання; популяризація фізичної культури та спорту [16, с. 11].

Для вирішення цих завдань безпосередньо на виробництві слід використовувати вступну гімнастику, фізкультурні перерви, фізкультурні хвилини тощо. Така практика була поширена за радянських часів. Сьогодні «індустріальна» фізична культура фактично переживає глибоку кризу –

скорочується кількість фізкультурних об'єднань (гуртків, клубів) на виробництві, зменшується кількість охочих займатися фізичною культурою, спостерігається відтік фахівців. інші області.

Така форма організації, як фізкультурний колектив, як первинна ланка всієї системи організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи з виробництва, практично зруйнована.

Практично не реалізується стаття 43 Закону України «Про професійні спілки, їхні права та гарантії», яка регламентує, що «роботодавці зобов'язані виділяти первинним профспілковим організаціям кошти на культурно-фізкультурну та оздоровчу роботу у розмірах, передбачених колективним договором та угодами, але не менше 0,3 відсотки фонду оплати праці».

Нині виникає питання відтворення діяльності виробничих груп фізичної культури як доступної форми організації фізкультурно-спортивного руху серед громадян за місцем роботи. Такий колектив створюється та функціонує без статусу юридичної особи для здійснення фізкультурно-спортивної діяльності за місцем роботи громадян [8, с. 153].

Діяльність фізкультурних гуртків також сприятиме підвищенню фізичної працездатності робітників і службовців під час вирішення будь-яких технологічних питань виробничого циклу, стаючи реальним чинником підвищення продуктивності праці. Крім того, висока вартість медичного обслуговування та професійної підготовки спонукає власників виробничих об'єднань, фірм та компаній приділяти пильну увагу фізичній підготовці працівників. Все це укладається в рамки установок, спрямованих на створення у працівників мотивації до збереження здоров'я, профілактики захворювань та забезпечення економічного та соціального благополуччя.

Враховуючи позитивний ефект від діяльності громадських організацій, перед органами управління сферою стоїть завдання вирішення на державному рівні питання про впровадження їхнього реєстру на всій території країни.

Вищою формою організації фізичної культури та масової праці на виробництві можуть стати спортивні клуби цих підприємств, які об'єднують



працівників для задоволення спільних інтересів у галузі фізичної культури та спорту та діють на підставі положень чи статутів, затверджених у порядку, встановленому чинним законодавством [19, с. 32].

«Фізична культура за місцем роботи громадян набуває особливого значення окремих професійних сферах. Наприклад, у Збройних Силах та інших військових формуваннях, правоохоронних органах тощо. Таким чином, фізичне виховання у Збройних Силах та інших військових формуваннях забезпечується командуванням військових частин та спрямоване на підвищення фізичної підготовленості військовослужбовців до бойової діяльності, володіння та ефективне застосування зброї, військової техніки, перенесення фізичних навантажень та нервово-психічних напруг в екстремальних ситуаціях, а також допомога у вирішенні завдань навчання та виховання. Фізичне виховання у правоохоронних органах організує їх керівництвом та передбачає спеціальну фізичну підготовку особового складу для успішних дій у екстремальних умовах боротьби з правопорушниками» [30, с. 45].

В освітній сфері фізкультурно-оздоровча робота проводиться у поєднанні з фізичним вихованням дітей та молоді з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного та розумового розвитку. Організацію фізкультурно-оздоровчої роботи у сфері освіти очолює Міністерство освіти та науки України. Принципи та форми організації фізичного виховання дошкільнят, школярів та студентів визначаються спеціальними положеннями, які розробляє Міністерство освіти і науки. На них покладається керівництво фізичним вихованням школярів та студентів, розвиток оздоровчої фізичної культури, контроль за організацією фізкультурно-оздоровчої роботи у денний час, а також фізкультурно-оздоровчої роботи у позанавчальний час; забезпечення освітніх закладів учителями фізичного виховання, учителями, тренерами; організація підвищення кваліфікації, узагальнення та поширення передового досвіду; участь спільно із зацікавленими організаціями у проведенні студентських оздоровчих таборів, роботі з дітьми та молоддю за місцем проживання; забезпечення занять фізичною культурою та оздоровчою підготовкою спортивним обладнанням та

обладнанням; забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи освітніми програмами та навчальними посібниками; проведення спортивних змагань, масових спортивно-оздоровчих заходів; контроль за виконанням фізкультурно-оздоровчої роботи. Оздоровча фізкультурно-оздоровча робота у дошкільних закладах організовується та проводиться за спеціально розробленими програмами вихователями чи фахівцями з фізичного виховання [32, с. 50].

До основних завдань фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних закладах належать: охорона та зміцнення здоров'я; сприяння нормальному розвитку функцій організму; розвиток фізичних здібностей та рухових властивостей; виховання позитивних моральних якостей; формування інтересу до систематичних занять фізичною культурою. Засобами оздоровчого фізичного виховання дітей дошкільного віку є гігієнічні, побутові та природні фактори, вправи. Загальне керівництво фізичним вихованням учнів загальноосвітніх шкіл, як зазначається, здійснює Міністерство освіти та науки.

Основними завданнями фізкультурно-оздоровчої діяльності у загальноосвітніх закладах є: зміцнення та збереження здоров'я школярів; всебічний розвиток фізичних здібностей; поглиблення знань з фізичного виховання, необхідні використання у повсякденному житті; формування усвідомленої мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

Поняття «фізкультурно-оздоровча діяльність» та «фізична культура школяра» включають не лише фізичні вправи та загартовувальні процедури, а й широкий спектр уявлень про правильний режим збалансованого харчування, дотримання правил гігієни, розвиток здорових звичок. Можна сміливо сказати, що фізична культура школяра – це певний принцип його ставлення до свого здоров'я, розвитку та збереження можливостей свого організму [8, с. 153].

Такі завдання фізичного виховання закріплені у шкільній програмі. Вона спрямована на виховання навичок культури поведінки, а також на формування у школярів уявлення про те, що турбота людини про своє здоров'я, фізичний розвиток та підготовленість є не лише її особистою справою, а й сприяє

засвоєнню школярами теоретичних знань з фізкультури, культура та фізіологія, та гігієна [46, с. 95].

Принцип всебічного та гармонійного розвитку організму передбачає забезпечення планомірного та цілеспрямованого розвитку всіх його органів та систем та фізичних якостей особистості. Правильне фізичне виховання багато в чому сприяє повноцінному розумовому розвитку дитини та вдосконаленню її рухових функцій.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання у тому, щоб організувати фізичне виховання і, зокрема, фізичні вправи в такий спосіб, щоб вони сприяли профілактиці захворювань в учнів та зміцненню здоров'я. У процесі фізичного виховання необхідно забезпечити таке поєднання роз'яснювальної, виховної роботи та різних форм практичних фізичних вправ, при якому фізичне виховання стає усвідомленою обов'язковою складовою режиму для учня [46, с. 99].

### 1.3. Напрями формування здорового способу життя учнів і молоді

Здоровий спосіб життя - це діяльність, спрямована на створення, збереження та зміцнення здоров'я людей як необхідної умови поступального розвитку суспільства у всіх його напрямках. Для здорового способу життя важлива організована боротьба із шкідливими звичками, які дезорганізують людину, послаблюють її волю, знижують працездатність, погіршують здоров'я та скорочують тривалість життя. Фізична активність має значення для формування здорової особистості школяра. Вченими доведено, що здоровий спосіб життя багато в чому залежить від фізичної активності школярів, віку та розпорядку дня, а також від ставлення учнів до необхідності вести здоровий спосіб життя [46, с. 99].

Система фізичного виховання та спорту школярів включає такі взаємопов'язані форми:

- уроки фізкультури;

– фізкультурно-оздоровчі заходи протягом навчального дня (гімнастика перед уроками, фізкультурні хвилини на уроках, ігри та фізичні вправи на змінах та у дні продовженого дня);

- позакласна спортивна діяльність (заняття у фізкультурних гуртках та спортивних секціях, спортивні змагання);

– позакласна фізкультурно-оздоровча робота за місцем проживання учнів (заняття у дитячо-юнацьких спортивних школах, туристичних клубах тощо);

- Самостійні заняття учнів фізичними вправами вдома, на шкільних та дворових майданчиках, стадіонах і т.п.

Систематичні заняття фізичної культурою позитивно впливають в розвитку учнів у шкільництві й у сім'ї, спонукаючи їх дотримуватися правильний режим і гігієнічні вимоги [42, с. 32].

У сучасних умовах важливим завданням сім'ї та школи у зміцненні здоров'я дітей є прищеплення школярам стійкого інтересу до фізичних вправ. У зв'язку з цим необхідно використовувати всі форми фізичного виховання в школі, а також самостійні фізичні вправи в домашніх умовах для підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я, поліпшення фізичної підготовленості школярів.

Значні теоретичні розробки та інноваційний досвід розвитку різних форм рухової активності школярів та студентів не означають, що у масовій практиці процес зміцнення здоров'я школярів у вигляді фізичного виховання та спорту відбувається без проблем. В українському суспільстві спостерігається стала тенденція погіршення фізичного розвитку, підготовленості, кондиції, показників фізичного та психічного здоров'я, захворюваності випускників загальноосвітніх шкіл. Система шкільного фізичного виховання в Україні ще недостатньо орієнтована на зміцнення здоров'я, сприяння нормальному фізичному розвитку, навчання життєво важливих рухових навичок, розвиток рухових здібностей, прищеплення учням необхідності та вміння самостійно займатися фізичними вправами. Діяльність загальноосвітніх установ також не вирішує проблеми

формування позитивного ставлення до фізичної активності як засобу зміцнення та збереження здоров'я [46, с. 99].

«Проблема поширення серед підлітків схильностей до нездорового способу життя носить загальнодержавний характер, причиною чого є недостатня поінформованість школярів про шкідливий вплив наркотиків, алкоголю, тютюну та наслідки їх вживання, а також формування ставлення до них, до цих наркотиків як до розваги. Тому ситуацію можна виправити не тільки діяльністю медичних і соціальних працівників, а й педагогічними. Саме тому сучасний шкільний вчитель стикається з багатьма проблемами, одна з яких – запобігання використанню шкідливих звичок, які потребують негайного вирішення. Для запобігання подібним проблемам слід проводити профілактичну роботу серед населення, у засобах масової інформації, а також із молоддю груп ризику за межами школи. Сім'я відіграє важливу роль у профілактиці шкідливих звичок, хоча більшість сучасних сімей вважають, що цю роботу мають проводити спеціальні державні органи, вчителі, лікарі, поліція тощо» [45, с. 49].

Сучасні батьки повинні брати активну участь у житті своїх дітей, допомагати їм вирішувати поточні проблеми, бути достатньо поінформованими про наслідки ведення нездорового способу життя, їх шкідливий вплив на здоров'я, симптоми залежності тощо. За даними досліджень, фізичні вправи та спорт розвивають навички здорового способу життя та формують негативне ставлення до шкідливих звичок. Однак через недостатнє фінансування спортивних секцій, туристичних походів та публікації у пресі статей з пропаганди здорового способу життя вони не здатні захистити школярів від використання шкідливих звичок.

Загальновідомий факт, що найбільший вплив на свідомість підлітків та суспільства загалом надають засоби масової інформації. Сучасні хлопчики та дівчатка сприймають його у всьому різноманітті. Великий вплив на старшокласників надають засоби масової інформації, що стрімко розвиваються, які відіграють все більш важливу роль у житті нашого суспільства. Воно може

бути не так прямим, як непрямим. Це з тим, як підлітки взаємодіють із самим джерелом і як вони щодо нього ставляться. Не менш важливим засобом профілактики шкідливих звичок є засоби масової інформації, які, на жаль, найчастіше висвітлюють ці проблеми лише з одного боку – боротьба правоохоронних органів із незаконним переміщенням наркотиків, рекламою алкогольних та слабоалкогольних напоїв. У ЗМІ проводяться різні кампанії щодо пропаганди здорового способу життя серед школярів, практично відсутня антинаркотична та антиалкогольна пропаганда серед дітей, підлітків та молоді. Тому більшу частину роботи з пропаганди здорового способу життя має взяти він школа [2, с. 29].

Освіта, що охороняє здоров'я, передбачає послідовну систему активних дій всіх учасників освітнього процесу, спрямованих на створення здорового середовища для формування життєвих навичок, що ведуть до формування здорового способу життя.

Основні напрями діяльності школи формування основ здорового життя в учнів:

1. Фізкультурний напрямок. Її мета – розвиток різнобічної фізичної підготовки для участі в активних заняттях фізичною культурою, зміцнення здоров'я та профілактика захворювань за допомогою фізичного виховання, сприяння правильному фізичному розвитку, навчання життєво важливих рухових навичок.

2. Реабілітація та профілактика. Основним завданням цього напрямку є впровадження медичних, психологічних та валеологічних вимог до побудови освітнього процесу, основною метою якого є збереження та розвиток психологічного, соціального та фізичного здоров'я школярів.

3. Культурно-просвітницький та валеологічний напрямок роботи. Мета – проведення освітньо-просвітницької діяльності, спрямованої на розвиток здорової мотивації та поведінкових навичок здорового способу життя у учнів, їхніх батьків та вчителів.

4. Екологічний напрямок сприяє формуванню відповідального ставлення дітей до природи та свого здоров'я, формуванню уявлень про єдність соціальної сутності людини та її біологічної природи, прищепленню навичок екологічно виправданої поведінки в природі [5, с. 3].

Треба пам'ятати, що спрямованість на стиль здоров'я, а значить і на здоровий спосіб життя, не виникає у дитини сама по собі, а формується як наслідок відповідної педагогічної дії, тому в структурі педагогіки педагогіка має особливе значення. компонент, суть якого, за визначенням різних дослідників, полягає в тому, що привчати до здорового способу життя необхідно з раннього віку [46, с. 99].

Одним із найважливіших напрямів діяльності загальноосвітньої установи є забезпечення необхідних санітарно-гігієнічних умов внутрішнього середовища, зокрема:

- озеленення шкільних приміщень та навчальних класів;
- Контроль температури;
- Управління штучним освітленням;
- Забезпечення санітарно-гігієнічної відповідності шкільних меблів;
- Контроль за чистотою навчальних аудиторій;
- дотримання гігієнічних вимог до друкованої продукції для дітей.

Основними цілями роботи щодо формування навичок здорового способу життя є:

формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя, культури здоров'я;

ознайомлення студентів із основами здорового способу життя;

створення власного здорового способу життя;

проведення профілактичної роботи з негативними проявами;

формування у студентів теоретичних та практичних навичок здорового способу життя;

формування творчої особистості, здатної до саморозвитку, самоосвіти та самореалізації [10, с. 223].

Критеріями формування позитивної мотивації до здорового способу життя у дітей та підлітків можна вважати:

- на рівні фізичного здоров'я: прагнення до фізичної досконалості, ставлення до власного здоров'я як до високої соціальної цінності, фізичного розвитку, загальної фізичної працездатності, загартування організму, дотримання раціонального режиму дня, дотримання вимог особистої гігієни, правильного харчування. ;

- на рівні психічного здоров'я: відповідність пізнавальної активності до календарного віку, розвиток довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватної самооцінки, відсутність акцентуацій та шкідливих звичок поведінки;

- на рівні духовного здоров'я: узгодженість загальнолюдських та національних моральних та духовних цінностей, наявність позитивного ідеалу, працьовитості, почуття прекрасного у житті, у природі, у мистецтві;

- на рівні соціального здоров'я: сформовано громадянську відповідальність за наслідки нездорового способу життя, позитивно орієнтоване спілкування, доброзичливість до людей, здатність до самореалізації, саморегуляції, самоосвіти [16, с. 9].

Основними принципами формування мотивації до здорового способу життя в дітей віком є :

- принцип науковості та доступності знань (адаптація актуальних наукових знань для всіх рівнів освіти; зв'язок науки про здоров'я з практичним досвідом);

- принцип послідовності та наскрізності (процес формування здоров'я людини, природних та соціальних умов для його збереження та зміцнення організується як системний педагогічний процес, у логічному зв'язку всіх його етапів; спрямований на гармонійний та всебічний розвиток особистості);

- принцип наступності та практичної цілеспрямованості (послідовність у реалізації напрямів та етапів цієї роботи на різних освітніх рівнях; охоплює всі сфери життя дітей);



- принцип інтегративності (синтез теоретичних, емпіричних та практичних знань у цілісній картині здоров'я та здорового способу життя);
- принцип відкритості (систематичне поповнення, оновлення, покращення знань про здоровий спосіб життя);
- принцип плуралізму (варіативність авторських проектів, планів та програм на основі інваріантного рівня знань для різних, щодо незалежних типів освітніх закладів з урахуванням потреб, інтересів та схильностей);
- принцип профілактики (виховні впливи держави та всіх освітніх установ, засновані на обліку інтересів особистості та суспільства, спрямовані на запобігання негативним проявам поведінки дітей, на допомогу та захист їх, розвиток відрази до негативного впливу соціального середовища);
- принцип гуманізму (орієнтація на зростаючу особистість з урахуванням його віку та індивідуальних особливостей, задоволення основних потреб учня; розробка індивідуальної програми розвитку);
- принцип цілеспрямованості (орієнтація на підвищення ефективності функціонування власного організму та усвідомлене позитивне ставлення до нього) [23, с. 24].

Також виділяються такі напрями формування здорового способу життя школярів у освітньому процесі:

- 1) освітній процес;
- 2) позакласна та позакласна діяльність;
- 3) робота батьків у сім'ї;
- 4) урядові заходи на місцевому та державному рівні.

Спрямованість та тематика цих напрямів формуються та коригуються спільними зусиллями школи, сім'ї, представників державних органів та приватних структур. Важливу роль грає соціально-економічний та правовий стан держави, від якої залежить матеріально-технічне забезпечення заходів та обов'язковість їх реалізації.

Сучасна система освіти, що реалізує гуманістичні трансформації навчання та виховання, має бути спрямована на розвиток духовного здоров'я

підростаючого покоління як основи формування здорової нації, що, у свою чергу, визначає необхідність розвитку кожного учня. власну індивідуальну програму життя, яка має включати:

- здатність визначати місце здоров'я та духовних цінностей у житті ЛЮДИНИ;

- здатність відповідати за своє здоров'я;
- розвиток навичок адекватного самоаналізу;
- здатність планувати та прогнозувати;
- здатність опанувати технології позитивного мислення;
- здатність володіти технологіями культури емоцій;
- мотивація до здорового способу життя;
- сила духу;
- зовнішня та внутрішня гармонія;
- саморозвиток: фізичний, розумовий та моральний [46, с. 99].

Модель системи формування навичок здорового способу життя в сучасній школі повинна включати наступні напрямки:

1) Формування світогляду вчителів та виховання культури здоров'я серед педагогічного колективу:

- оновлення знань з питань формування здорового способу життя;
  - проведення проблемних психолого-педагогічних семінарів;
  - висвітлення проблем шкільного здорового способу життя на педрадах, засіданнях методичних об'єднань учителів шкіл;
  - розробка та впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчальний процес та позакласну діяльність;
  - вивчення та використання передового досвіду; створення інформаційного банку даних;
- робота спортивних секцій для учителів шкіл.

2) Робота класного керівника:

- проведення години спілкування класного керівника та учнів на теми, пов'язані зі здоровим способом життя;

- організація класного медичного дослідження;
  - проведення розмов з учнями з питань профілактики дитячого травматизму та дотримання санітарно-гігієнічних вимог та вимог безпеки;
  - організація походів та екскурсій.
- 3) Робота з батьками, а особливо співробітництво з ними:
- участь батьків у плануванні та прийнятті рішень щодо створення безпечного освітнього середовища для дітей;
  - прийняття рішень та участь у облаштуванні шкільних приміщень;
  - проведення лекцій та бесід з питань ЗЗЖ на батьківських зборах (разом із соціальними педагогами та медичними працівниками);
  - лекції шкільного психолога для батьків щодо формування здорового способу життя.
- 4) Співпраця з різними організаціями та школами:
- 4.1) Взаємодія з відділами та відділами міськвиконкому:
- Відділ освіти;
  - Департамент у справах сім'ї та молоді;
  - Департамент охорони здоров'я;
  - Департамент правосуддя;
  - дитячі послуги;
  - кримінальна поліція у справах неповнолітніх.
- 4.2) Співпраця із позашкільними установами міста:
- кінотеатри, театри, міська філармонія;
  - бібліотеки;
  - клуби та секції;
  - міська спортивна школа.
- 4.3) Співпраця з благодійними та громадськими організаціями:
- Благодійний фонд «Охорона здоров'я»;
  - НВО «Світло надії».
- 5) Впровадження здоров'язберігаючих технологій на заняттях:

5.1) Посилення мотивації до здорового способу життя через спеціальні предмети:

Базові знання про своє здоров'я студенти мають отримати на заняттях з фізкультури, біології, валеології, основ ОБЖ, ритміки.

На основі знань та умінь, отриманих на цих заняттях, формуються вміння, до яких належать навички особистої гігієни, навички надання першої допомоги тощо.

Вчителі фізкультури та ритміки повинні проводити велику роботу, спрямовану на збереження та зміцнення здоров'я. Вони вчать студентів вправам на розвиток всіх фізичних якостей, усіх органів та систем, знайомлять їх із руховим режимом.

5.2) Включення валеологічної інформації до складу основних складових предметів.

Використовуючи навчальний матеріал, вчителі на уроках повинні надавати інформацію про шкідливі фактори та звички, що впливають на здоров'я людини.

Наприклад, у гуманітарних науках використовуйте завдання, пов'язані зі здоровим способом життя і допомагають перевести теоретичні знання на практичні навички.

У школі мають бути фізкультурні хвилини та валеопаузи під час класних занять. Вони спрямовані на відновлення працездатності, уваги, профілактики захворювань опорно-рухового апарату та зору.

Для цього розроблені спеціальні комплекси фізичних вправ для учнів різного віку та з різних предметів. Діти молодших класів під музику виконують динамічні вправи, читають веселі поезії, фантазують. Для учнів середніх та старших класів заняття з фізичного виховання включають вправи на відпочинок рук та очей, поставу.

5.3) Забезпечення безпечного освітнього середовища:

Керівництво школи має тримати під постійним контролем санітарно-гігієнічний режим шкільних приміщень, розпорядок дня школярів, раціональне та збалансоване харчування.

У школі мають бути: медичний кабінет, стоматологічний кабінет, спортивні зали, спортивні майданчики, футбольне поле, а також передбачені походи до басейну, реабілітаційного центру та тренажерного залу.

б) Формування знань та навичок здорового способу життя у позакласній діяльності, профілактика шкідливих звичок:

6.1) Організація літнього відпочинку:

На базі школи має діяти оздоровчий табір для учнів початкових класів, який має виконувати два основні завдання: зміцнення здоров'я школярів та профілактику дитячих правопорушень.

6.2) Проведення змагань та спортивно-оздоровчих заходів:

День здоров'я необхідно представити студентам як популярне свято фізичної культури та спорту. Під час святкування слід проводити як спортивні змагання, а й заняття, пов'язані з теоретичними знаннями про здоров'я.

6.3) Робота шкільних гуртків та клубів:

У школі мають бути гуртки та гуртки, діяльність яких пов'язана з пропагандою здорового способу життя. А гуртки, які працюють в інших сферах освіти, мають хоча б за деякими темами проводити профілактику шкідливих звичок чи популяризувати здоровий спосіб життя.

6.4) Організація лекцій, дебатів, освітніх заходів з здоров'язберігаючої тематики.

Школа має постійно давати учням теоретичні знання щодо формування здорового способу життя. Адже, лише маючи теоретичні знання, студенти зможуть розвивати практичні навички.

6.5) Забезпечення роботи інформаційних ресурсів щодо формування здорового способу життя:

У цьому напрямі головним має стати шкільна бібліотека, у якій мають функціонувати: картотека газетних та журнальних статей, каталог наукової,

педагогічної та психологічної літератури; найкращі зразки передового педагогічного досвіду, інформація преси; Створено інформаційні куточки та виставки літератури з санітарно-профілактичної тематики.

#### 6.6) Проведення заходів та фестивалів.

Проведення всіх заходів з цієї теми через уроки втратить свою популярність та цікавість серед учнів, тому необхідно проводити інші заходи. Участь у цих заходах можуть брати не лише учні однієї школи, а й інших, а також батьки дітей.

#### 6.7) Участь у студентському самоврядуванні.

Донедавна стратегія профілактичної роботи полягала майже у передачі готових знань різним віковим категоріям. Проте досвід показує, що за принципом «рівний-рівному» ефективніше у пропаганді здорового життя, тому до цієї роботи необхідно залучати органи самоврядування.

#### 6.8) Робота з профілактики злочинності.

Як показує практика, більшість дітей, які не ведуть здоровий спосіб життя і є своєрідними «популяризаторами» нездорового способу життя серед студентської спільноти, складають учні, які вчиняють правопорушення. Саме тому робота з такими учнями має посідати чільне місце у діяльності керівництва школи та соціальних педагогів щодо проблеми формування здорового способу життя.

Напрями роботи школи з пропаганди здорового способу життя різні та охоплюють усю діяльність навчального закладу та всього педагогічного та студентського колективу. Тому для успішної та ефективної діяльності формування навичок здорового способу життя має контролюватись та спрямовуватись керівництвом освітнього закладу [41, с. 23].

### 1.4. Розроблення системи формування здорового способу життя учнів та молоді

Проблема збереження здоров'я населення дедалі частіше визнається представниками системи освіти професійно значуща. Це насамперед тим, що саме поняття «здоров'я» стало трактуватися ширше, ніж простий відсутність хвороб; воно все більше наповнюється соціокультурним змістом: сучасні визначення здоров'я включають такі компоненти, як суб'єктивне благополуччя та відповідальна поведінка. Здоров'я дитини, її фізичний та психологічний розвиток, соціально-психологічна адаптація багато в чому визначаються умовами її життя, насамперед умовами його життя у школі. У роки шкільного навчання дитини настає період інтенсивного розвитку організму [44, с. 65].

Суспільство за всіх часів було небайдуже до життєвого потенціалу підростаючого покоління. Здоров'я нації завжди багато в чому було пов'язане зі здоров'ям дітей та підлітків. Тому в Україні гармонійний розвиток та здоров'я молоді входять до пріоритетів державної політики.

Ще наприкінці 80-х років ХХ ст. інтенсивно розвивалася матеріально-технічна та спортивна база загальноосвітніх та дитячо-юнацьких спортивних шкіл, контролювалося їх забезпечення спортивним обладнанням та обладнанням відповідно до нормативних вимог, були збудовані спортивні майданчики за місцем проживання та у місцях масового відпочинку, та оздоровлення дітей, перед вченими стояло завдання науково обґрунтувати інтенсифікацію освітнього процесу.

Сучасна медико-соціальна ситуація в Україні не може не вплинути на таку біологічно та соціально значиму функцію організму, як фізична працездатність. Дослідження останніх років довели, що фізична працездатність є інтегральним показником здоров'я дітей та підлітків, проте у спеціальній літературі цей аспект проблеми недостатньо висвітлений. Тим часом знання закономірностей розвитку дітей шкільного віку в існуючих умовах потребує першочергової уваги, оскільки дитячий організм дуже чутливий до несприятливих факторів довкілля [5, с. 3].

Відомо, що нестача руху життя дітей шкільного віку є однією з причин порушення багатьох життєво важливих процесів. Необхідний обсяг фізичної

активності дітей та підлітків є вирішальним фактором та запорукою виховання всебічно розвинутого підростаючого покоління. З огляду на гіподинамію, в якій знаходяться наші діти, говорити про повноцінний розвиток дитячого фізичного виховання та спорту дуже складно.

Дитячий спорт дуже тісно пов'язаний із фізичним вихованням. Це короткострокове навчання дітей основним елементам певних видів спорту з метою ознайомлення їх із цінностями спорту та виявлення схильностей до подальшої діяльності. Розвиток дитячого спорту забезпечує органічний зв'язок фізичного виховання, масового спорту та спорту вищих досягнень [10, с. 223].

Щоб забезпечити якісний відбір дітей з особливими спортивними здібностями та прищепити підростаючому поколінню «звичку» зберігати своє здоров'я за допомогою фізичного виховання та спорту, держава має створити необхідні організаційні, правові, матеріально-технічні умови для охоплення практично всіх дітей з такою короткостроковою підготовкою. Для цього необхідно об'єднати зусилля сімей, опікунських служб, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, освітніх установ, спортивних федерацій та клубів [12, с. 76].

Для дітей шкільного віку стратегічне значення має створення умов, які давали б їм можливість займатися цілеспрямованою фізичною активністю не менше 8-10 годин на тиждень: саме такий обсяг фізичної активності забезпечує оздоровчий ефект, сприяє зниженню асоціальних проявів серед дітей, а також дозволяє сформувати у них навички для подальшої систематичної участі у масових спортивних змаганнях та виявити тих, хто здатний залучити їх до дитячо-юнацького, резервного, а надалі й у спорт вищих досягнень.

Фізична культура – частина загальної культури суспільства, сукупність духовних і матеріальних цінностей, способів їх набуття та використання з метою зміцнення здоров'я людей та розвитку їх фізичних якостей у вигляді фізичної активності.

Фізична культура є важливим засобом гармонійного розвитку людини, формування основних систем та покращення функціональних можливостей організму. Це також є важливим фактором фізичного здоров'я людини.



Відсутність фізичної активності населення перешкоджає формуванню здорового життя, від якого на 60% залежить стан здоров'я людини. Роль медицини у разі становить лише 8-10%. Ігнорування цього факту призводить до відомих демографічних проблем та зростання захворюваності населення [9, с. 19].

У той же час не можна ігнорувати той факт, що природне середовище все більше завдає шкоди фізичному здоров'ю людини. Насамперед йдеться про радіаційне забруднення. За даними МНС України, станом на 1 січня 2003 року 6,13% населення мали офіційний статус постраждалих від чорнобильської катастрофи. Проте реальна кількість тих, на здоров'я яких негативно вплинули наслідки катастрофи, не розголошується. Але є підстави припускати, що вона значно вища за офіційну. Крім того, на фізичне здоров'я людини негативно впливає імунопошкоджуючий вплив забруднення повітря, ґрунту, води, неякісного та неповноцінного харчування [25, с. 24].

До негативних екологічних факторів належать негативні соціальні аспекти (алкоголізм, наркоманія, різні захворювання, низькокалорійне харчування, незадовільні умови життя та ін.), які зрештою впливають на загальну демографічну ситуацію та загрожують гуманітарній безпеці України.

Загострення екологічної ситуації, недоліки соціального захисту, проблеми зі здоров'ям та низький рівень фізичної культури населення визначають напружену демографічну ситуацію в країні. Різниця у тривалості життя в Україні та країнах Західної Європи становить майже 13 років для чоловіків та 8 років для жінок. Показники смертності від хвороб системи кровообігу серед українців, на жаль, найвищі у Європі [30, с. 54].

Такий стан здоров'я нації завдає значних прямих і супутніх втрат вітчизняній економіці. За оцінками канадських експертів, вартість лікування захворювань, пов'язаних із недостатньою фізичною активністю населення цієї країни, становить приблизно 2,5 мільярда канадських доларів на рік. Витрати передчасної смерті населення працездатного віку США оцінюються в 25-30 мільярдів доларів США на рік. Такі тенденції характерні й у Україні [12, с. 76].

Отже, враховуючи практичний досвід розвинених країн світу, перед українським суспільством постає завдання створення оптимальних умов для комбінованого поєднання всіх факторів різних компонентів фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я, що призведе до соціального, біологічного та психічного благополуччя населення.

Саме в цьому напрямі незамінна роль фізичної культури та спорту. Для позитивного ефекту від їхнього впровадження у повсякденне життя необхідно визначити державну стратегію формування здорового способу життя, для чого необхідно здійснювати постійний соціальний моніторинг та маркетинг, тобто включати спеціальні дослідження, на основі яких мають бути визначені конкретні потреби населення.

Також необхідно впроваджувати різноманітні програми територіальних громад за участю громадських організацій, спрямованих на формування здорового способу життя.

Однією з основних умов позитивного вирішення цих проблем є формування та реалізація державної політики у галузі фізичної культури та спорту, лобювання її на рівні місцевих виконавчих органів та органів місцевого самоврядування, промислових та фінансових структур, а також ЗМІ.

Також необхідно підвищити рівень обізнаності різних верств суспільства про проблеми здоров'я та пропагування здорового способу життя як національної цінності [32, с. 50].

«Низький рівень оздоровчої фізичної активності населення перешкоджає формуванню здорового життя, від якого на 60% залежить стан здоров'я людини. Через відсутність усталених традицій здорового способу життя та активного відпочинку, недостатнього виховання молоді на прикладі відомих вітчизняних спортсменів, широкого розповсюдження куріння, зловживання алкоголем та наркотиками залишається гострою проблемою для українського суспільства. В

результаті зростають антисоціальні прояви та погіршується криміногенна ситуація, особливо серед молоді» [12, с. 76].

Таким чином, аналіз особливостей організації фізкультурно-оздоровчої роботи дозволяє виділити такі її складові:

- сильний кадровий склад;
- Достатня матеріально-технічна база;
- Наявність системи спортивних заходів;
- розробка та реалізація інноваційних педагогічних проєктів у галузі фізичного виховання;
- функціонування достатньої кількості спортивних секцій у загальноосвітніх закладах фізичної культури, спорту та відпочинку.

На основі аналізу нормативних та звітних документів визначено перспективні напрямки розвитку організаційних засад фізкультурно-оздоровчої роботи у вітчизняних освітніх закладах:

- впровадження інновацій у дошкільну освіту (розвиток здоров'язберігаючого середовища, кольоротерапія, музикотерапія, футбол, гімнастика, лікувально-профілактична гімнастика з використанням дошки Євмінова);
- розвиток позашкільних освітніх закладів у сфері фізичної культури та спорту (відкриття дитячо-юнацьких спортивних шкіл з олімпійських та неолімпійських видів спорту), що сприятиме виявленню та підтримці юних талантів, розвитку їх здібностей у обраному виді спорту. ; створення умов для підготовки спортсменів (кандидатів, резерву) – членів спортивних збірних Києва та України;
- створення здоров'язберігаючого середовища, зміцнення здоров'я дітей, формування здорового способу життя за рахунок розширення мережі спортивних клубів та секцій у СГК;
- відновлення та модернізація матеріально-технічної бази - спортивних залів, стадіонів, басейнів, їх обладнання;

- відкриття Центрів дитячого розвитку, що забезпечують фізичне виховання та оздоровчий розвиток дітей від двох місяців до 6 (7) років;
- будівництво сучасних стадіонів для проведення занять з фізичного виховання студентів інклюзивної освіти та занять з юними спортсменами;
- організація загальнооздоровчих, культурних та спортивних заходів між країнами;
- виявлення індивідуально-психологічних особливостей та схильностей дітей до певних видів розумової діяльності, факторів стресу дітей у процесі навчання, індивідуальних та загальних проявів впливу освітнього процесу на здоров'я та ефективність навчання школярів у семестрові інтервали в межах навчального процесу. у рамках проекту «Здорова дитина – сильна нація»;
- залучення батьківської спільноти до фізкультурно-оздоровчої діяльності [40, с. 78].

Важливу роль практичної реалізації оздоровчих завдань грають дитячо-юнацькі спортивні школи, які є важливою складовою системи позашкільної освіти у державі. Крім того, є військово-патріотичні центри.

Аналіз діяльності спортивно-оздоровчих клубів за кордоном дозволяє зробити висновок, що їхня успішна діяльність можлива лише за умови:

- Компетентне управління;
- Залучення до роботи кваліфікованих фахівців;
- Наявність необхідних умов для які займаються спортом і можливість перевірити рівень своєї фізичної підготовки;
- Створення гнучких програм, що враховують особливості кожного, хто займається спортом;
- Використання комп'ютерних технологій.

На думку експертів, які займаються цією проблемою, у спортивно-оздоровчій галузі відбуваються зміни, які можуть серйозно вплинути на тенденцію їхнього розвитку в майбутньому, а саме:

- здоровий спосіб життя поступово стає невід'ємною частиною способу ЖИТТЯ;

- все більше керівників спортивно-оздоровчих клубів вважають, що головним чинником успіху є якість (праця та обладнання);
- групові заняття дедалі частіше замінюються індивідуальними програмами;
- Помітна тенденція, що послугами різних спортивно-оздоровчих клубів користуватимуться лише ті, хто хоче соціального спілкування та хоче займатись під керівництвом професіоналів.

Такий підхід до організації роботи клубів уражає більшості країн світу. Наприклад, у Фінляндії сьогодні все більше значення надається діяльності спортивних та оздоровчих клубів. Ідеологія цих клубів поділяється на дві категорії: концепція мети діяльності визначається цілями фізичної культури та спорту, а основна цінність діяльності позначається соціальними завданнями – формування здорового способу життя. У Фінляндії 29% дівчаток та 45% хлопчиків віком від 7 до 14 років є членами фізкультурно-спортивних гуртків. Членами різних оздоровчих спортивних клубів є 450 тисяч жителів (34% населення), включаючи дітей та молодь [41, с. 95].

Створені у Фінляндії дитячі та юнацькі спортивні клуби об'єднані рухом «Нові течії». Метою цих клубів є залучення молоді до занять фізкультурою та спортом та надання їм ширших можливостей для реалізації своїх здібностей. Клуби організують спортивні змагання, оздоровчо-розважальні заходи, виставки, спортивні табори, гуртки здоров'я у школах для популяризації своєї діяльності. Хіп-хоп клуби, які стали дуже популярними серед молоді, є одним із напрямків розвитку руху «спорт для всіх» у Фінляндії. До програми входять дводенні змагання з аеробіки, які щорічно проводить Фінська асоціація жіночого фізичного виховання.

Модель масового спорту в Бельгії реалізується через спортивні клуби. У спортивній діяльності підлітків Швеції останні два десятиліття спостерігається зростання частки активних членів спортивних клубів.

У Чехії найпоширенішою формою роботи клубів є організація дозвілля дітей; У школах, інших освітніх закладах, культурних центрах створюються

клуби за інтересами, які займаються організацією повноцінного відпочинку, спілкування та розваг. Основне завдання – підготувати дітей до виконання реальних життєвих ролей, служіння народу та країні. Обов'язковим етапом створення таких клубів є попереднє вивчення інтересів дітей із використанням різних ігрових методів та прийомів.

В Угорщині пріоритет віддається створенню та організації роботи гуртків досвідчених школярів та клубів фізкультури та здоров'я. Угорська академія наук бере активну участь в організації експериментальних гуртків. Досвід показує, що повноцінне залучення дітей до експериментальної роботи, що потребує інтелектуальних знань, є реальним і ефективним.

Велика увага приділяється розвитку та самовираженню особистості дитини у США. Такі організації, як «Дитячий союз природи», «Асоціація дитячих майданчиків», «Клуб майбутніх господиень» та ін., покликані сприяти загальнокультурному фізичному розвитку та профорієнтації дітей та підлітків.

Найбільш поширеною (близько 9 млн осіб) та впливовою формою клубної роботи є скаутські організації. Він користується офіційною підтримкою з боку уряду, багатьох приватних фондів та церкви. Скаутські організації існують окремо для хлопчиків та дівчаток, але принципи їхньої діяльності спільні. Реалізація цих принципів спрямована на прищеплення дітям патріотизму, гуманізму, здорового способу життя, підготовку захисників своєї держави [44, с. 138].

Клуби Північної баскетбольної ліги у деяких штатах США стали неординарною формою роботи із «важкими» підлітками. Ці ігри для підлітків, у які грали ночами, знизили злочинність у містах, залучаючи молодь до баскетболу хоча б як глядачів. Любителі стрибків на скакалці поєднуються в клуби Double Dag, кожен з яких має свій статут, емблему та форму. Члени клубу беруть активну участь у показових виступах на стадіонах, дитячих майданчиках та в парках.

Але водночас у школах США немає єдиних обов'язкових програм фізичного виховання. Кожен викладач створює програму на власний розсуд. Її

зміст може залежати від поглядів вчителя фізкультури, від ставлення директора або інших високопоставлених осіб до того чи іншого, від прихильності школярів до ігор, фізичних вправ, спортивних розваг і т. д. Зрозуміло, що при такому хаосі в програмах фізичного виховання ефективність тренувань суттєво знижується [10].

Дана система навчання базується на реакційній ідеології Джона Дьюї. Цей реакційний філософ і педагог вважає, що людина народжується з готовим запасом інстинктів, здібностей і потреб. Вони змінюються і перетворюються лише у тому напрямку, який передбачено самою природою. Педагог, на думку Дьюї, не виховує школяра, а лише сприяє розвитку й удосконаленню закладених у ньому незмінних потреб і здібностей. Із цього твердження він робить висновок, що центр педагогічної роботи повинен переміститись від вчителя до учня (педоцентризм), оскільки зміст навчання залежить виключно від запитів учнів. Викладачеві він відводить лише роль організатора навчальних занять. На тій підставі, що зміст навчання визначається запитом учнів, врахувати які неможливо, Д.Дьюї заперечує чітку програму. Він виступає за школу без єдиного навчального плану і програми.

Базуючись на теорії фаталістичного вчення про зумовленість долі людей спадковими властивостями, заперечуючи роль суспільного середовища у вихованні дітей, автори ряду навчальних посібників для американських шкіл рекомендують при розробці програм враховувати інтереси і потреби дітей. Не випадково – підкреслюють це самі американські педагоги – зміст більшості навчальних занять з фізичної культури у багатьох школах США складають регбі і футбол [12, с. 76].

Слід підкреслити, що методика складання програм, яку рекомендовано рядом навчальних посібників США, позбавлена будь-якої однорідності і вкрай суперечлива. Так, у американських педагогів немає єдиної думки про послідовність походження навчального матеріалу. В одних випадках вони рекомендують планувати матеріал так, щоб він змінювався щоденно, в інших проходити його протягом тижня (місяця, семестру). Пропонуються й інші

варіанти планування навчального процесу Така різнобарвність негативно впливає на фізичне виховання учнів.

Багаточисленні форми планування, які рекомендовані для шкіл, не мають певної структури, вони побудовані формально, в основному на чисто емпіричних засадах. Очевидно, роз'єднаність у поглядах не дозволяє знайти наукову основу єдиної програми з фізичного виховання, а це в свою чергу не дає можливості вчителям здійснювати єдиний процес навчання і виховання. Усе це негативно впливає на фізичний розвиток і фізичну підготовленість учнів американських шкіл [47, с. 98].

«Ця освітня система ґрунтується на реакційній ідеології Джона Дьюї. Цей реакційний філософ і педагог вважає, що людина народжується із готовим запасом інстинктів, здібностей та потреб. Вони змінюються і трансформуються лише у тому напрямі, який передбачено самою природою. Вчитель, на думку Дьюї, не виховує учня, лише сприяє розвитку та вдосконаленню властивих йому незмінних потреб і здібностей. З цього положення він робить висновок, що центр педагогічної роботи повинен переміститися від вчителя до учня (педоцентризм), оскільки зміст навчання залежить від потреб учнів. На викладача він відводить лише роль організатора навчальних занять. На підставі того, що зміст освіти визначається потребами учнів, які не можуть бути враховані, Д. Дьюї заперечує чітку програму. Він виступає за школу без єдиної навчальної програми та програми» [43, с. 98].

Спируючись на теорію фаталістичного вчення про те, що доля людей визначається спадковими властивостями, заперечуючи роль соціального середовища у вихованні дітей, автори низки підручників для американських шкіл рекомендують враховувати інтереси та потреби дітей за їх розвитку. Невипадково – наголошують на цьому самі американські вчителі – що зміст більшості уроків фізкультури у багатьох школах США складають регбі та футбол.

Слід наголосити, що методологія проектування програм, рекомендована рядом підручників США, позбавлена будь-якої однорідності і вкрай



суперечлива. Так, американські педагоги не мають єдиної думки про послідовність походження навчального матеріалу. В одних випадках рекомендують планувати матеріал так, щоб він змінювався щодня, в інших – проходити його протягом тижня (місяця, семестру). Пропонуються інші варіанти планування навчального процесу. Така різноманітність кольорів негативно впливає на фізичне виховання школярів.

Багато форм планування, рекомендовані шкіл, немає певної структури; вони побудовані формально, переважно суто емпіричних принципах. Очевидно, роз'єднаність у поглядах не дозволяє знайти наукове обґрунтування єдиної програми фізичного виховання, а це, своєю чергою, не робить це можливим. вчителям здійснювати єдиний процес навчання та виховання. Все це негативно впливає на фізичний розвиток і фізичну підготовленість учнів американських шкіл.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СИСТЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ І МОЛОДІ У

### ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

#### 2.1. Діагностика стану формування

#### здорового способу життя в міському ЗЗСО

З метою з'ясування обізнаності з проблеми здорового способу життя серед учнів Комунального закладу «Полтавська загальноосвітня школа I-III ступенів №27» Полтавської міської ради Полтавської області було проведено анкетування, вибірка складає 20 учнів 10 класу, на деякі питання анкети можна було обрати декілька варіантів відповідей (дод. А).

Для опитування були обрані учні 10-х класів, оскільки вони наближаються до закінчення школи і зайняті вивченням навчальних предметів та неможливістю виділити їм достатньо часу для підтримки власного здоров'я, а також через вік, коли вони самостійно роблять вибір, як провести час. Тобто метою було з'ясувати, чи мотивовані студенти вести здоровий спосіб життя та дотримуватись його.

Цілями анкети є:

- дослідження рівня знань про здоровий спосіб життя;
- формування імунітету до негативного впливу довкілля;
- формування чітких уявлень про важливість власного життя та здоров'я, наслідки шкідливих звичок;
- створення умов для самореалізації та самоствердження особистості через її включення до позитивної альтернативної діяльності.

Педагоги як свої безпосередні обов'язки виділяють основні причини, що перешкоджають роботі з пропаганди здорового способу життя учнів: проведення уроків та заповнення всієї необхідної документації, деякі викладачі додатково працюють з учнями з різних питань, а один учитель веде гурток у школі. Саме тому вчителі просто фізично не можуть приділяти достатньо часу цій проблемі і тому має бути змінено саму модель роботи шкільних вчителів щодо популяризації здорового способу життя.

Так, більшість класних керівників вказали, що їх цікавить стан здоров'я учнів за свідченнями медичних працівників установи. Але менше половини вчителів не цікавляться тим, як проводять дозвілля їхні учні; навіть знаючи про шкідливі звички своїх учнів, деякі викладачі не мають можливості приділяти їм

весь необхідний час. Популяризація здорового способу життя лише вчителями фізкультури та медичними працівниками, на думку більшості вчителів, є недостатньою, проте класні керівники визначають роботу адміністрації школи з цього питання як цілком задовільну, при цьому проводять 1-3 загальношкільні заходи щодо здорового способу життя, яких навряд чи достатньо. Основною причиною такої невеликої кількості часу, що відводиться на пропаганду здорового способу життя, є завантаженість викладачів, пов'язана із підготовкою різної документації. Тобто можна зробити висновок, що викладачі практично не пропагують здорового способу життя серед студентів.

## 2.2. Практичні рекомендації щодо оптимізації системи управління формуванням здорового способу життя учнів і молоді

Поняття «здоров'я» нерозривно пов'язане із поняттям «здоровий спосіб життя» як сценарій життєдіяльності, спрямованої на збереження та покращення здоров'я школярів.

Тому в основу роботи керівництва школи має бути покладено системний підхід до формування основ здорового способу життя учнів. Найкраще це робити за такою моделлю, в основі якої формування здорового способу життя всіх учасників навчально-виховного процесу (рис. 2.25).

Результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров'я як інтегративна якість особистості і показник вихованості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок формування, відтворення та зміцнення здоров'я і характеризується високим рівнем культури поведінки учнів стосовно власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Формування основ здорового способу життя, культури здоров'я, підвищення їх освітніх можливостей вимагає не тільки від керівництва школи, а й від класного керівника, максимальної уваги до формування мотиваційної сфери підростаючого покоління у прагненні бути здоровим [12, с. 76].

При формуванні у студентів позитивної мотивації до здорового способу життя слід керуватися такими критеріями:

- на рівні фізичного здоров'я: прагнення до фізичної досконалості, ставлення до власного здоров'я як високої соціальної цінності, фізичного розвитку, загальної фізичної працездатності, загартування організму, дотримання раціонального режиму дня, дотримання вимог особистої гігієни, правильного харчування. ;

- на рівні психічного здоров'я: відповідальність за пізнавальну діяльність студентів, розвиток довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватної самооцінки, відсутність акцентуацій характеру та шкідливих звичок поведінки;

- на рівні духовного здоров'я: узгодженість загальнолюдських та національних моральних та духовних цінностей, наявність позитивного ідеалу, працьовитості, почуття прекрасного у житті, природі, мистецтві;

- на рівні соціального здоров'я: сформовано громадянську відповідальність за наслідки нездорового способу життя, позитивно спрямоване спілкування, доброзичливість до людей, здатність до самореалізації, саморегуляції, самовиховання [8, с. 172].

На шляху формування позитивної мотивації студентів до здорового способу життя важливе значення мають діяльнісний та системний підходи.

Таблиця 2.1.

**Діяльнісний і системний підхід до формування здорового способу життя учнів**

Діяльнісний підхід	Системний підхід
Вимагає культивування дієвої	Передбачає цілісність у

позиції особистості з метою власного становлення і розвитку її морального і духовного самовдосконалення.	практичній діяльності, що спрямована на комплексну реалізацію здорового способу життя.
--	--

Основні принципи, якими має керуватися керівництво загальноосвітньої установи для створення позитивної мотивації до здорового способу життя у студентів:

- принцип науковості та доступності знань, адаптація відповідних знань з урахуванням особливостей різного віку; взаємозв'язок між наукою про здоров'я та практичним досвідом;

- принцип системності та наскрізності (означає, що формування здоров'я людини організується як системний педагогічний процес, у логічному зв'язку всіх його етапів, спрямований на гармонійний та різнобічний розвиток особистості);

- принцип наступності та практичної цілеспрямованості (має на увазі наступність у реалізації напрямів та етапів цієї роботи на різних освітніх рівнях; проводиться у навчальній та позакласній виховній роботі);

- принцип інтегративності (забезпечує синтез теоретичних, емпіричних та практичних знань у цілісній картині здоров'я та здорового способу життя);

- принцип відкритості (забезпечує синтез теоретичних, емпіричних та практичних знань у цілісну картину про здоров'я та здоровий спосіб життя);

- принцип гуманізму (передбачає орієнтацію на зростаючу особистість як вищу цінність з урахуванням її віку та індивідуальних особливостей, задоволення основних потреб домашньої тварини, розробку індивідуальної програми її розвитку, стимулювання розвитку в особистості усвідомлене ставлення до своєї поведінки, діяльності, життєвого вибору);

- принцип цілеспрямованості (стверджує напрямок досягнення головної мети – підвищення ефективності функціонування власного організму та усвідомлене позитивне ставлення до нього);

- принцип превентивності (означає, що виховні впливи держави, всіх освітніх установ, засновані на обліку інтересів особистості та суспільства, спрямовані на запобігання негативним проявам поведінки учнів, допомогу та захист їх, розвиток відрази до негативних впливів соціального середовища) [38, с. 345].

Ефективність процесу формування позитивної мотивації до здорового способу життя залежить від спрямованості освітнього процесу, форм та методів його організації.

Більшість дорослих намагаються не розповідати дітям про сторони життя, з якими вони ще не стикалися, не повідомляють інформацію, яка може налякати їх або, з погляду дорослих, не досяжна для розуміння дитини. А коли йдеться про вивчення школярами серйозних заходів профілактики, у багатьох батьків та вчителів виникають сумніви та побоювання на кшталт: чи потрібні дітям подібні знання? Чи настав їм час дізнатися про це? Як донести до них потрібну інформацію?

Багато педагогів воліли б навчати невелику групу дітей у затишній кімнаті зі стільцями, розставленими по колу (навчання).

Саме така форма роботи, як навчання, є найбільш ефективною для набуття практичних навичок, оскільки в результаті дослідження ми побачили, що теоретичні знання знаходяться на високому рівні, а практичні навички відсутні. В Україні офіційно прийняті та діють тренінги: «Дорослий про здоров'я», «Рівний-рівний» та багато інших; На таких тренінгах працює велика кількість тренерів, які мають бути сертифіковані для виконання такої роботи. Проте школа може розробити власне навчання та реалізувати його на базі своєї школи відповідно до проблем чи аспектів, які необхідно вирішити в даній освітній установі.

Однак такі умови у школах рідкісні, тому зазвичай доводиться йти на компроміс. Тому серед форм і методів процесу формування позитивної мотивації до здорового способу життя пріоритетна роль повинна належати активним методам, що ґрунтуються на взаємодії, спрямованих на самостійний

пошук істини та сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи та творчості.

«Необхідно також використовувати традиційні методи: бесіду, лекцію, пояснення, переконання, позитивні та негативні приклади, методи звички, методи вправ, контролю та самоконтролю тощо. д. Використання цих методів сприяє формуванню моральної самооцінки. у студентів - девальвація та руйнація негативних мотивів, перебудова та зміна негативних форм у поведінці студентів на позитивні; підтримує, посилює позитивні моральні мотиви, активізує їх прояви або гальмує негативні мотиви, сприяє зниженню їхньої сили, утримує свійських тварин від прояву негативної мотивації до здорового способу життя» [7, с. 74].

Проблеми суспільства гостро торкаються школи. Помітно знизився інтерес учнів до навчання. Зростає кількість підлітків, що важко навчаються. Не секрет, що авторитарний стиль спілкування та переважання примусових методів у навчанні призводять до психоемоційного перенапруження учнів, збільшення кількості конфліктних ситуацій і, нарешті, до різних аморальних вчинків. Своєчасна заміна застарілих форм педагогічного впливу допоможе запобігти недовірі підлітків до вчителів та батьків. Кожен педагог має сприяти усуненню бар'єрів у діяльності, спрямованої задоволення особистісно значимих потреб ДИТИНИ.

Тому адміністрації школи слід своєчасно проводити майстер-класи та релаксаційні заходи для вчителів, щоб зняти стрес та отримати новий педагогічний досвід.

У зв'язку із збільшенням кількості дітей із девіантною поведінкою освітні установи повинні використовувати ефективну систему профілактичного навчання школярів під час роботи з підростаючим поколінням.

"Превентивний" - у перекладі з латині (praevenivus) означає попереджувальний. Система профілактичної освіти являє собою контрольовану діяльність, що забезпечує теоретичну та практичну реалізацію профілактичних заходів, спрямованих на попередження та подолання відхилень у поведінці

школярів, попередження розвитку різних форм їхньої асоціальної, аморальної поведінки. Профілактичне виховання – це діяльність, що забезпечує теоретичну та практичну реалізацію заходів, спрямованих на попередження та подолання відхилень у поведінці школярів, розвиток різних форм їх асоціальних, аморальних дій [10, с. 223]:

- правопорушення (схильність до агресії, крадіжки, брехні та інших вад);
- екологічна грубість та егоцентризм (ставлення до всього, що вас оточує, як до засобу та сировини для задоволення особистих примітивних потреб);
- сексуальні відхилення та їх наслідки (венеричні захворювання, насильство тощо);
- шкідливі звички (алкоголізм, наркоманія, токсикоманія, куріння);
- тяжкі психологічні та психічні стани з наслідками (депресія та суїцид, акцентуація та загострення психопатичних тенденцій).

Дана система заходів носить профілактичний, профілактичний характер і спрямована, перш за все, на покращення способу життя школярів та вибір правильної соціальної орієнтації.

Усі профілактичні заходи, що становлять шкільну систему, поділяються на три типи:

Таблиця 2.2.

Типи превентивних заходів

<b>Первинна</b> соціальна превенція	спрямована на збереження і розвиток умов, що сприяють здоров'ю, збереженню життя дітей, на попередження несприятливого впливу на дитину.
<b>Вторинна</b> соціальна превенція	спрямована на якомога раніше виявлення негативних змін у поведінці дитини з метою попередження їх подальшого розвитку.



Третинна соціальна превенція	включає сукупність заходів, спрямованих на попередження переходу відхилень у поведінці дитини в більш важку стадію.
------------------------------	---

Мета профілактичної освіти – розвинути у підлітків почуття соціальної відповідальності за свою поведінку, сприяючи не лише усвідомленню своїх прав, а й відповідальності.

Функції профілактичної освіти:

- діагностично-прогностична – це аналітична робота з визначення причин та умов відхилень у поведінці дитини;
- корекційно-реабілітаційна – використання оптимальної корекційної допомоги, перевиховання та подолання негативної поведінки, налагодження відносин для позитивного способу життя;
- освітньо-консультативна – використання сучасних технологій для надання оптимальної навчально-консультативної інформації; попередження та нейтралізація надлишкової інформації про види та форми негативних явищ;
- організаційно-методична – розробка та реалізація міжгалузевих науково-дослідних проектів з проблем профілактичної освіти; вивчення соціальних, гігієнічних та медико-біологічних факторів розвитку схильності неповнолітніх до негативної поведінки та розробка заходів щодо її профілактики;
- комплексне навчання – збір, обмін, аналіз, адаптація, узагальнення та впровадження вітчизняного та зарубіжного досвіду у профілактичну практику [30, с. 87].

Запорукою хорошого результату в корекційній роботі з дітьми, що важко навчаються, є педагогічна діагностика. Її суть полягає у виявленні тих негативних явищ та факторів, які згубно впливають на дитину. Лише після діагностики можна провести корекцію. Практика показала, що важливу роль у виховному процесі відіграє вміння класного керівника орієнтуватися у

складностях та особливостях впливу на особистість свійської тварини в сучасний період. Тому основою грамотної, ефективної корекційної роботи є дотримання наступних принципів.

**[?]** Принцип «Розуміння замість засудження» (або принцип гуманізму) означає, що кожна людину необхідно сприймати такою, якою вона є, дати їй можливість висловлювати як позитивні, так і негативні особисті почуття, не засуджуючи їх, а приймаючи їх для розуміння.

**[?]** Принцип «Добровільність вище контролю» означає, що кожна людина повинна сама визначити, яка допомога їй потрібна і яку вона хоче прийняти.

**[?]** Принцип «Щирості та довірливості взаємодії» між студентами та викладачами означає, що відносини мають будуватися на основі відкритості, чесності та довіри.

**[?]** Принцип «Тісного співробітництва з важкою сім'єю» означає, що захист і допомога кожній дитині можуть бути забезпечені шляхом спільної роботи з батьками, які беруть на себе відповідальність за вирішення проблем своїх дітей. Кожна сім'я, яка має проблеми у вихованні, може розраховувати на допомогу, яка полягає у підтримці батьків у вихованні дітей, з метою усунення існуючих проблем та запобігання новим.

**[?]** Принцип «Допомоги в самопідготовці» (активність замість пасивності) означає, що кожна людина, яка отримує допомогу, не повинна бути безпорадною та залежною, а, навпаки, має почати активно діяти на її основі, вирішуючи свої життєві проблеми. .

**[?]** Принцип «Повноти» означає, що будь-яка допомога має розглядатись у загальному контексті проблемних життєвих обставин та здійснюватись у взаємодії [37, с. 74].

Характерною рисою нового часу є безперервна динаміка змін у економіці, політиці та науці. Більшість цих змін не можуть бути реалізовані в окремій школі; вони вимагають реалізації державному рівні. Тому у просторі підвищення якості освіти кожна школа змушена шукати свій шлях змін. Тобто необхідно створити таку систему організаційно-функціональних та психолого-

педагогічних установок, яка дає можливість багатоваріантної організації дій, форм, методів, прийомів, засобів навчання, що забезпечують занурення учнів у штучно створене середовище, орієнтоване на конкретний педагогічний результат: високий рівень здоров'я та творче використання цінностей культури здорового способу життя [41, с. 76].

Школа має стати основним напрямком для набуття учнями практичних навичок здорового способу життя. Саме школа має об'єднувати шкільний та батьківський колектив для покращення здоров'я учнів, майбутнього покоління громадян нашої держави.

Необхідно, щоб сучасна міська середня школа стала основним здоров'язберігаючим середовищем і виконувала такі завдання:

1. Створення психолого-педагогічних та організаційно-педагогічних умов, що забезпечують психічне здоров'я та комфорт учнів шляхом гуманізації та демократизації освітнього процесу на основі: фізкультурної та спортивної діяльності; розумна відповідність тренувального навантаження обсягу інформації та психофізичним можливостям її засвоєння; переведення традиційної інформаційної системи освіти в систему, яка вчить учнів самостійно набувати знань, вільно мислити та застосовувати отриману інформацію на практиці.

2. Здійснення наукової організації виховної роботи, харчування та відпочинку учнів.

3. Створення максимально високих санітарно-гігієнічних умов.

4. Включення студентів до свідомої діяльності з формування культури здорового способу життя, забезпечення цього процесу навчально-методичними посібниками.

5. Створення системи управління та контролю здоров'язберігаючих технологій в освітній установі.

6. Формування культури здорового життя учнів як і навчальний, і у позаурочний час.

7. Створення системи підготовки кадрів, соціальної та фінансової підтримки ідеї здоров'язберігаючих технологій; агітація та пропаганда; об'єднання зусиль усіх підрозділів освітньої установи, медичних та фізкультурних установ.

8. Забезпечення програмним та навчальним обладнанням з проблем здоров'язберігаючих технологій.

9. Надання психологічної та медичної підтримки навчання.

10. Створення досконалої системи оздоровлення у літніх таборах.

11. Створення хороших умов функціонування фізичної культури; надання можливостей для впровадження сучасних інноваційних форм та методів роботи.

12. Створення інформаційного та комп'ютерного забезпечення системи охорони здоров'я.

13. Відкриття консультативно-оздоровчих центрів здорового способу життя для учнів, батьків та викладачів в освітній установі.

14. Створення умов для проведення дослідницької, експериментальної та науково-дослідної роботи з моделювання та апробації здоров'язберігаючих освітніх технологій [12, с. 65].

Основна роль здоров'язберігаючої діяльності загальноосвітнього закладу повинна відводитися грамотної організації освітнього процесу. Колектив школи повинен працювати за моделлю здоров'язберігаючого середовища, найважливішими компонентами якого є:

- створення комфортних умов навчання (розклад уроків, перерви, рутинні моменти);
- застосування оздоровчих методик, що регулюють рухову активність, та методик реабілітації розумової та фізичної працездатності.

У режим роботи школи обов'язково ввести ранкову зарядку з музичним супроводом, хвилини фізкультури, динамічні перерви на кожному уроці, 20-хвилинну перерву.

Має бути чітко налагоджена співпраця між педагогами та учнівським самоврядуванням. Адже зацікавивши лідерів учнівського самоврядування,

вчителі зможуть частину обов'язків передати учням. Все це стане можливим лише завдяки сформованій позитивній мотивації на здоровий спосіб життя серед учнів. Тому і вчителям не доведеться відриватися від основної роботи – проведення уроків. Бо всі необхідні заходи організує учнівське самоврядування, а вчителю потрібно лише контролювати цей процес. Якщо раніше робота класного керівника виглядала таким чином (рис. 2.26.):

Як ми бачимо, всю роботу виконує вчитель, він надає теоретичні знання, але за формування практичних навичок вчитель не відповідає і не може проконтролювати цей процес, тобто не може побачити практичний результат власної діяльності.

Але якщо школа почне використовувати таку систему (рис. 2.27), то формування практичних навичок вчителю оцінити буде набагато простіше, адже учні самі звертаються до вчителя за інформацією, яка безпосередньо їм необхідна для формування конкретної навички.

Але, незважаючи на таку систему роботи, шкільні вчителі повинні розробляти та використовувати на кожному уроці здорові динамічні перерви, що сприяють відновленню розумової та фізичної працездатності. Також слід розробити вправи, що дозволяють психологічно розвантажити учнів під час уроку.

Важливою умовою проведення уроків є використання на заняттях здоров'язберігаючих технологій, що вимагає:

- облік періодів працездатності студентів під час уроків;
- облік віку та фізіологічних особливостей дітей на заняттях;
- наявність емоційних розрядок під час уроків;
- чергування поз із урахуванням видів діяльності;
- використання оздоровчих та фізкультурних перерв на уроках.

Велику увагу в школі слід приділяти методиці викладання навчальних дисциплін, заснованій на здоров'язберігаючих технологіях та вивченні прийомів, що допомагають вчителю впроваджувати здоров'язберігаючі технології в педагогічну практику [1, с. 172].

Для підтримки здоров'я студентів велике значення має організація оптимального харчування. У школі забезпечується харчування дітей, яке має відповідати дієтичним вимогам та фізіологічним потребам дітей та підлітків.

При складанні раціону харчування студентів енергетична цінність білків, жирів та вуглеводів має бути збалансованою. Керівництво школи має щодня проводити огляд меню.

Якщо батьки не можуть забезпечити учням здоровий відпочинок, цю відповідальність має взяти він школа. Причому ці канікули потрібно планувати те щоб кожен школяр знайшов собі цікаве і значуще заняття. Повинні бути введені вечори відпочинку, засідання гуртків з інтересів, дебати, наукові конкурси, круглі столи активних читачів, шкільні спектаклі та багато інших цікавих заходів. Але найкорисніше – це відпочивати на спортивних майданчиках чи у тренажерному залі.

Для збереження здоров'я важливу роль відіграє дотримання санітарно-гігієнічних умов:

- режим вологого прибирання (після кожного заняття);
- створення гігієнічного куточка (місця для миття рук);
- встановлення питних фонтанчиків або кулерів з власною склянкою або одноразовою чашкою;
- естетичне оформлення інтер'єру школи, в якому гармонійно використані

здоров'язберігаючі аспекти:

а) озеленення (вибір квіткових композицій, рослин, які мають лікувальний ефект);

б) кольори, що підтримують позитивне психоемоційне тло;

в) створення умов для вентиляції навчальних приміщень та коридорів.

Для реалізації здоров'язберігаючої діяльності в школі повинні працювати соціально-психологічна та медична служби.

Медична служба здійснює контроль за станом здоров'я та фізичного розвитку дітей, який починається з першого огляду, а потім при повторних оглядах щорічно дається оцінка стану здоров'я та фізичного розвитку, а також

видаються індивідуальні рецепти на реабілітацію. та виправні роботи вирішуються. При повторних оглядах оцінюється динаміка стану здоров'я та фізичного розвитку, враховується ефективність реабілітації, результати спрямовуються класним керівникам, батькам та фіксуються у банку даних про здоров'я учнів [25, с. 67].

Робота соціально-психологічної служби школи спрямована на формування здорового способу життя серед учнів; його завдання:

- вивчити, як конкретна дитина пізнає та сприймає складний світ знань, соціальних відносин, інших людей та відносин конкретного учня;
- як відбувається формування його особливостей.

Іншими словами, воно розглядає та контролює процес та результат включення особистості в суспільні відносини. У процесі соціалізації людина стає особистістю і отримує від людей необхідні для життя знання, вміння та навички, тобто важливість спілкування та вміння взаємодіяти з іншими людьми. Людський розвиток не можна розуміти окремо від сім'ї, соціальної групи та культури. У цьому процесі є три етапи:

- адаптація - активне засвоєння існуючих норм;
- індивідуалізація - пошук засобів щодо прояву своєї особистості;
- інтеграція - поєднання групових та індивідуальних потреб.

Сьогодні національна освітня система перебуває в процесі пошуку більш адекватних вимогам сучасного життя орієнтирів і форм організації навчання.

Для діагностики та характеристики здоров'я учнів визначаються такі показники:

- інтелектуальна і фізична працездатність;
- фізичний розвиток і загальна фізична підготовка;
- психологічна адекватність і врівноваженість;
- сукупність соціально-духовних цінностей особистості, які забезпечують

культуру поведінки [12, с. 64].

Перелічені характеристики якісних показників здоров'я виявляються та вимірюються за допомогою перевірених методів (тестів, педагогічних спостережень, опитувань, самооцінки).

Тому в школі необхідно створити банк даних щодо кожного учня, створити для кожного учня психологічну карту, карту фізичного розвитку та здоров'я, на основі яких можна буде проводити прогностно-оздоровчу роботу.

Відповідно до методики виховна робота у широкому і вузькому значеннях. У широкому розумінні – це просвітницька робота зі здорового способу життя у всіх сферах життя молоді. Здоровий спосіб життя розглядається як стан духовного, розумового, фізичного та соціального розвитку, що має незаперечну соціальну цінність та користь для самої людини. У вузькому значенні це просвітницька робота з певних проблем: наркоманія, ВІЛ/СНІД, комунікативні навички, розвиток особистості, формування лідерських якостей, знання прав; соціальні гарантії у забезпеченні здоров'я та ін [30, с. 42].

Процес спілкування визначається як особлива умова виховної роботи у міжособистісних, міжгрупових та соціальних комунікаціях. Ефективність методу полягає в системі закладених життєвих цінностей молодій людині, її орієнтації на активну соціальну позицію у виховній роботі серед однолітків та здатності особистості вести здоровий спосіб життя та доводити його переваги на власному прикладі.

Отже, підсумовуючи, можна назвати, що з організації умов формування здорового життя керівництвом головним є наведення учнів і класних керівників у цій діяльності. А головне – мотивація, мотивуючи як викладачів, і учнів, керівництво створює максимально ефективні умови на формування здорового життя і як теоретичних знань з цього питання, а й практичних навичок.

## ВИСНОВКИ



Аналізується сутність та структура поняття здорового способу життя. На основі аналізу літературних джерел визначено, що здоров'я – це насамперед стан організму, рівновага та гармонія його органів, що допомагає здійснювати нормальну діяльність організму, адаптуватися до навколишнього середовища та взаємодіяти з ним. Здоровий спосіб життя визначається на основі індивідуальних критеріїв особистого вибору найкращих оздоровчих заходів та контролю їх ефективності. Загалом здоровий спосіб життя має на увазі загартування організму. Головне у здоровому способі життя – активне створення здоров'я, включаючи всі його складові. Здоров'я - складне явище глобального значення, що включає комплекс соціальних, економічних, біологічних, медичних аспектів і виступає об'єктом споживання, вкладення капіталу, індивідуальною та суспільною цінністю, явище системне, динамічне, що постійно взаємодіє з навколишнім фізичним та соціальним середовищем. Соціальне. середовище.

Здоров'я дитини слід розглядати як стан життєдіяльності, що відповідає біологічному віку, гармонійну єдність фізичних та інтелектуальних характеристик, що визначається генетичними факторами та впливом зовнішнього середовища, формування пристосувальних реакцій у процесі зростання. Здоровий спосіб життя студентів – це сукупність ціннісних орієнтацій та установок, звичок, розпорядку та темпу життя, спрямованих на збереження, зміцнення, формування та відтворення здоров'я у процесі навчання, виховання, спілкування, праці та відпочинку, а також передачу його далі. в майбутньому.

Завданням сучасної школи є: використання здоров'язберігаючих технологій навчання; дотримання режиму фізичної активності, поєднання рухових та статичних перевантажень; організація збалансованого харчування; заміна авторитарного стилю спілкування стилем співробітництва; створення емоційної, сприятливої атмосфери навчання; формування в учнів та батьків усвідомлення цінності здоров'я, виховання здоров'я тощо.

З усіх методів, які повинні мати місце у школі, головним є мотивація. Адже, створюючи позитивну мотивацію до здорового способу життя, ми створюємо умови, в яких використання кожної програми та кожного методу ефективно без значних зусиль з боку керівництва школи.

Ефективність процесу формування позитивної мотивації до здорового способу життя залежить від відповідної спрямованості як навчально-виховного процесу, форм та методів його організації.

Фізкультурно-оздоровча діяльність – діяльність, здійснювана суб'єктами у сфері фізичної культури та спорту з розвитку фізичної культури. Метою даної діяльності є створення сприятливих умов для реалізації права громадян займатися фізичною культурою та спортом, задоволення їх потреб у оздоровчих послугах за місцем проживання та у місцях масового відпочинку населення.

Основними завданнями фізкультурно-оздоровчої роботи у школі є: зміцнення та збереження здоров'я школярів; всебічний розвиток фізичних здібностей; поглиблення знань з фізичного виховання, необхідні використання у повсякденному житті; формування усвідомленої мотивації до систематичних занять фізичною культурою. Поняття «фізкультурно-спортивна діяльність і фізична культура школяра» включає не тільки рухові вправи та гартовані процедури, а й широкий спектр уявлень про правильний режим збалансованого харчування, дотримання правил гігієни, формування здорових звичок. .

Найважливішим завданням шкільного фізичного виховання є виховання сильних, здорових молодих людей, які повною мірою оволоділи навичками та вміннями, визначеними програмою фізичного виховання.

Фізкультурно-оздоровча діяльність школи як відкрита система набуття особистого досвіду занять фізичною культурою створює передумови для залучення більшості учнів до організованих занять з фізичного виховання та спорту, що дозволяє задовольнити фізіологічно необхідну норму рухової активності для дітей, підлітків, забезпечити доповнення уроків фізкультури до позакласних спортивно-масових систем та рухових навичок молодого організму, що росте.

Враховуючи практичний досвід розвинених країн світу, перед українським суспільством постає завдання створення оптимальних умов для комплексного поєднання всіх факторів різних компонентів фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я, що призведе до покращення соціального стану, біологічне та психічне благополуччя населення. Саме в цьому напрямі незамінна роль фізичної культури та спорту. Для позитивного ефекту від їхнього впровадження у повсякденне життя необхідно визначити державну стратегію формування здорового способу життя, для чого необхідно здійснювати постійний соціальний моніторинг та маркетинг, тобто включати спеціальні дослідження, на основі яких мають бути визначені конкретні потреби населення.

За підсумками аналізу організації фізкультурно-оздоровчої діяльності там можна стверджувати, що у більшості розвинених країн фізичне виховання і спорт давно стали невід'ємною частиною повноцінного життя. Якщо говорити про фізичну культуру та оздоровчу роботу, то слід пам'ятати, що в більшості країн поняття «фізична культура» не використовується, але використовуються такі поняття, як «фізична підготовленість», «фізичне відновлення» та «спорт». Клубна система організації роботи з пропаганди здорового життя характерна більшості країн світу.

Дослідження сучасних умов роботи муніципального закладу «Полтавська середня школа № 27 I-III ступенів» Полтавської міської ради Полтавської області дозволило зробити висновок, що школа є освітнім середовищем, де вирішується проблема створення. Здоровий спосіб життя серед студентів може бути вирішений.

У ході дослідження ми встановили, що учні мають достатній теоретичний рівень з цього питання, але не мають необхідних практичних навичок, що пов'язано з недостатнім рівнем мотивації з боку вчителів та адміністрації школи. Стан здоров'я дітей задовільний, але є тенденція до погіршення; Підтримка здорового способу життя допоможе виправити цю ситуацію.

Дослідження діяльності класних керівників із пропаганди здорового життя серед учнів виявило, що вчителі дуже зайняті іншою діяльністю. Діяльність адміністрації школи з пропаганди здорового способу життя простежується на мінімальному рівні і вся робота передається вчителям фізкультури, медичному персоналу та класним керівникам, які не можуть виконувати цю роботу повною мірою через брак часу, тому ми розробили нову модель діяльності класних керівників із учнями. Нами розроблено практичні рекомендації, що передбачають передачу обов'язків студентського самоврядування, що полегшить роботу викладачів та розвине у учнів необхідні практичні навички.

Школа має стати основним напрямом для набуття учнями практичних навичок ведення здорового способу життя. Саме школа має об'єднувати шкільний та батьківський колектив для покращення здоров'я учнів, майбутнього покоління громадян нашої держави.

Необхідно, щоб сучасна міська середня школа стала основним середовищем охорони здоров'я. Основна роль здоров'язберігаючої діяльності загальноосвітнього закладу повинна відводитися грамотної організації освітнього процесу. Колектив школи повинен працювати за моделлю здоров'язберігаючого середовища та створювати комфортні умови для навчання (розклад занять та змін має відповідати гігієнічним нормам та віковим особливостям дітей), використовувати оздоровчі методики, що сприяють розумовому розвитку та фізична працездатність, що знизить навантаження на дітей у класі.

## Схожість

Джерела з Інтернету

925

1	<a href="https://499c.ru/uk/psihologicheskie-osobennosti-zdorovogo-obraza-zhizni-zozh">https://499c.ru/uk/psihologicheskie-osobennosti-zdorovogo-obraza-zhizni-zozh</a>	19 джерел	3.72%
2	<a href="http://sportbuk.com/2011/03/osoblyvosti-i-perspektyvy-rozvytku-systemy-upravlinnya-sferoyu-fizychnoji-kultury-i-sp">http://sportbuk.com/2011/03/osoblyvosti-i-perspektyvy-rozvytku-systemy-upravlinnya-sferoyu-fizychnoji-kultury-i-sp</a>	67 джерел	2.88%
3	<a href="http://ea.donntu.edu.ua/bitstream/123456789/12381/1/%d0%9c%d0%b5%d1%82%d0%be%d0%b4.%d0%bf%d0%be%">http://ea.donntu.edu.ua/bitstream/123456789/12381/1/%d0%9c%d0%b5%d1%82%d0%be%d0%b4.%d0%bf%d0%be%</a>	18 джерел	1.82%
4	<a href="http://ephshair.phdpu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/8989898989/1792/%d0%9f%d0%be%d1%81%d1%96%d0%b1%">http://ephshair.phdpu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/8989898989/1792/%d0%9f%d0%be%d1%81%d1%96%d0%b1%</a>	20 джерел	2.08%
5	<a href="http://www.flacho.org.ua/publ/31-1-0-366">http://www.flacho.org.ua/publ/31-1-0-366</a>	11 джерел	1.93%
6	<a href="https://be.convdocs.org/docs/index-79990.html">https://be.convdocs.org/docs/index-79990.html</a>	22 джерела	2.01%
7	<a href="https://studfile.net/preview/8145643">https://studfile.net/preview/8145643</a>	4 джерела	1.69%
8	<a href="https://www.mybiblioteka.su/tom3/5-8840.html">https://www.mybiblioteka.su/tom3/5-8840.html</a>	2 джерела	1.45%
9	<a href="https://fspu.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/12/%D0%9C%D0%B0%D0%BB%D1%8F%D1%80%D1%87%D1%83">https://fspu.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/12/%D0%9C%D0%B0%D0%BB%D1%8F%D1%80%D1%87%D1%83</a>	2 джерела	1.3%
10	<a href="https://vseosvita.ua/library/vipuskna-robota-vipuskna-robota-zastosuvanna-zdorovazberigaucih-tehnologij-v-procesi">https://vseosvita.ua/library/vipuskna-robota-vipuskna-robota-zastosuvanna-zdorovazberigaucih-tehnologij-v-procesi</a>	2 джерела	1.3%
11	<a href="https://ua-referat.com/uploaded/zdorovij-sposib-jittya-i-jogo-skladovi/index1.html">https://ua-referat.com/uploaded/zdorovij-sposib-jittya-i-jogo-skladovi/index1.html</a>		1.09%
12	<a href="https://vseosvita.ua/library/formuvanna-pozitivnoi-motivacii-na-zdorovij-sposib-zitta-ucnivskoi-molodi-3736.html">https://vseosvita.ua/library/formuvanna-pozitivnoi-motivacii-na-zdorovij-sposib-zitta-ucnivskoi-molodi-3736.html</a>	5 джерел	1.23%
13	<a href="http://www.geum.ru/next/art-24462.leaf-6.php">http://www.geum.ru/next/art-24462.leaf-6.php</a>	7 джерел	1.21%
14	<a href="https://oleg1962.blogspot.com/2015/01/blog-post.html">https://oleg1962.blogspot.com/2015/01/blog-post.html</a>	18 джерел	1.17%
15	<a href="https://ua-referat.com/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%">https://ua-referat.com/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%</a>	3 джерела	1.02%
16	<a href="http://www.geum.ru/next/art-190189.php">http://www.geum.ru/next/art-190189.php</a>	2 джерела	1.09%
18	<a href="https://vseosvita.ua/library/formuvanna-pozitivnoi-motivacii-do-zanat-fizicnoi-kulturi-ak-zaporuka-vedenna-zdorovog">https://vseosvita.ua/library/formuvanna-pozitivnoi-motivacii-do-zanat-fizicnoi-kulturi-ak-zaporuka-vedenna-zdorovog</a>	6 джерел	1.04%
19	<a href="http://eKhSUIR.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/11692/Andreeva_ped_2020.pdf?isAllowed=y&amp;sequence=1">http://eKhSUIR.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/11692/Andreeva_ped_2020.pdf?isAllowed=y&amp;sequence=1</a>	3 джерела	1.02%
20	<a href="https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/08/Ped_nauky_4_2019.pdf">https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/08/Ped_nauky_4_2019.pdf</a>	21 джерело	0.93%
21	<a href="https://studfile.net/preview/5081847">https://studfile.net/preview/5081847</a>	21 джерело	0.9%





66	<a href="http://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2018/06/%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B05.p">http://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2018/06/%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B05.p</a>	3 джерела	0.25%
67	<a href="http://techno.pnpu.edu.ua/zbirnyknaukprac/zbirnykBGD18.pdf">http://techno.pnpu.edu.ua/zbirnyknaukprac/zbirnykBGD18.pdf</a>	4 джерела	0.25%
68	<a href="http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/78787878/5660/%d0%a1%d0%ba%d0%bb%d1%8f%d1%80_%d0%9c.%d0%a...">http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/78787878/5660/%d0%a1%d0%ba%d0%bb%d1%8f%d1%80_%d0%9c.%d0%a...</a>		0.25%
69	<a href="https://vseosvita.ua/library/psihologia-visoi-skoli-u-pitannah-ta-vidpovidah-23940.html">https://vseosvita.ua/library/psihologia-visoi-skoli-u-pitannah-ta-vidpovidah-23940.html</a>		0.24%
70	<a href="https://www.inforum.in.ua/docs/202112121012297.pdf">https://www.inforum.in.ua/docs/202112121012297.pdf</a>		0.24%
71	<a href="http://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/8936/1/PROFESIINA%20PEDAHOHICHNA%20POZYTsIla%20VChYTELla%20Y">http://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/8936/1/PROFESIINA%20PEDAHOHICHNA%20POZYTsIla%20VChYTELla%20Y</a>	5 джерел	0.23%
72	<a href="https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/zbirnyk_materialiv_04.08.2015_1.pdf">https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/zbirnyk_materialiv_04.08.2015_1.pdf</a>		0.23%
73	<a href="http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/2848/%d0%97%d0%b1%d1%96%d1%80%d0%bd%d0%b8%d0...">http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/2848/%d0%97%d0%b1%d1%96%d1%80%d0%bd%d0%b8%d0...</a>		0.23%
74	<a href="https://naurok.com.ua/referat-formuvannya-kulturi-zdorov-ya-u-shkolyariv-107779.html">https://naurok.com.ua/referat-formuvannya-kulturi-zdorov-ya-u-shkolyariv-107779.html</a>	3 джерела	0.23%
75	<a href="http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/16557/1/%d0%94%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d1%81%d0%be%d0%b2%d0%...">http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/16557/1/%d0%94%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d1%81%d0%be%d0%b2%d0%...</a>		0.12%
77	<a href="http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/16846">http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/16846</a>	3 джерела	0.21%
78	<a href="http://referat-ok.com.ua/pedagogika/rozvitok-masovoji-i-ozdorovchoji-fizichnoji-kulturi-naselennya-kulturi-ukrajini">http://referat-ok.com.ua/pedagogika/rozvitok-masovoji-i-ozdorovchoji-fizichnoji-kulturi-naselennya-kulturi-ukrajini</a>	3 джерела	0.15%
79	<a href="https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/2588/%d1%82%d0%b5%d0%b7%d0%b8%20%d0%b4%d0%bb...">https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/2588/%d1%82%d0%b5%d0%b7%d0%b8%20%d0%b4%d0%bb...</a>		0.2%
80	<a href="http://lib.iitta.gov.ua/6127/1/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE-%D0%BC%D0%B5%D1%82">http://lib.iitta.gov.ua/6127/1/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE-%D0%BC%D0%B5%D1%82</a>	5 джерел	0.2%
81	<a href="https://nauka.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2013/09/zbirnyk.pdf">https://nauka.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2013/09/zbirnyk.pdf</a>		0.2%
82	<a href="http://ephshair.phdpu.edu.ua/bitstream/handle/8989898989/4950/%d0%97%d0%b1%d1%96%d1%80%d0%bd%d0%b">http://ephshair.phdpu.edu.ua/bitstream/handle/8989898989/4950/%d0%97%d0%b1%d1%96%d1%80%d0%bd%d0%b</a>	3 джерела	0.2%
83	<a href="https://vseosvita.ua/library/diplomna-robota-na-temu-sucasni-pidhodi-sodo-formuvanna-zdorovogo-sposobu-zitta-u-ditej-molo">https://vseosvita.ua/library/diplomna-robota-na-temu-sucasni-pidhodi-sodo-formuvanna-zdorovogo-sposobu-zitta-u-ditej-molo</a>		0.19%
84	<a href="https://multiurok.ru/files/zdorov-iazbieriezhuval-ni-tiekhnologhiyi-i-inkliuz.html">https://multiurok.ru/files/zdorov-iazbieriezhuval-ni-tiekhnologhiyi-i-inkliuz.html</a>	2 джерела	0.19%
85	<a href="http://perspectives.pp.ua/index.php/sn/issue/download/73/108">http://perspectives.pp.ua/index.php/sn/issue/download/73/108</a>	2 джерела	0.19%
86	<a href="https://r.donnu.edu.ua/bitstream/123456789/110/1/%d1%88%d1%82%d0%b8%d1%84%20%d0%a8%d0%bf%d0%be%d1%80...">https://r.donnu.edu.ua/bitstream/123456789/110/1/%d1%88%d1%82%d0%b8%d1%84%20%d0%a8%d0%bf%d0%be%d1%80...</a>		0.19%
87	<a href="http://www.ndu.edu.ua/storage/2018/zbirnyk_tez_2018.pdf">http://www.ndu.edu.ua/storage/2018/zbirnyk_tez_2018.pdf</a>		0.19%
88	<a href="http://eprints.zu.edu.ua/30975/1/%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%202020%20-%20%D0%A7%...">http://eprints.zu.edu.ua/30975/1/%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%202020%20-%20%D0%A7%...</a>		0.14%





112	<a href="http://elibrary.kubg.edu.ua/5153/1/%D0%92%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%9E.%D0%">http://elibrary.kubg.edu.ua/5153/1/%D0%92%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%9E.%D0%</a>	14 джерел	0.14%
113	<a href="http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/44641">http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/44641</a>	3 джерела	0.13%
114	<a href="https://docplayer.net/69510714-Naukovo-metodichne-zabezpechennya-specialnosti-zdorov-ya-lyudini.html">https://docplayer.net/69510714-Naukovo-metodichne-zabezpechennya-specialnosti-zdorov-ya-lyudini.html</a>		0.13%
115	<a href="https://pl.uu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/06/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B0_%D...">https://pl.uu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/06/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B0_%D...</a>		0.13%
117	<a href="http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/AL-A3/A3-017-12.pdf">http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/AL-A3/A3-017-12.pdf</a>		0.12%
118	<a href="https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/78787878/4764/IT_konf_2021_.pdf?isAllowed=y&amp;sequence=1">https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/78787878/4764/IT_konf_2021_.pdf?isAllowed=y&amp;sequence=1</a>		0.12%
119	<a href="http://repository.gnpu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/1860/%d0%97%d0%b4%d0%be%d1%80%d0%be%d0%b2%27d...">http://repository.gnpu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/1860/%d0%97%d0%b4%d0%be%d1%80%d0%be%d0%b2%27d...</a>		0.12%
120	<a href="http://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/78787878/1677/%d0%a4%d0%b0%d1%85%d0%be%d0%b2%d0%b...">http://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/78787878/1677/%d0%a4%d0%b0%d1%85%d0%be%d0%b2%d0%b...</a>	3 джерела	0.12%
121	<a href="https://ukrreferat.com/chapters/bjd/zdorovij-sposib-zhittya.html">https://ukrreferat.com/chapters/bjd/zdorovij-sposib-zhittya.html</a>	10 джерел	0.12%
123	<a href="https://ronl.org/dissertatsii/sport/368056">https://ronl.org/dissertatsii/sport/368056</a>	9 джерел	0.12%
124	<a href="http://eprints.zu.edu.ua/12487/1/9.06.14%D1%80.%D0%9C%D0%B0%D0%B3%D1%96%D1%81%D1%82.%28Kovaluk%29_%28...">http://eprints.zu.edu.ua/12487/1/9.06.14%D1%80.%D0%9C%D0%B0%D0%B3%D1%96%D1%81%D1%82.%28Kovaluk%29_%28...</a>		0.12%
125	<a href="http://repository.rshu.edu.ua/id/eprint/9223/1/%D0%9F%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%87%D1%83%D0%B...">http://repository.rshu.edu.ua/id/eprint/9223/1/%D0%9F%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%87%D1%83%D0%B...</a>		0.12%
126	<a href="https://volssport.com.ua/guidelines">https://volssport.com.ua/guidelines</a>		0.11%
127	<a href="http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/monograf/monog-2024-02.pdf">http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/monograf/monog-2024-02.pdf</a>		0.11%
128	<a href="http://www.ceslii.knu.ua/images/2017/1_1.pdf">http://www.ceslii.knu.ua/images/2017/1_1.pdf</a>	13 джерел	0.11%
129	<a href="http://dspace.pdaa.edu.ua:8080/bitstream/123456789/9694/1/%d0%97%d0%91%d0%98%d0%a0%d0%9d%d0%98%d0%9a_%...">http://dspace.pdaa.edu.ua:8080/bitstream/123456789/9694/1/%d0%97%d0%91%d0%98%d0%a0%d0%9d%d0%98%d0%9a_%...</a>		0.11%
130	<a href="https://d6scj24zvfbo.cloudfront.net/12ac69b5c0bec343f11779551473023e/200000438-4c8854c886/%2078-4.pdf?ph=0a30397da1">https://d6scj24zvfbo.cloudfront.net/12ac69b5c0bec343f11779551473023e/200000438-4c8854c886/%2078-4.pdf?ph=0a30397da1</a>		0.1%
131	<a href="https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/5487/%d0%a2%d0%b5%d0%b7%d0%b8_%d0%ba%d0%be%d0%bd%...">https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/5487/%d0%a2%d0%b5%d0%b7%d0%b8_%d0%ba%d0%be%d0%bd%...</a>		0.1%
132	<a href="https://docplayer.net/79591052-Ministerstvo-osviti-i-nauki-ukrayini.html">https://docplayer.net/79591052-Ministerstvo-osviti-i-nauki-ukrayini.html</a>	6 джерел	0.1%
133	<a href="https://vdocuments.site/-oe-oe-346796-.html">https://vdocuments.site/-oe-oe-346796-.html</a>		0.05%
134	<a href="https://docplayer.net/47241616-Formuvannya-zdorovogo-sposobu-zhittya-v-studentskoyi-molodi.html">https://docplayer.net/47241616-Formuvannya-zdorovogo-sposobu-zhittya-v-studentskoyi-molodi.html</a>		0.1%
135	<a href="https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/43416/Stetsiuk_dis.pdf?isAllowed=y&amp;sequence=1">https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/43416/Stetsiuk_dis.pdf?isAllowed=y&amp;sequence=1</a>		0.1%

136	<a href="http://prima.franko.lviv.ua/faculty/sport/img/%D0%9A%D1%83%D1%80%D1%81%20%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1...">http://prima.franko.lviv.ua/faculty/sport/img/%D0%9A%D1%83%D1%80%D1%81%20%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1...</a>	0.1%
137	<a href="https://sites.google.com/site/kirilogannivskazos/na-dopomogu-klasnomu-kerivniku/osnovni-orientiri-vihovanna">https://sites.google.com/site/kirilogannivskazos/na-dopomogu-klasnomu-kerivniku/osnovni-orientiri-vihovanna</a>	12 джерел 0.1%
138	<a href="http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/1444/1/%D0%9C%D1%96%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0...">http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/1444/1/%D0%9C%D1%96%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0...</a>	2 джерела 0.1%
139	<a href="https://refy.ru/6/2947-pozaklasn-formi-f-zichnogo-vihovannya-shkolyar-v.html">https://refy.ru/6/2947-pozaklasn-formi-f-zichnogo-vihovannya-shkolyar-v.html</a>	12 джерел 0.1%
140	<a href="https://vdocuments.pub/-oe-oe-puorgua.html">https://vdocuments.pub/-oe-oe-puorgua.html</a>	7 джерел 0.1%
141	<a href="http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/7172/41.pdf?isAllowed=y&amp;sequence=1">http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/7172/41.pdf?isAllowed=y&amp;sequence=1</a>	0.1%
142	<a href="http://moodle.mdu.in.ua/pluginfile.php/5457/course/overviewfiles/%D0%A4%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D1%96%D0...">http://moodle.mdu.in.ua/pluginfile.php/5457/course/overviewfiles/%D0%A4%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D1%96%D0...</a>	0.1%
143	<a href="http://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/13298/1/Monograph_revised%20Kushnir2020.pdf">http://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/13298/1/Monograph_revised%20Kushnir2020.pdf</a>	2 джерела 0.1%
144	<a href="http://libnpnu.blogspot.com/2018/03">http://libnpnu.blogspot.com/2018/03</a>	0.09%
145	<a href="http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/download/6414/6447/6449">http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/download/6414/6447/6449</a>	2 джерела 0.09%
146	<a href="https://www.pdau.edu.ua/department/kafedra-mehanichnoyi-ta-elektrychnoyi-inzheneriyi">https://www.pdau.edu.ua/department/kafedra-mehanichnoyi-ta-elektrychnoyi-inzheneriyi</a>	13 джерел 0.09%
147	<a href="http://dspace.tneu.edu.ua/bitstream/316497/1549/1/dis.pdf">http://dspace.tneu.edu.ua/bitstream/316497/1549/1/dis.pdf</a>	10 джерел 0.08%
148	<a href="http://repository.rshu.edu.ua/id/eprint/10657/1/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%F...">http://repository.rshu.edu.ua/id/eprint/10657/1/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%F...</a>	4 джерела 0.08%
149	<a href="https://fspu.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/12/%D0%9C%D0%BE%D1%87%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B2-%D0%9...">https://fspu.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/12/%D0%9C%D0%BE%D1%87%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B2-%D0%9...</a>	0.08%
150	<a href="https://vseosvita.ua/library/konceptcia-preventivnogo-vihovanna-vistup-na-pedagogicnij-radi-252832.html">https://vseosvita.ua/library/konceptcia-preventivnogo-vihovanna-vistup-na-pedagogicnij-radi-252832.html</a>	12 джерел 0.08%
151	<a href="http://lib.iitta.gov.ua/711409/1/%D0%97%D0%91%D0%86%D0%A0%D0%9D%D0%98%D0%9A%203%2C%202015%2C%...">http://lib.iitta.gov.ua/711409/1/%D0%97%D0%91%D0%86%D0%A0%D0%9D%D0%98%D0%9A%203%2C%202015%2C%...</a>	4 джерела 0.08%
152	<a href="https://bibl.com.ua/biolog/28097/index.html?page=2">https://bibl.com.ua/biolog/28097/index.html?page=2</a>	2 джерела 0.08%
153	<a href="http://repository.rshu.edu.ua/id/eprint/10669/1/%D0%9C%D1%8F%D0%B3%D0%BA%D0%B0_%D0%9E%D0%BB%D1%...">http://repository.rshu.edu.ua/id/eprint/10669/1/%D0%9C%D1%8F%D0%B3%D0%BA%D0%B0_%D0%9E%D0%BB%D1%...</a>	2 джерела 0.08%
154	<a href="http://npnu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/04/dusertaciya_pavlenko.pdf">http://npnu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/04/dusertaciya_pavlenko.pdf</a>	0.08%
156	<a href="http://www.enpui.npu.edu.ua:8080/bitstream/handle/123456789/42622/Kostiuk_dis.pdf?isAllowed=y&amp;sequence=1">http://www.enpui.npu.edu.ua:8080/bitstream/handle/123456789/42622/Kostiuk_dis.pdf?isAllowed=y&amp;sequence=1</a>	0.07%
157	<a href="https://dspace.pdau.edu.ua/server/api/core/bitstreams/fa023498-eb29-47e6-b588-00f57114b527/content">https://dspace.pdau.edu.ua/server/api/core/bitstreams/fa023498-eb29-47e6-b588-00f57114b527/content</a>	4 джерела 0.07%
158	<a href="https://pdfslide.tips/documents/-f-2015-09-14.html">https://pdfslide.tips/documents/-f-2015-09-14.html</a>	4 джерела 0.07%

159	<a href="https://skaz.com.ua/cultura/14288/index.html">https://skaz.com.ua/cultura/14288/index.html</a>		0.07%
160	<a href="https://www.knuba.edu.ua/wp-content/uploads/2024/01/zbirnyk-materialiv-vi_mizhnarodnoyi-konferentsiyi-knuba-16">https://www.knuba.edu.ua/wp-content/uploads/2024/01/zbirnyk-materialiv-vi_mizhnarodnoyi-konferentsiyi-knuba-16</a>	6 джерел	0.07%
161	<a href="http://catalog.library.tnpu.edu.ua/naukovi_zapusku/geograph/2009/geograf_09_2.pdf">http://catalog.library.tnpu.edu.ua/naukovi_zapusku/geograph/2009/geograf_09_2.pdf</a>	12 джерел	0.07%
162	<a href="http://www.ddpu.edu.ua/images/naukvid/filfak/2017_2.pdf">http://www.ddpu.edu.ua/images/naukvid/filfak/2017_2.pdf</a>	4 джерела	0.07%
163	<a href="https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/4889/1/Skrigina.doc">https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/4889/1/Skrigina.doc</a>	5 джерел	0.07%
164	<a href="https://ir.library.knu.ua/server/api/core/bitstreams/1a291148-aaf6-432b-b77a-aeecab8d5e/content">https://ir.library.knu.ua/server/api/core/bitstreams/1a291148-aaf6-432b-b77a-aeecab8d5e/content</a>		0.06%
165	<a href="http://vmurol.com.ua/upload/Istoriya%20i%20zdotutki_Osobisti%20zdotutki/Disertatsii/Kandidatski/I_R/Kirilenko_ar">http://vmurol.com.ua/upload/Istoriya%20i%20zdotutki_Osobisti%20zdotutki/Disertatsii/Kandidatski/I_R/Kirilenko_ar</a>	12 джерел	0.06%
166	<a href="http://конференция.com.ua/files/73_03.pdf">http://конференция.com.ua/files/73_03.pdf</a>		0.06%
167	<a href="http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/60109">http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/60109</a>	3 джерела	0.06%
168	<a href="http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/986/1/%D0%9C%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%88%D0%B5%D0%B">http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/986/1/%D0%9C%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%88%D0%B5%D0%B</a>	3 джерела	0.06%
169	<a href="http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/6218/Forum_Issue_11.pdf">http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/6218/Forum_Issue_11.pdf</a>	7 джерел	0.06%
170	<a href="http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/AL-A3/A3-017-01.pdf">http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/AL-A3/A3-017-01.pdf</a>	3 джерела	0.06%
171	<a href="http://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/12097/1/Zbirnyk-4-2.pdf">http://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/12097/1/Zbirnyk-4-2.pdf</a>	3 джерела	0.06%
172	<a href="http://www.oridu.odessa.ua/news/2017/08/29/eConf2017.pdf">http://www.oridu.odessa.ua/news/2017/08/29/eConf2017.pdf</a>	2 джерела	0.06%
174	<a href="http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/12794/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4.%20%D1%80%D0%B5%D0">http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/12794/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4.%20%D1%80%D0%B5%D0</a>	2 джерела	0.06%
175	<a href="http://soippo.edu.ua/images/%D0%9F%D1%96%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D0%...">http://soippo.edu.ua/images/%D0%9F%D1%96%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D0%...</a>		0.06%
176	<a href="https://docplayer.net/86361575-Ministerstvo-osviti-i-nauki-ukrayini-derzhavniy-zaklad-luganskiy-nacionalniy-universit">https://docplayer.net/86361575-Ministerstvo-osviti-i-nauki-ukrayini-derzhavniy-zaklad-luganskiy-nacionalniy-universit</a>	26 джерел	0.06%
177	<a href="http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/1581/Visnyk-K-PNU-im.I-Ohienka-Pryrodnychi-nauky-Vyp.1.pdf?isA...">http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/1581/Visnyk-K-PNU-im.I-Ohienka-Pryrodnychi-nauky-Vyp.1.pdf?isA...</a>		0.06%
178	<a href="https://mydisser.com/dfiles/57350551.doc">https://mydisser.com/dfiles/57350551.doc</a>		0.06%
179	<a href="https://8be87d1b-25b7-4c41-a846-c38762f65d2b.filesusr.com/ugd/163cf4_a536e23c29b042d3ae9fed0b2a341679.pdf">https://8be87d1b-25b7-4c41-a846-c38762f65d2b.filesusr.com/ugd/163cf4_a536e23c29b042d3ae9fed0b2a341679.pdf</a>		0.06%
180	<a href="https://vseosvita.ua/library/navcalno-metodicnij-trening-zastosuvanna-proektnih-tehnologij-pri-organizacii-zmisanogo-navcann...">https://vseosvita.ua/library/navcalno-metodicnij-trening-zastosuvanna-proektnih-tehnologij-pri-organizacii-zmisanogo-navcann...</a>		0.06%
181	<a href="http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/1555/1/%D0%9C%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%...">http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/1555/1/%D0%9C%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%...</a>		0.05%

182	<a href="http://lib.iitta.gov.ua/707687/1/%D0%9F%D0%95%D0%A2%D0%A0%D0%9E%D0%A7%D0%9A%D0%9E%20%D0%96.%D0%92...">http://lib.iitta.gov.ua/707687/1/%D0%9F%D0%95%D0%A2%D0%A0%D0%9E%D0%A7%D0%9A%D0%9E%20%D0%96.%D0%92...</a>		0.05%
183	<a href="https://www.bsmu.edu.ua/blog/5214-printsipi-zdorovogo-sposobu-zhittya">https://www.bsmu.edu.ua/blog/5214-printsipi-zdorovogo-sposobu-zhittya</a>		0.05%
184	<a href="http://www.ddpu.edu.ua/images/naukvid/gnvp/gnvp_55-3.pdf">http://www.ddpu.edu.ua/images/naukvid/gnvp/gnvp_55-3.pdf</a>		0.05%
186	<a href="http://www.dridu.dp.ua/konf/konf_dridu/2009_material_fsdu.pdf">http://www.dridu.dp.ua/konf/konf_dridu/2009_material_fsdu.pdf</a>		0.05%
187	<a href="https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/6490/educ_2023_058.pdf?isAllowed=y&amp;sequence=1">https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/6490/educ_2023_058.pdf?isAllowed=y&amp;sequence=1</a>		0.05%
188	<a href="https://er.chdtu.edu.ua/bitstream/ChSTU/3405/1/%d0%a2%d0%be%d0%bc%201%281%29_%23_.pdf">https://er.chdtu.edu.ua/bitstream/ChSTU/3405/1/%d0%a2%d0%be%d0%bc%201%281%29_%23_.pdf</a>		0.05%
189	<a href="https://docs.dtkk.ua/ru/doc/1095.18877.0">https://docs.dtkk.ua/ru/doc/1095.18877.0</a>	4 джерела	0.05%
190	<a href="https://www.socd.univ.kiev.ua/sites/default/files/newsfiles/akt_prob_122.pdf">https://www.socd.univ.kiev.ua/sites/default/files/newsfiles/akt_prob_122.pdf</a>		0.05%
191	<a href="http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-12/PP201012.pdf">http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-12/PP201012.pdf</a>		0.05%
192	<a href="http://eprints.mdpd.org.ua/id/eprint/13010">http://eprints.mdpd.org.ua/id/eprint/13010</a>		0.05%
193	<a href="https://docplayer.net/64537633-Ministerstvo-osviti-i-nauki-ukrayini-krivorizkiy-derzhavniy-pedagogichniy-universitet-kuchergan">https://docplayer.net/64537633-Ministerstvo-osviti-i-nauki-ukrayini-krivorizkiy-derzhavniy-pedagogichniy-universitet-kuchergan</a>		0.05%
194	<a href="http://dspace.hnpu.edu.ua/bitstream/123456789/110/1/%d0%a0%d1%83%d0%bc%27%d1%8f%d0%bd%d1%86%d0%b1">http://dspace.hnpu.edu.ua/bitstream/123456789/110/1/%d0%a0%d1%83%d0%bc%27%d1%8f%d0%bd%d1%86%d0%b1</a>	3 джерела	0.05%
195	<a href="http://fitoins13.sumy.ua">http://fitoins13.sumy.ua</a>	12 джерел	0.05%
196	<a href="http://www.prodiplom.com.ua/content/view/108/41">http://www.prodiplom.com.ua/content/view/108/41</a>	8 джерел	0.05%
197	<a href="https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/78787878/3667/%d0%92%d0%b0%d1%81%d0%b8%d0%bb%d0%b1">https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/78787878/3667/%d0%92%d0%b0%d1%81%d0%b8%d0%bb%d0%b1</a>	5 джерел	0.05%
198	<a href="http://apspp.soc.univ.kiev.ua/index.php/home/article/view/327">http://apspp.soc.univ.kiev.ua/index.php/home/article/view/327</a>	2 джерела	0.05%
199	<a href="http://www.aenu.org/download/monographs/mono_2020_Austria.pdf">http://www.aenu.org/download/monographs/mono_2020_Austria.pdf</a>	2 джерела	0.05%
200	<a href="http://www.vtei.com.ua/doc/2023/vatra2004/zb11_166.pdf">http://www.vtei.com.ua/doc/2023/vatra2004/zb11_166.pdf</a>		0.05%

Джерела з Бібліотеки

34

17	Студентська робота	ID файлу: 1016155070	Навчальний заклад: Open International University of Hu	27 джерел	1.07%
76	Студентська робота	ID файлу: 1004245821	Навчальний заклад: Open International University of Human Deve...		0.21%
96	Студентська робота	ID файлу: 1013732022	Навчальний заклад: Open International University of Human Deve...		0.17%

116	Студентська робота	ID файлу: 1015629627	Навчальний заклад: Open International University of Human Deve...	0.12%
122	Студентська робота	ID файлу: 1013685375	Навчальний заклад: Open International University of Human Deve...	0.12%
155	Студентська робота	ID файлу: 1016030279	Навчальний заклад: Open International University of Human Deve...	0.07%
185	Студентська робота	ID файлу: 1015879014	Навчальний заклад: Open International University of Human Deve...	0.05%
201	Студентська робота	ID файлу: 1014297333	Навчальний заклад: Open International University of Human Deve...	0.05%

## Цитати

Цитати

14

- 1 «Здоров'я – це гармонія протилежно спрямованих сил»
- 2 «Здоров'я людини – багатоаспектне і водночас цілісне явище гармонійного життя. Воно знаходить своє вираження через взаємоузгоджені стани, явища та процеси освіти, зміцнення, збереження, споживання, відновлення, передачі фізичних, 9 психічних, соціальних і духовних складових життя людини, груп людей, угруповань, суспільства в цілому»
- 3 «Насправді щодо індивідуальних критеріїв і цілей здорового життя існують два альтернативних підходу. Мета традиційного підходу – домогтися для всіх однакової поведінки, яка вважається правильною: фізична активність, обмеження споживання продуктів, насичених жирами та кухонною сіллю, підтримка маси тіла в межах, що рекомендуються. Ефективність пропаганди здорового способу життя та масової пропаганди здоров'я оцінюється за кількістю людей, які дотримуються рекомендованої поведінки. Але, як показує практика, захворюваність неминуче виявляється різною за однакової поведінки людей із різними гено- і фенотипами. Очевидним недоліком цього підходу і те, що може призвести до рівному поведінці людей, але з рівності кінцевого здоров'я»
- 4 «Щоб зрозуміти і прийняти себе, потрібно «доторкнутися» та звернути увагу на свій внутрішній світ. Пізнаючи себе і прислухаючись до себе, ми вже вступаємо на шлях санітарної освіти. Для цього потрібне усвідомлення особистої відповідальності за життя і, зокрема, за здоров'я. Протягом тисячоліть людина віддавала своє тіло до рук лікарів, і поступово воно перестало бути предметом його особистої турботи. Людина перестала нести відповідальність за силу та здоров'я свого тіла та душі. Внаслідок цього «душа людини є п'ятьма». І єдиний спосіб звільнити свідомість від ілюзій та нав'язаних шаблонів життя – це власний досвід. Кожній людині необхідно вірити в те, що вона має всі можливості для зміцнення власного життєвого потенціалу та підвищення стійкості до різних патогенних та стресових факторів»
- 5 «Колись вважалося, що інформації про наслідки для здоров'я певного стилю поведінки буде достатньо, щоб сформувати відповідне ставлення до нього та змінити його 16 у бажаному напрямі. Цей підхід не враховував багато соціальних та психологічних факторів, пов'язаних з прийняттям рішень, а також наявність навичок прийняття рішень. Можливість зміни способу життя та ставлення до свого здоров'я автор бачить у демонстрації безпосередніх наслідків небажаної поведінки. У формуванні здорового способу життя та підтримці здоров'я особистості велике значення має творчість, що пронизує всі життєві процеси та надає на них сприятливий вплив»
- 6 «виховання позитивного ставлення до спорту, залучення у спортивну діяльність, пов'язану з нею систему цінностей (можуть використовуватися інші терміни – «виховання для спорту», «спортивно-орієнтоване виховання»). освіта»
- 7 «Особливий вид діяльності у конкретному виді спорту, у якому відбувається формування певних якостей і структур, і з іншого боку, до досягнення спортивних результатів у цьому виді спорту чи обраної спортивної дисципліні 18 Таким чином, спортивне виховання визначається формування суб'єкта, формування певних якостей та установок особистості для досягнення спортивної мети»
- 8 «роботодавці зобов'язані виділяти первинним профспілковим організаціям кошти на культурно- фізкультурну та оздоровчу роботу у розмірах, передбачених колективним договором та угодами, але не менше 0,3 відсотки фонду оплати праці»
- 9 «Фізична культура за місцем роботи громадян набуває особливого значення окремих професійних сферах. Наприклад, у Збройних Силах та інших військових формуваннях, правоохоронних органах тощо. Таким чином, фізичне виховання у Збройних Силах та інших військових формуваннях забезпечується командуванням військових частин та спрямоване на підвищення фізичної підготовленості військовослужбовців до бойової діяльності, володіння та ефективне застосування зброї, військової техніки, перенесення фізичних навантажень та нервово-психічних напруг в екстремальних ситуаціях, а також допомога у вирішенні завдань навчання та виховання. Фізичне виховання у правоохоронних органах організує їх керівництвом та передбачає спеціальну фізичну підготовку особового складу для успішних дій у екстремальних умовах боротьби з правопорушниками»

- 10 «Проблема поширення серед підлітків схильностей до нездорового способу життя носить загальнодержавний характер, причиною чого є недостатня поінформованість школярів про шкідливий вплив наркотиків, алкоголю, тютюну та наслідки їх вживання, а також формування ставлення до них, до цих наркотиків як до розваги. Тому ситуацію можна виправити не тільки діяльністю медичних і соціальних працівників, а й педагогічними. Саме тому сучасний шкільний вчитель стикається з багатьма проблемами, одна з яких – запобігання використанню шкідливих звичок, які потребують негайного вирішення. Для запобігання подібним проблемам слід проводити профілактичну роботу серед населення, у засобах масової інформації, а також із молоддю груп ризику за межами школи. Сім'я відіграє важливу роль у профілактиці шкідливих звичок, хоча більшість сучасних сімей вважають, що цю роботу мають проводити спеціальні державні органи, вчителі, лікарі, поліція тощо»
- 11 «Низький рівень оздоровчої фізичної активності населення перешкоджає формуванню здорового життя, від якого на 60% залежить стан здоров'я людини. Через відсутність усталених традицій здорового способу життя та активного відпочинку, недостатнього виховання молоді на прикладі відомих вітчизняних спортсменів, широкого розповсюдження куріння, зловживання алкоголем та наркотиками залишається гострою проблемою для українського суспільства. В 42 результаті зростають антисоціальні прояви та погіршується криміногенна ситуація, особливо серед молоді»
- 12 «Ця освітня система ґрунтується на реакційній ідеології Джона Дьюї. Цей реакційний філософ і педагог вважає, що людина народжується із готовим запасом інстинктів, здібностей та потреб. Вони змінюються і трансформуються лише у тому напрямі, який передбачено самою природою. Вчитель, на думку Дьюї, не виховує учня, лише сприяє розвитку та вдосконаленню властивих йому незмінних потреб і здібностей. З цього положення він робить висновок, що центр педагогічної роботи повинен переміститися від вчителя до учня (педоцентризм), оскільки зміст навчання залежить від потреб учнів. На викладача він відводить лише роль організатора навчальних занять. На підставі того, що зміст освіти визначається потребами учнів, які не можуть бути враховані, Д. Дьюї заперечує чітку програму. Він виступає за школу без єдиної навчальної програми та програми»
- 13 «Дорослий про здоров'я»
- 14 «Необхідно також використовувати традиційні методи: бесіду, лекцію, пояснення, переконання, позитивні та негативні приклади, методи звички, методи вправ, контролю та самоконтролю тощо. д. Використання цих методів сприяє формуванню моральної самооцінки, у студентів - девальвація та руйнація негативних мотивів, перебудова та зміна негативних форм у поведінці студентів на позитивні; підтримує, посилює позитивні моральні мотиви, активізує їх прояви або гальмує негативні мотиви, сприяє зниженню їхньої сили, утримує свійських тварин від прояву негативної мотивації до здорового способу життя»



## Вилучення

Вилучення

1

<http://elar.khmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/14437/1/%d0%a1%d0%b0%d0%bc%d0%be%d1%85%d0%b2%d0%b0%d0%...>

0.03%