

УДК 613:[001.891:37

**Носко М. О.**

ORCID 0000-0001-9903-9164

Researcher ID C-6263-2017

Scopus-Author ID 56880089100

Дійсний член (академік) НАПН України,  
доктор педагогічних наук, професор, ректор  
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка  
(Чернігів, Україна) E-mail: rektor@chnpu.edu.ua

**Гаркуша С. В.**

ORCID 0000-0002-7120-1446

ResearcherID AAC-7275-2020

Scopus-Author ID 57195972217

Доктор педагогічних наук, професор,  
декан факультету фізичного виховання,  
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка  
(Чернігів, Україна) E-mail: biotex@ukr.net

**Воеділова О. М.**

ORCID 0000-0003-0771-8325

Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки,  
психології та методики фізичного виховання,  
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка  
(Чернігів, Україна) E-mail: voiedilovaid@gmail.com

## АНАЛІЗ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

**Мета:** обґрунтування проблеми формування здорового способу життя людини.

**Методологія:** базується на загальних принципах філософії, базових сучасних положеннях педагогічної науки, фізичного виховання і відображає взаємозв'язок методологічних підходів до вивчення проблеми формування здорового способу життя людини. Для вирішення завдань дослідження використано методи порівняння, аналізу, синтезу, абстракції. **Наукова новизна:** розкрито науково-педагогічні підходи до розв'язання проблеми формування здорового способу життя людини, обґрунтовано шляхи та способи організації життєдіяльності, що забезпечують збереження та зміцнення здоров'я.

**Висновки:** Розкрито поняття здоров'я, здоровий спосіб життя, сутність проблеми формування здорового способу життя людини, що обумовлена найскладнішою соціально-економічною і демографічною ситуацією в країні, негативними тенденціями щодо стану здоров'я людей.

Узагальнення наукових підходів спонукає до висновку, що здоров'я є складним станом людини, який потребує пильної уваги через контроль власного способу життя, сформованості належної культури та світоглядної зорієнтованості на здоров'язбереження на фізичному, психологічному, духовному й соціальному рівнях. Поняття «здоровий спосіб життя» може бути найбільш повно схарактеризоване шляхом синтезу міждисциплінарних галузей науки – філософії, психології, педагогіки та фізичного виховання.

Ситуація сьогодення потребує кардинальних змін у сфері молодіжної та соціальної політики, де головним із напрямків має стати формування здорового способу життя населення країни. Назріла необхідність створення освітнього середовища, зорієнтованого на збереження, зміцнення і формування здоров'я учнівської та студентської молоді. Таке середовище має ґрунтуватися на активній співпраці не тільки профільних міністерств, але й самої молоді, родинного оточення та представників громадського самоврядування. Завданнями такої взаємодії має стати напрацювання технологій щодо мотивації та активного залучення дітей і молоді до здорового способу життя.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, фізичне виховання, оздоровчі заходи, урок фізичної культури.

**Постановка проблеми.** Проблема формування здорового способу життя людини досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних та медичних працях [4, 17, 23]. Особливої актуалізації ця проблематика набула наприкінці ХХ – на початку ХХІ століть як у світі в цілому, так і в Україні [3, 5, 16, 18, 26]. Перспектива успішного становлення української нації пов'язана з пошуком оптимальних шляхів розв'язання проблеми збереження та зміцнення здоров'я населення, зокрема дітей і молоді, формування навичок здорового способу життя.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У психолого-педагогічній літературі проблему зміцнення та збереження здоров'я, формування ЗСЖ висвітлювали у працях Л. Волков, Г. Власюк, С. Гаркуша, О. Дубогай, М. Зубалій, М. Носко, І. Петренко, О. Худолій (формування ЗСЖ засобами фізичної культури); Г. Голобородько (формування поняття ЗСЖ в учнів основної школи); С. Свириденко (формування ЗСЖ молодших школярів у позакласній роботі); А. Турчак, В. Оржеховська (запобігання шкідливим звичкам, девіантній поведінці школярів); О. Вакуленко (ЗСЖ як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці); Т. Бойченко, Г. Зайцев, М. Гончаренко, Л. Татарникова, С. Юрочкіна (валеолого-педагогічні основи забезпечення здоров'я людини в системі освіти, створення валеологічної освіти в загальноосвітніх закладах, валеологічне виховання у дошкільних закладах); І. Бех, С. Лапаєнко (виховна робота в школі з формування ЗСЖ і створення сприятливих психолого-педагогічних умов для реалізації особистісно зорієнтованого виховання дітей та учнівської молоді).

Під час подальшого визначення понятійно-термінологічного апарату дослідження і виділення якісних характеристик ЗСЖ проаналізовано підходи і дискурси щодо сутності ЗСЖ: медико-гігієнічні (М. Амосов, А. Ізуткін, А. Лаптев, Ю. Лісцін, А. Степанов, Г. Царегородцев та ін); соціально-філософські (В. Бальсевич, В. Пономарчук, Л. Філіппов та ін), психолого-педагогічні (М. Віленський, О. Дубогай, М. Носко, Л. Лубишева та ін), валеологічні (І. Брехман, Г. Зайцев, Л. Татарникова та ін.). Ученими констатується, що в останній третині минулого століття відбулася еволюція в суспільній свідомості, пов'язана, по-перше, з осмисленням здорового способу життя як похідної багатьох складових в їх діалектичному взаємозв'язку, з віднесенням його до розряду міждисциплінарної проблеми, що вимагає для свого вирішення інтегративних заходів соціально-економічного, правового, освітнього, лікувально-профілактичного, культурно-просвітницького порядку, і, по-друге, з переходом від еталонізації до індивідуалізації ЗСЖ.

**Мета дослідження** – обґрунтування проблеми формування здорового способу життя людини.

**Результати дослідження.** Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) в широкому розумінні – це еталонно-узагальнений конструкт, продукт розвитку цивілізації в цілому, ідеальна модель того, якою має бути життєдіяльність сучасної людини, що забезпечує виживання і розвиток виду. У вузькому значенні про ЗСЖ особистості можна говорити як про відображення зовнішнього світу (еталонної моделі ЗСЖ) у свідомості суб'єкта. Однак це менш продуктивно, тому що на рівні особистості значущий процес інтеграції цих уявлень у повсякденне життя, практика реалізації культурних зразків ЗСЖ в індивідуальній життєдіяльності суб'єкта [1].

Для того, щоб вберегтися від хвороб та згубних чинників, слід усвідомити, що таке взагалі здоровий спосіб життя. Багато хто розуміє під цим поняттям просто відмову від шкідливих звичок і початок занять спортом. Насправді, здоровий спосіб життя – це набагато глибше поняття, це стиль життя і мислення. Для кожної людини – це щось особливе. Саме думки людини є основою у здорового способу життя [7].

Відомо, що поняття «здоров'я» тісно пов'язане з поняттям «спосіб життя». Із філософської точки зору, зокрема С. Блажей вважає, що спосіб життя є способом існування і розвитку діяльності, формування та задоволення потреб людей. У «Філософському енциклопедичному словнику» [22] це поняття визначено як сукупність типових видів життєдіяльності індивіда, соціальних груп, суспільства, що дає можливість комплексно, у взаємозв'язку розглядати основні сфери життєдіяльності людей.

Аналіз педагогічної літератури свідчить про те, що «спосіб життя» є біосоціальною категорією, яка, на думку С. Шендельової, інтегрує уявлення про певний тип життєдіяльності людини і пов'язана з особливостями повсякденного життя людини, що охоплюють її діяльність, буття, форми використання дозвілля, задоволення матеріальних та духовних потреб, участь у суспільному житті, норми і правила поведінки; за твердженням О. Фурманова, є біосоціальною категорією, що характеризується працею людини, буттям, формою задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної та громадської поведінки; інтерпретується Н. Башавець як сполучення трьох аспектів: рівень життя (ступінь задоволення людиною своїх матеріальних, духовних та культурних потреб), якість життя (задоволення соціальних потреб щодо комфорту), стиль життя (індивідуальні поведінкові особливості життя людини) [3].

У валеологічних дослідженнях «спосіб життя» трактують як режим обмежень і навантажень: обмеження стосуються їжі й одягу, навантаження – фізичних вправ (М. Амосов); історично усталений спосіб самореалізації людини в матеріальній і духовній життєдіяльності (С. Горчак) [7].

Соціологи трактують «спосіб життя» як сукупність наявних рис, що характеризують спосіб життєдіяльності людей у конкретному суспільстві (ті норми та цінності, що стають взірцем життя конкретного суспільства) [1, 18]; як «систему життєдіяльності суспільства» в умовах соціально-економічного буття [17]).

Культурологи в енциклопедії «Культурологія ХХ сторіччя» під способом життя розуміють системну й нормовану сукупність форм повсякденної життєдіяльності людей та способів їхнього щоденного буття. Отже, спосіб життя людини безпосередньо залежить від її культури.

Цікавою є думка науковців [4] стосовно того, що спосіб життя пов'язаний із культурою його ведення через такі аспекти, як культура праці й побуту, людські взаємини, людина і природа, задоволення основних життєвих потреб, багатство духовного життя.

Керуючись завданнями наукового пошуку, схарактеризуємо поняття «здоровий спосіб життя». Дослідники [3; 4; 16; 25] зауважують, що в науковій літературі немає єдиного усталеного визначення, вчені аналізували його в різних галузевих проекціях, прагнучи знайти шляхи покращення стану здоров'я молоді та якості її життя. Хоч проблема формування здорового способу життя молоді є гострою, напрацювання науковців не призвели до створення єдиної неперервної системи оздоровлення молоді «ЗВО–школа–сім'я», що передбачає процес поетапного оволодіння знаннями про безпеку життя і здоров'я, формування культури здоров'я. Формування здорового способу життя молоді в освітньому процесі навчального закладу слід аналізувати як чинник професійної придатності, соціальної захищеності та невід'ємної частини професійної культури [3; 6; 15; 28].

Автори популярної енциклопедії «Здоров'я» під здоровим способом життя розуміють таку організацію праці, відпочинку, творчого самовираження, розвитку культурних потреб людини, що забезпечує виконання біосоціальних функцій, фізичне та психічне здоров'я, активне довголіття і гармонійний розвиток [9].

Представники валеологічної галузі знань, зокрема В.М. Артамонов, кваліфікують ЗСЖ як реалізацію комплексу єдиної науково обґрунтованої медико-біологічної й соціально-психологічної системи профілактичних заходів; І.П. Березин – як цілісний світогляд молоді через ставлення до себе, свого здоров'я, свого життя; як спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження здоров'я; Л.П. Цювх – як спосіб організації виробничого, побутового і культурного аспектів життєдіяльності, що дозволяє реалізувати свій творчий потенціал; М.Я. Віленський – як типову сукупність форм і способів культурної життєдіяльності особистості, що поєднує норми, цінності, суть регульованої ними діяльності; Ю.П. Лісіцин – як особистісно-мотиваційне втілення індивідами своїх соціальних, психічних і фізичних можливостей та здібностей; Б.М. Чумаков – як типові форми й способи життєдіяльності людини, які зміцнюють і вдосконалюють резервні можливості організму; Е.М. Казин – як систему, що складається з трьох взаємопов'язаних культур: культури харчування, культури рухів, культури емоцій [10].

Науковці-соціологи переконливо доводять, що ЗСЖ є культурним способом життя, цивілізованим, із турботою про здоров'я як найвищу цінність [26].

У медичній літературі ЗСЖ інтерпретується як індивідуальна система поведінки людини, що спрямована на раціональне задоволення вроджених біологічних та соціальних потреб [15; 23].

На думку Н.А. Башавець, ЗСЖ – це сукупність способів і форм життєдіяльності особистості, спрямованих на щоденне збереження та зміцнення свого здоров'я, складниками якого є раціональне харчування, безпечний побут, якісні умови праці й відпочинку, оптимальна фізична активність, безпечна сексуальна поведінка, гігієна, загартування, відсутність шкідливих звичок, володіння необхідними знаннями, вміннями та навичками зі збереження і зміцнення свого здоров'я й усвідомлення людиною важливості дій у цьому напрямі. Лише особи з високим рівнем свідомості та сформованої світоглядної орієнтації стосовно здорового способу життя прагнуть діяти заради власного здоров'я [3].

Узагальнення наукових підходів спонукає до висновку, що здоров'я є складним станом людини, який потребує пильної уваги через контроль власного способу життя, сформованості належної культури та світоглядної зорієнтованості на здоров'язбереження на фізичному, психологічному, духовному й соціальному рівнях. Поняття «здоровий спосіб життя» може бути найбільш повно схарактеризоване шляхом синтезу міждисциплінарних галузей науки – філософії, психології, педагогіки та валеології [3; 16].

З позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини, походить ще одне визначення поняття здорового способу життя: це система поведінки людини, що включає раціональне харчування, культуру рухів, гігієну, творчу активність, періодичну зміну оточення, повноцінне сімейне життя, високоморальне ставлення до людей і до природи, це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту [17].

Звіт ВООЗ про здоров'я у світі 1995 р. підтверджує ці дані і свідчить, що захворювання та стани, пов'язані зі способом життя людини, є причиною 70–80 % смертності у розвинутих країнах і приблизно 40 % – в країнах, що розвиваються. Передбачається, що і в країнах, що розвиваються, ситуація погіршуватиметься. Кількість захворювань, пов'язаних із способом життя, зростатиме через те, що мають місце негативні зміни в харчуванні та поведінці середнього класу. Розвиток цивілізації породжує такі зміни в способі життя, які підвищують ступінь ризику виникнення так званих «хвороб сучасної цивілізації», що найбільш розповсюджені в індустріально розвинутих країнах. Це, зокрема, захворювання серцево-судинної системи, окремі типи онкологічних захворювань та ожиріння. Багато з них зумовлені цілою низкою чинників [21; 27].

Поведінкові чинники можуть бути як сприятливими, так і шкідливими для здоров'я, що залежить від вибору способу життя конкретною особою. Поведінка людини важлива для здоров'я, оскільки впливає на нього безпосередньо через спосіб життя або опосередковано – через економічні чи соціоекономічні умови, які, безперечно, є основною детермінантою здоров'я. Щоб вплинути на поведінку людини, необхідні зусилля з боку самої людини, сім'ї та суспільства.

ВООЗ чітко визначила основні *елементи* здорового способу життя:

– *Оптимальний руховий режим*, який зміцнює і розвиває кісткову мускулатуру, руховий апарат, серцевий м'яз, судини, дихальну систему і багато інших органів, що значно полегшує роботу апарату кровообігу та позитивно впливає на нервову систему [6; 21].

Оптимальний руховий режим – найважливіша умова здорового способу життя. Його основу становлять систематичні заняття фізичними вправами й спортом, під час яких ефективно вирішуються завдання зміцнення здоров'я й розвитку фізичних здібностей дітей і молоді, формування рухових навичок [24], посилення профілактики несприятливих вікових змін. При цьому фізична культура й спорт виступають як найважливіший засіб виховання [11; 16; 25; 28].

У теперішній час фізичну активність у вигляді виконання різних фізичних вправ необхідно розглядати як життєву потребу сучасної людини. Крім того, слід ураховувати, що позитивні результати дуже швидко втрачаються у разі припинення цих занять. Тому фізична культура і спорт повинні стати невід'ємним елементом способу життя більшості людей [8].

– *Раціональне харчування*, особливо це стосується учнів і студентства. Харчування забезпечує правильний ріст і формування організму, сприяє збереженню здоров'я, високій працездатності і продовженню життя. Коли мова йде про раціональне харчування, вважає О. М. Кудрявцева, варто запам'ятати два основні закони, порушення яких є небезпечним для здоров'я.

Перший закон – рівновага одержуваної й витраченої енергії. Якщо організм одержує енергії більше, ніж витрачає, тобто якщо ми одержуємо їжі більше, ніж це необхідно для нормального розвитку людини, для роботи й гарного самопочуття, – у результаті збільшується вага тіла. Більше третини населення нашої країни, включаючи дітей, має зайву вагу. Основною причиною є надлишкове харчування, що в результаті призводить до атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, гіпертонії, цукрового діабету, цілому ряду інших недуг.

Другий закон – відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в харчових речовинах. Харчування повинне бути різноманітним і забезпечувати потреби в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мінеральних речовинах, харчових волокнах. Багато з цих речовин неможливо замінити, оскільки не утворюються в організмі, а надходять тільки з їжею. Відсутність хоча б одного з них, наприклад, вітаміну «С», призводить до захворювання, і навіть смерті. Вітаміни групи «В» людина отримує головним чином із хлібом з борошна грубого помелу, а джерелом вітаміну «А» й інших жиророзчинних вітамінів є молочна продукція, риба, жир, печінка.

Не кожний з нас знає, що потрібно навчитися культурі розумного споживання. Будь-яке відхилення від законів раціонального харчування призводить до порушення здоров'я. Організм людини витрачає енергію не тільки в період фізичної активності (під час роботи, занять спортом тощо), але й у стані відносного спокою (під час сну, відпочинку лежачи), коли енергія використовується для підтримки фізіологічних функцій організму збереження постійної температури тіла. Встановлено, що в здоровій людині середнього віку та нормальної маси тіла витрачається 7 кілокалорій за годину на кожний кілограм маси тіла.

Головними правилами у будь-якій природній системі харчування повинні бути такі: прийом їжі тільки у разі відчуття голоду; відмова від прийому їжі під час болю, розумового і фізичного нездужання, лихоманки й підвищеної температури тіла; відмова від прийому їжі безпосередньо перед сном, а також до й після серйозної роботи, фізичної або розумової.

Прийом їжі повинен складатися зі змішаних продуктів, що є джерелами білків, жирів і вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин. Тільки в цьому випадку вдається досягти збалансованого співвідношення харчових речовин і факторів харчування, які неможливо замінити, забезпечити не тільки високий рівень переварювання й усмоктування харчових речовин, але і транспортування до тканин і клітин, повне їх засвоєння на клітинному рівні [12].

– *Загартовування* – потужний оздоровчий засіб. Воно дозволяє уникнути багатьох хвороб, продовжити життя на довгі роки, зберегти високу працездатність. Воно здійснює загальнозміцнювальний вплив на організм, підвищує тонус нервової системи, поліпшує кровообіг, нормалізує обмін речовин [2; 13].

Широко відомі різні способи загартовування – від повітряних ванн до обливання холодною водою. Користь цих процедур не викликає сумнівів. З незапам'ятних часів відомо, що ходьба босоніж – чудовий засіб, що загартовує. Зимове плавання – вища форма загартовування. Щоб її досягти, людина повинна пройти всі стадії загартовування [2].

Ефективність загартовування зростає під час використання спеціальних температурних впливів і процедур. Основні принципи їх правильного застосування повинні знати всі: систематичність і послідовність; урахування індивідуальних особливостей, стану здоров'я й емоційних реакцій на процедуру.

Ще одним діючим засобом загартовування повинен бути контрастний душ. Він здійснює тренувальний вплив на серцево-судинну систему і нервово-м'язовий апарат, шкіру й підшкірні клітини, вдосконалюючи фізичну терморегуляцію, здійснюючи стимулюючий вплив і на центральні нервові механізми. Досвід показує високу дію й оздоровчу цінність контрастного душу, що загартовує, як дорослих, так і дітей. Добре діє він і як стимулятор нервової системи, знімаючи втому й підвищуючи працездатність.

– *Заняття фізичними вправами*. Регулярні заняття фізичними вправами, які раціонально входять у режим праці й відпочинку, сприяють не тільки зміцненню здоров'я, але й істотно підвищують ефективність виробничої діяльності. Однак не всі рухові дії, які виконуються в побуті й процесі роботи, є фізичними вправами. Ними можуть бути тільки ті рухи, які вирішують конкретні педагогічні завдання (розвиток фізичних якостей, корекція дефектів статури, формування навичок тощо) [6; 16; 24; 28].

Під час виконання фізичних вправ організм людини реагує на задане навантаження відповідними реакціями. Активізується діяльність усіх органів і систем, у результаті чого витрачаються енергетичні ресурси, підвищується рухливість нервових процесів, зміцнюється м'язова й кістково-зв'язкова системи.

Таким чином, поліпшується фізична підготовленість людини й у результаті цього досягається такий стан організму, коли навантаження переносяться легко, а результати, які були раніше недоступними, в різних видах фізичних вправ стають нормою [24; 28].

Зміни фізіологічних функцій викликаються й іншими факторами зовнішнього середовища й залежать від пори року, наявності в продуктах харчування вітамінів і мінеральних солей. Сукупність всіх цих факторів здійснює або стимулюючий, або пригноблюючий вплив на самопочуття людини й протікання життєво важливих процесів у його організмі. Природно, що людині варто пристосовуватися до явищ природи й ритму їх коливань. Психофізичні вправи й загартовування організму допомагають людині зменшити залежність від метеоумов і зміни погоди, сприяють її гармонійному єднанню з природою.

Фізичні вправи впливають не ізольовано на будь-який орган або систему, а на весь організм у цілому. Однак удосконалення функцій різних його систем відбувається нерівномірно. Особливо виразними є зміни в м'язовій системі, що виражаються в збільшенні обсягу м'язів, посиленні обмінних процесів, також удосконалюється функція апарату дихання. У тісній взаємодії з органами дихання вдосконалюється й серцево-судинна система. Заняття фізичними вправами стимулюють обмін речовин, збільшують силу м'язів, підвищують рухливість і врівноваженість нервових процесів. Зростає гігієнічне значення фізичних вправ, якщо вони проводяться на відкритому повітрі. У цих умовах підвищується їх загальний оздоровчий ефект. При цьому поліпшуються такі показники фізичного розвитку, як екскурсія грудної клітки, життєва ємність легенів. Під час проведення занять в умовах зниженої температури вдосконалюється теплорегуляційна функція, знижується чутливість до холоду, зменшується можливість виникнення простудних захворювань. Фізичні навантаження повинні дозуватися відповідно до вікових особливостей, метеорологічних факторів, рівня фізичної підготовленості [2; 15; 24; 28].

– *Особиста гігієна й режим дня.* Важливим елементом здорового способу життя є особиста гігієна, яка містить у собі: раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієну одягу й взуття. Особливе значення має й режим дня. У разі правильного й суворого його дотримання виробляється чіткий ритм функціонування організму. А це, у свою чергу, створює найкращі умови для роботи й відновлення [14].

Неоднакові умови життя, праці й побуту, індивідуальні розходження людей не дозволяють рекомендувати один варіант добового режиму для всіх. Однак його основні положення повинні дотримуватися всіма: виконання різних видів діяльності в суворо визначений час, правильне чергування роботи й відпочинку, регулярне харчування. Особливу увагу потрібно приділяти сну. Постійне недосипання може викликати виснаження нервової системи, ослаблення захисних сил організму, зниження працездатності, погіршення самопочуття.

Режим має не тільки оздоровче, але й виховне значення. Суворе його дотримання виховує такі якості, як дисциплінованість, акуратність, організованість, цілеспрямованість. Режим дозволяє людині раціонально використовувати години і хвилини свого часу, що значно розширює та урізноманітнює життєдіяльність [13].

Дуже прикро, що спосіб життя значної частини населення не відповідає названим ознакам. Тільки третина тих, хто працює, займається фізичними вправами, близько 30% населення має надлишкову вагу, також шкодить здоров'ю людини невміння раціонально організувати і проводити вільний час. Фізичної, психічної, моральної, економічної шкоди суспільству завдають пияцтво, наркоманія, куріння.

Сучасне життя сповнене непримностей, високими вимогами, розчаруваннями, конфліктними ситуаціями. Для багатьох людей стрес є настільки звичним, що став способом життя. Людство не замислюється над тим, що причинами стресу є не тільки тяжкі стосунки між людьми, а й такі чинники, як перегляд телепередач, комп'ютерні ігри, витрачання часу на соціальні мережі, тривала фізична і розумова робота без відпочинку. Ці фактори призводять до тяжких наслідків зі здоров'ям людини.

*Перегляд телепередач.* Сьогодні широко розповсюджено твердження про те, що сучасні засоби масової інформації (ЗМІ), особливо телебачення, являють собою своєрідну «інформаційно-розважальну наркоманію», яка насаджує певні стереотипи сприйняття, мислення і поведінки. Психологи вважають, що масова комп'ютеризація скорочує потребу в міжособистісному спілкуванні, робить його більш поверхневим і формальним. Загроза надмірного використання телевізійної продукції і комп'ютерних технологій негативно відбивається на розвитку творчих здібностей, індивідуальності і соціальної активності особистості, що формується. Соціологи відмічають стабільне лідируюче положення перегляду телепередач у позанавчальний час дітей, підлітків і молоді як найбільш доступної і універсальної форми організації дозвілля. За даними соціологічних досліджень установлено, що 22% підлітків приділяють перегляду телевізора більше ніж 6 годин на добу, 30% – 4–6 годин на добу, 34% – 2–4 години і тільки 14% – менше 2 годин [5].

Про згубний вплив свідчать і зарубіжні вчені. М. Хюсман з групою дослідників відстежували кореляцію між переглядом телепередач і агресивністю протягом 20-ти років. Вони виявили, що тяжкість скоєних злочинів у 30-річних безпосередньо пов'язана з існуючими у них в дитинстві уподобаннями в телепередачах.

Багатьма дослідженнями (К.А. Тарасов, 1996; І.В. Сергета, Л.В. Подрігало, Н.В. Малачкова, 2009) доведено, що перегляд телепередач агресивного характеру сприяє зростанню особистісної агресії, може стати наслідком короткочасного збудження і так званих «ефектів моделювання», тобто спроб телеглядачів повторити побачене на екрані в реальному житті [19].

Під час перегляду телепередач сильно напружується зоровий та слуховий аналізатори. У людини складається хибне відчуття відпочинку і, коли вона приступає до розумової праці, в неї швидко настає перевтома. Сьогодні по телебаченню транслюють безліч аморальних і шкідливих для здоров'я

відеофрагментів та роликів. Це призводить до соціальних та психічних розладів дітей і молоді, знеціненню моральних якостей людей та пропаганді нездорового способу життя [14; 26].

У дослідженні, проведеному агентством MNS (1998 р.), доведено, що в 28 % дитячих телепередачах демонструється більше 4 сцен насильства; також встановлено, що дитина буде вести себе більш агресивно, залежно від кількості переглянутих нею телепередач, які демонструють сцени насильства. Руйнівний вплив на дитячу психіку здійснюють відеосюжети, які рекламують алкоголь, тютюнопаління і сцени сексуальної розпусти [19].

*Комп'ютерні ігри.* Одна з небезпек для дітей і молоді криється в надмірній залежності від комп'ютера – Інтернету, комп'ютерних ігор, соціальних мереж. Про небезпечні аспекти надмірного захоплення комп'ютерними іграми говорять психологи та педагоги. Комп'ютерні ігри витісняють традиційну гру (колективну). В активних геймерів відзначається неадекватність поведінки, відсутність контролю за часом, бажання збільшити час гри («дозу»), постійна роздратованість, агресивність, виникають проблеми у стосунках з оточуючими. Надмірне захоплення комп'ютером порушує фізичне здоров'я, лишає сну і відпочинку, сприяє формуванню надмірної ваги. Соціально-активна, навчальна, професійна, домашня діяльність відходять на другий план, поступаючись грі. Комп'ютерні ігри призводять до психологічної залежності. Людина перестає жити реальним життям і все більше втягується у віртуальну прірву [14; 19].

*Віртуальні соціальні мережі.* У наш час діти і молодь багато уваги приділяє спілкуванню в соціальних мережах. За їх допомогою дитина намагається компенсувати нестачу уваги і спілкування, а насправді втрачає свій час перед комп'ютером замість того, щоб розвиватись розумово, фізично, спілкуватись з реальними людьми [19].

Результати досліджень [5; 14; 15] свідчать про те, що тільки 7,7 % студентів не витрачають час на спілкування в соціальних мережах у будні дні і 13,4 % у вихідні. 55,9 % студентів витрачають приблизно 1–2 години на спілкування в соціальних мережах у будні дні і 47,6 % у вихідні дні. 3–4 години на день і більше на спілкування в соціальних мережах у будні дні витрачає 18,1 % студентів, а у вихідні дні – 27,1 %. Весь вільний час на спілкування в соціальних мережах або інші розваги в Інтернеті у будні дні витрачає 18,3 % студентів, а у вихідні – 11,9 % студентів.

Витрачання вільного часу на спілкування в чатах призводять до нервових розладів, психічних виснажень і деградації особистості [19].

*Тривала фізична і розумова праця.* Для збереження здоров'я, бадьорості і працездатності велике значення має помірність у всьому, в тому числі й у праці та відпочинку. Тривала праця без відпочинку також шкідлива, вона призводить до розсіяної уваги, нездатності учня чи студента зосередитися на сприйнятій інформації, нервових зривів і психічних виснажень. Мозок і м'язи, які відпочили достатньо часу, виконують ту ж роботу краще і швидше.

Кожна людина сама повинна слідкувати за чергуванням роботи і відпочинку. Головним завданням учителів з фізичної культури та основ здоров'я є сформулювати правильне уявлення про відпочинок та ЗСЖ учнів і студентської молоді.

*– Викорінення шкідливих звичок.* Складний перебіг соціально-економічних реформ у державі зумовив зниження рівня життя, криміналізацію суспільства, деградацію виховної функції багатьох сімей, дитячу бездоглядність. Проблеми шкільного і сімейного виховання, недостатній рівень профілактики негативних проявів у поведінці підлітків і молоді, цікавість, допитливість, пошук нових відчуттів у поєднанні з відсутністю критичного ставлення до психоактивних речовин, несформованістю культури збереження здоров'я призводять до збільшення кількості учнів і студентів, які курять, вживають алкоголь, наркотичні речовини. В уявленні багатьох підлітків алкоголь і наркотики є атрибутом «дорослого життя», і саме бажання бути дорослим спонукає молодих людей до вживання цих психоактивних речовин. Поступово алкоголь і наркотики стають способом життя підлітків, молоді, невід'ємним елементом їхньої культури, завдають шкоди близьким, оточуючим, суспільству в цілому [5; 14; 16].

Паління є одним із основних факторів ризику для здоров'я у світовому масштабі, спричинюючи 71 % випадків смерті від раку легенів, 42 % – внаслідок хронічних хвороб органів дихання і близько 10 % серцево-судинних смертей. Воно посідає друге місце в переліку основних чинників ризику за кількістю обумовлених смертей у країнах з середнім рівнем доходу на душу населення, до яких належить і Україна.

Україна значно випереджає країни Європи за кількістю курців. В Україні 12 млн. курців (3,6 млн. жінок і 8,4 млн. чоловіків) – це 40 % населення працездатного віку, кожна третя-четверта жінка репродуктивного віку (20–30 років). Куріння спричиняє в Україні приблизно 110 тис. смертей щорічно [20].

Іншою формою аддикції є вживання алкогольних засобів. За даними ВООЗ алкоголь є причиною майже 4 % всіх смертей у світі. Від зловживання спиртним гине більше людей, ніж від СНІДу, туберкульозу, війн. В Україні існує проблема безвідповідального ставлення батьків до споживання алкоголю їхніми дітьми. Більше 70 % перших вживань алкоголю дітьми – це вживання, які відбулися з дозволу батьків [27].

Основними причинами алкоголізації молоді є засвоєння алкогольних звичаїв в сім'ї, виховання у нездоровій та неповноцінній сім'ї, зловживання батьків алкоголем, орієнтація на вживання алкоголю як реальне подорослішання, «маскулінізація» поведінки дівчат, низькі цінності орієнтації мікросоціуму, велика кількість вільного часу, надмір інформативно-комунікативного хобі, дефіцитність мотиваційно-установчої сфери, соціальна пасивність, недостатня впевненість впоратися з життєвими труднощами без етанолової та нікотинової «підпитки», емоційна нестійкість [5; 14].

Аналіз результатів дослідження рівня поширеності вживання будь-яких алкогольних напоїв учнівською молоддю 15–16 років у динаміці за останні п'ятнадцять років свідчить, що у 2007 році спостерігався пік поширеності, коли більше 90 % вказали, що мають досвід уживання алкоголю. Дані результатів опитування 2011 р. зафіксували невелике зниження цього показника до 85 %. Однак уже у 2012 р. статистика ВООЗ свідчить, що Україна посідає п'яте місце в світі за споживанням алкоголю (у 2011-му – шосте) і друге – за рівнем смертності від цієї соціальної недуги в Європі. Це складає 15,6 л на душу населення на рік. Сучасна ситуація легкого доступу дітей та молоді до алкогольних напоїв й відсутність належного контролю за дотриманням норм обмеженого доступу вимагає посилення заходів, спрямованих на зменшення доступності алкоголю для підлітків. У Норвегії та Швеції алкоголь і тютюн продають дуже рідко – існує лише по одному спеціалізованому магазину на область (округ); причому весь «товар» дорожче нашого алкоголю й тютюну в 50-100 разів [18].

Результати дослідження серед студентської молоді свідчать, що аж 82,1 % з них мали досвід уживання алкогольних напоїв, з них 27,6 % уживають нерегулярно, 44,7 % уживають алкогольні напої регулярно (1–2 рази на місяць), 9,8 % зловживають (1–2 рази на тиждень), і тільки 17,9 % студентів негативно реагують на вживання алкоголю і навіть ніколи його не пробували.

За останні роки значно знизився вік дітей, які вперше вживали наркотики. До основних факторів, що сприяють залежності від наркотиків і токсичних речовин, належать: зловживання батьків алкоголем, девіантна поведінка в дитинстві, низький культурно-освітній рівень сім'ї, соціально-педагогічна занедбаність, високий рівень конфліктності в сім'ї та в мікросоціумі, недостатність внутрішньо сімейної прихильності. У підлітків та молоді значно інтенсивніше відбувається перехід від психічної залежності (потреба відчутти за допомогою психотропних засобів незвичайний приємний стан) до фізичної залежності (потреба позбутися від відчуття дискомфорту і напруги). За результатами анкетування 87% студентів негативно відносяться до наркотичних препаратів, але 9,5 % молоді мали досвід вживання наркотичних речовин, а 3,5 % вживають їх регулярно [23].

**Висновки.** Узагальнюючи результати досліджень, викладених у статті, маємо всі підстави зробити висновок, що у теперішній час в Україні склалася тривожна ситуація, яка є великою загрозою національній безпеці, соціальній і демографічній сферам.

Показники стану здоров'я, сформованість компонентів здорового способу життя й основні тенденції поширення негативних явищ (наркозалежності, вживання алкоголю, тютюнопаління) у дитячому, підлітковому і молодіжному середовищі залишаються незадовільними. Вищезначене потребує кардинальних змін у сфері молодіжної та соціальної політики, де головним з напрямків має стати формування здорового способу життя населення країни.

Назріла необхідність створення освітнього середовища, зорієнтованого на збереження, зміцнення і формування здоров'я учнівської та студентської молоді. Таке середовище має ґрунтуватися на активній співпраці не тільки профільних міністерств, але й самої молоді, родинного оточення та представників громадського самоврядування. Завданнями такої взаємодії має стати напрацювання технологій щодо мотивації та активного залучення дітей і молоді до здорового способу життя, що й становить перспективу подальших досліджень.

## References

1. Авчинникова С. О. Профессиональная подготовка специалистов социальной работы к формированию здорового стиля жизни клиентов : автореф. дис. ...д-ра. пед. наук : 13.00.08. М., 2010. 40 с.  
Avchynnykova, S. O. (2010). Professyonalnaia podhotovka spetsyalystov sotsyalnoi raboty k formirovaniyu zdorovoho styliia zhyzny klyentov [Professional training of social work specialists to form a healthy lifestyle of clients]. *Extended abstract of Doctor's thesis*. Moscow, Russia.
2. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. для студ. навч. закл. II–IV рівнів акредитації, 2-ге вид., перероб. і доп. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2007. 248 с.  
Arefiev, V. H., Yedynak, H. A. (2007). Fizychna kultura v shkoli (molodomu spetsialistu) : navch. posib. dlia stud. navch. zakl. II – IV rivniv akredyatsii, 2-he vyd., pererob. i dop. [Physical Education at School (for Young Specialist) : textbook]. Kamianets-Podilskyi, Ukraine : PP Buinytskyi O. A.
3. Башавець Н. А. Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів : дис. д-ра пед. наук : 13.00.04. Одеса, 2012. 554 с.  
Bashavets, N. A. (2012). Teoretyko-metodychni zasady formuvannia kultury zdoroviazberezhennia yak svitohliadnoi oriientatsii studentiv vyshchyykh ekonomichnykh navchalnykh zakladiv [Theoretical and methodological foundations of forming a culture of health saving as a worldview orientation of students of higher economic educational institutions]. *Doctor's thesis*. Odesa, Ukraine.
4. Воронін Д. Є., Окса М. М. Загальнопедагогічний і психологічний аналіз сутності компонентів здорового способу життя студентів економічних спеціальностей. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2005, № 6. С. 3–20.  
Voronin, D. Ye., Oksa, M. M. (2005). Zahalnopedahohichnyi i psykholohichni analiz sutnosti komponentiv zdorovoho sposobu zhyttia studentiv ekonomichnykh spetsialnostei [General pedagogical and psychological analysis of the essence of components of healthy lifestyle of students of economic specialties]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 6, 3–20.

5. Гаркуша С. В. Аддиктивна поведінка як основний чинник відхилення від культури здоров'язбереження. *Проблеми фізическої культури населення, проживаючого в умовах небагаторпратных факторов отружающей среды: Матеріали Х Міжнародної научно-практичної конференції, 3–4 окт. 2013 з.: в 2 ч. Ч. 1: / редкол.: О. М. Демиденко [и др.]. Гомель : ГГУ ім. Ф. Скорини, 2013. С. 40–42*  
Harkusha, S. V. (2013). Addyktyvna povedinka yak osnovnyi chynnyk vidkhylennia vid kultury zdoroviazberezhennia [Addictive behavior is a major factor in deviating from a health culture]. *Problemy fizycheskoi kultury naseleniya, prozhyvaiushcheho v uslovyiakh neblahopryiatnykh faktorov okruzhaiushchei sredy: Materyaly X Mezhdunarodnoi nauchno-praktycheskoi konferentsyy (Oktober, 3–4, 2013) – Problems of physical culture of the population living in conditions of adverse environmental factors: Proceedings of the 10<sup>th</sup> International Scientific and Practical Conference (October, 3–4, 2013)*. Homel, Republic of Belarus : F. Skoryna HSU. Part 1. 40–42.
6. Гаркуша С. В. Здоров'єсберегаючий потенціал двигательної активності. *Здоров'є для всіх. Научно-практичний журнал*, 2014, № 1. С. 15–21.  
Harkusha, S. V. (2014). Zdorovesberehaiushchy potentsyal dvyhatelnoi aktyvnosti [Health-saving potential of motor activity]. *Zdorove dlia vseh. Nauchno-praktycheskyi zhurnal – Health for all. Scientific and practical journal*, 1, 15–21.
7. Горчак С. И. К вопросу о дефиниции здорового образа жизни. *Здоровый образ жизни: Социально-философские и медико-биологические проблемы*. Кишинев, 1991. 184 с.  
Gorchak, S. I. (1991). K voprosu o definicii zdorovogo obraza zhizni [On the definition of a healthy lifestyle]. *Zdorovyj obraz zhizni: Social'no-filosofskie i mediko-biologicheskie problemy – Healthy lifestyle: Socio-philosophical and biomedical problems*. Kishinev, Moldova.
8. Демінська Л. О. Фізичне здоров'я учня як головна цінність педагогічного процесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2012, № 6. С. 54–58.  
Deminska, L. O. (2012). Fizychno zdorovia uchnia yak holovna tsinnist pedahohichnoho protsesu [Physical health of the student as the main value of the pedagogical process]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 6, 54–58.
9. Здоров'є: попул. енцикл. Белорус. сов. енцикл. / редкол. Е. Я. Безносиков и др. Мн. : БелСЭ, 1990. 670 с.  
Beznosikov E. Ja. et al (Ed.). (1990). Zdorovie: populjarnaja jenciklopedija. Belorusskaja sovetskaja jenciklopedija [Health: a popular encyclopedia. Belorussian Soviet Encyclopedia]. Minsk, Belarus : BelSJe.
10. Казин Э. М., Блинва Н. Г., Литвинова Н. А. Основы индивидуального здоровья человека : Введение в общую и прикладную валеологию : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. 192 с.  
Kazin, Je. M., Blinva, N. G., Litvinova, N. A. (2000). Osnovy individual'nogo zdorov'ja cheloveka : Vvedenie v obshhuju i prikladnuju valeologiju : ucheb. posob. dlja stud. vyssh. ucheb. zavedenij [Fundamentals of individual human health : Introduction to general and applied valueology : textbook]. Moskva, Russia : Gumanitarnyj izdatel'skij centr VLADOS.
11. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Київ., 2004. 21 с.  
Kyrylenko, S. V. (2004). Sotsialno-pedahohichni umovy formuvannia kultury zdorovia starshoklasnykiv [Social-pedagogical mindful form the culture of health's senior high school student]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv, Ukraine.
12. Конышев В. А. Питание и регулирующие системы организма. Москва : Медицина, 1985. 224 с.  
Konyshev, V. A. (1985). Pitanie i regulirujushhie sistemy organizma [Nutrition and regulatory systems of the body]. Moskva, Russia : Medicina.
13. Лисенко О. М. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня. *Фізичне виховання в школах України*, 2008, № 3. С. 21–23.  
Lysenko, O. M. (2008). Fizkulturno-ozdorovchi zakhody v rezhymi dnia [Physical and fitness activities in the day mode]. *Fizychno vykhovannia v shkolakh Ukrainy – Physical education in schools of Ukraine*, 3, 21–23.
14. Носко М. О., Гаркуша С. В., Вертель О. В. Сучасні фактори ризику для здоров'я учнів і студентів. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*, 2019. Вип. 3 (159). С. 267–273. URL : <http://doi.org/10.5281/zenodo.3477775>  
Nosko, M. O., Harkusha, S. V., Vertel, O. V. (2019). Suchasni faktory ryzyku dlia zdorovia uchniv i studentiv [Modern risk factors for the health of students and students]. *Visnyk Natsionalnoho univertsytetu «Chernihivskyi kolehium» imeni T. H. Shevchenka – Bulletin of the T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»*, 3 (159), 267273. Retrieved from <http://doi.org/10.5281/zenodo.3477775>
15. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воеділова О. М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : монографія. Київ : СПД Чалчинська Н. В., 2014. 300 с.  
Nosko, M. O., Harkusha, S. V., Voiedilova, O. M. (2014). Zdoroviazbereshivalni tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni [The health-preserving technologies in physical training education]: monograph, Kyiv, Ukraine : SPD Chalchynska N.V.
16. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. К. : «МП Леся», 2013. 160 с  
Nosko, M. O., Hryshchenko, S. V., Nosko, Yu. M. (2013). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia: navchalnyi posibnyk [A healthy lifestyle forming : textbook]. Kyiv, Ukraine : MP Lesia.

17. Омельченко С. О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків : монографія. Луганськ : Альма-матер, 2007. 352 с.  
Omelchenko, S. O. (2007). Vzaiemodiiia sotsialnykh instytutiv suspilstva u formuvanni zdorovoho sposobu zhyttia ditei ta pidlitkiv [Interaction of social institutions of society in formation of healthy lifestyle of children and adolescents]: monograph. Luhansk, Ukraine : Alma-mater.
18. Проект Концепції загальнодержавної цільової соціальної програми «Формування здорового способу життя молоді України» на 2013–2017 роки. URL : [http://www.meduniv.lviv.ua/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1493:n110112&catid=1:latest-news&Itemid=50&lang=en](http://www.meduniv.lviv.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=1493:n110112&catid=1:latest-news&Itemid=50&lang=en)  
Proekt Kontseptsii zahalnoderzhavnoi tsilivoi sotsialnoi prohramy «Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi Ukrainy» na 2013-2017 roky [Draft Concept of the National Target Social Program «Forming a Healthy Lifestyle of Youth of Ukraine» for 2013-2017]. Retrieved from [http://www.meduniv.lviv.ua/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1493:n110112&catid=1:latest-news&Itemid=50&lang=en](http://www.meduniv.lviv.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=1493:n110112&catid=1:latest-news&Itemid=50&lang=en)
19. Сергета И. В., Подригало Л. В., Малачкова Н. В. Офтальмо-гигиенические аспекты современного визуального окружения детей, подростков и молодежи : монография. Винница : Издательство-типография «Діло», 2009. 176 с.  
Sergeta, I. V., Podrigalo, L. V., Malachkova, N. V. (2009). Oftal'mo-gigienicheskie aspekty sovremennoho vizual'nogo okruzheniia detej, podrostkov i molodjozhi [Ophthalmic-hygienic aspects of the modern visual environment of children, adolescents and youth]: monograph. Vinnica, Ukraine : Izdatelstvo-tipografija «Dilo».
20. Страшной А. П. Трезвость – норма жизни. Алкоголь, здоровье, работоспособность. *Фізичне виховання – здоров'я студентів : матеріали наук.-метод. конф.* Донецьк, 2003. С. 98–102.  
Strashnoi, A. P. (2003). Trezvost – norma zhyzny. Alkohol, zdorove, rabotosposobnost [Sobriety is the norm of life. Alcohol, health, performance]. *Fizyczne vykhovannia – zdorovia studentiv : materialy nauk.-metod. konf. – Physical Education – Student Health: Materials Science Method. Conf.* Donetsk, Ukraine.
21. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения / Всемирная Организация здравоохранения: Основные документы, 39-е изд. М. : Медицина, 1995. 208 с.  
Ustav (Konstitucija) Vsemirnoj organizacii zdravoochranenija [Charter (Constitution) of the World Health Organization] (1995). *Vsemirnaja Organizacija zdravoochranenija: Osnovnye dokumenty – World Health Organization: Basic documents*, 39-e izd. Moskva, Russia : Medicina.
22. Философский энциклопедический словарь / ред. кол. : С.В. Аверинцев и др., 2-е изд. М. : Сов. энциклопедия, 1989. 815 с.  
Averincev S. V. et al (Ed.). (1989). *Filosofskij jenciklopedicheskij slovar'* [Philosophical Encyclopedic Dictionary]. Moskva, Russia : Sov. Jenciklopedija.
23. Формування здорового способу життя молоді: навч.-метод. посіб. для працівників соц. служб для сім'ї, дітей та молоді / Т.В. Бондар, О.Г. Карпенко, Д.М. Дикова-Фаворська та ін. К. : Український ін-т соц. дослідж., 2005. 116 с.  
Bondar, T. V., Karpenko, O. H., Dykova-Favorska, D. M. et al. (2005). *Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi : navch.-metod. posib. dlia pratsivnykiv sots. sluzhb dlia simi, ditei ta molodi* [Promoting healthy lifestyles for young people: a guide for social service workers for families, children and youth]. Kyiv, Ukraine : Ukrainian Institute of Social Sciences Research.
24. Худолій О., Капкан О., Гаркуша С., Марченко С., Веремеєнко В. Формування рухових навичок: оптимізація режиму навчання стійки силою на голові і руках хлопців 15 років. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2020, 20 (1). С. 42–48. URL : <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.1.06>  
Khudolii, O., Kapkan, O., Harkusha, S., Marchenko, S., Veremeienko, V. (2020). *Formuvannia rukhovyykh navychok: optymizatsiia rezhymu navchannia stiiky syloiu na holovi i rukakh khloptsiv 15 rokov* [Motor skills formation: optimization of the mode of training of a rack by force on a head and hands of guys of 15 years]. *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia – Theory and methodology of physical education*, 20 (1), 42–48. Retrieved from <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.1.06>
25. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навчальна книга, ч. 2. Тернопіль : Богдан, 2006. 248 с.  
Shyian, B. M. (2006). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkolariv: navchalna knyha* [Theory and methods of physical education of students: textbook]. Vol. 2. Ternopil, Ukraine : Bohdan.
26. Яременко О., Балакірєва О., Вакуленко О. та ін. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. С. 188–191.  
Iaremenko, O., Balakirieva, O., Vakulenko, O. ta in. (2000). *Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi: problemy i perspektyvy* [Forming a healthy lifestyle for young people: problems and perspectives]. Kyiv, Ukraine : Ukrainskiy in-t sotsialnykh doslidzhen.
27. Global status report on alcohol and health 2014. – Geneva: World Health organization, 2014. (2014). Retrieved from: [http://www.who.int/iris/bitstream/10665/112736/1/9789240692763\\_engpdf](http://www.who.int/iris/bitstream/10665/112736/1/9789240692763_engpdf), accessed 12 May 2014.
28. Ivashchenko, O., Khudolii, O., Iermakov, S., & Harkusha, S. (2017). Physical exercises' mastering level in classification of motor preparedness of 11–13 years old boys. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 17 (3), 1031–1036. Retrieved from <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.03158>

**Nosko M.**

ORCID 0000-0001-9903-9164  
ResearcherID C-6263-2017  
Scopus-Author ID 56880089100

Full member (academician) of the NAPS of Ukraine,  
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Rector of  
T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»  
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: rektor@chnpu.edu.ua

**Harkusha S.**

ORCID 0000-0002-7120-1446  
ResearcherID AAC-7275-2020  
Scopus-Author ID 57195972217

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,  
Dean of the Faculty of Physical Education,  
T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»  
(Chernihiv, Ukraine) E-mail:biomex@ukr.net

**Voiedilova O.**

ORCID 0000-0003-0771-8325

Ph.D. in Pedagogical Sciences,  
Associate Professor at Pedagogy,  
Psychology and Methodology of Physical Education Department,  
T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»  
(Chernihiv, Ukraine) E-mail:voiedilovaid@gmail.com

#### THE ANALYSIS OF SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL INVESTIGATIONS OF THE PROBLEM HOW TO FORM PERSON'S HEALTHY LIFESTYLE

**Objective:** To prove the problem of forming a healthy lifestyle.

**Methodology:** it is based on the general principles of philosophy, the basic modern aspects of pedagogics, physical education and depicts the relationship of methodological approaches to the study of the formation of a healthy lifestyle. Such methods as a comparative analysis, synthesis and abstraction are used to solve the aims of the research.

**Scientific innovation:** scientific and pedagogical approaches to solving the problem of forming a healthy way of life are revealed, ways and types of organizing a vital activity to ensure the safety and health promotion are grounded.

**Conclusions:** the article clarifies the concept of health, healthy way of life, the essence of the problem of person's healthy lifestyle that is caused by the most complicated socio-economic and demographic situation in the country, negative trends on human medical status.

The synthesis of scientific approaches leads to the conclusion that health is a complex human condition that needs attention by controlling their own lifestyle, formation of proper culture and ideological orientation to health maintenance on the physical, psychological, spiritual and social levels. The concept of «healthy lifestyle» may be more determined by synthesizing the interdisciplinary fields of science – philosophy, psychology, pedagogics and physical education.

Nowadays the situation requires fundamental changes in the field of youth and social policy, where one of the main directions should be a healthy lifestyle of the population.

There is a necessity to develop the educational environment oriented to the preservation, strengthening and formation of pupils and students' health. This environment should be based on active cooperation not only specialized ministries but also the young, their families and representatives of public authorities. The objectives of this interaction should be technology development due to motivation and active involvement of children and young people to a healthy lifestyle.

**Keywords:** a healthy lifestyle, physical education, recreational activities, physical education class.

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **О. К. Проніков**

Стаття надійшла до редакції 02.03.2020