№ 7(21)
2023
НАУКА і ТЕХНІКА СЬОГОДНІ
серії: право, економіка, педагогіка, техніка, фізико-математичні науки

УДК 368.136:370.12

https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-7(21)-424-433

Поліщук Наталія Миколаївна викладач кафедри медико-санітарних основ фізичного виховання, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань, https://orcid.org/0000-0003-3677-1248

Ільченко Сергій Сергійович кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань, https://orcid.org/0000-0001-6212-0217

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. У статті розглядається здоровий спосіб життя як системне утворення особистості школяра, що відображає ступінь оволодіння знаннями, вміннями і навичками в цій галузі, які він набуває на уроках, в спілкуванні зі старшими, в ході ігрової, трудової, діяльності, в побуті тощо. Важливу роль у формуванні потреб здорового способу життя в учнів приділяє вчитель фізичної культури. У статті проведено аналіз стану здоров'я учнівської молоді, виділені компоненти здорового способу життя (когнітивний, мотиваційний, діяльнісний), обґрунтовані рівні сформованості потреби в даному способі (низький, середній, високий), обґрунтовано педагогічні умови успішності формування потреб у здоровому способі життя у молодших школярів в процесі занять фізичною культурою. Формування потреби в здоровому способі життя у молодших школярів організовується як частина цілісного педагогічного процесу освітньої школи; цілеспрямовано використовується виховний потенціал навчального предмета. «Фізична культура», стимулює + рухову активність молодших школярів у різних видах фізкультурно-спортивної діяльності в освітньому просторі школи; забезпечується взаємодія вчителя фізичної культури з учителями початкових класів, медичними працівниками, психологом, батьками, здійснюється індивідуальний підхід до учнів. Відмічено, що низький рівень здоров'я має низку конкретних причин, серед яких: відсутність пріоритету здоров'я та мотивації на здоровий спосіб життя і культуру здоров'я; конфлікти в родині, зловживання батьками алкогольними напоями, тобто агресивне соціальне середовище; складну криміногенну ситуацію, комерціалізацію статевих стосунків, ранній початок статевого життя; незадовільна організація харчування дітей, санітарно-гігієнічні проблеми, а також незадовільну організацію навчального процесу.

Отримані результати свідчать про ефективність запропонованих шляхів здійснення цього процесу.

Ключові слова: потреба, здоров'я, здоровий спосіб життя, фізична культура, критерії, рівні, принципи, педагогічні умови.

Polishchuk Natalia Mykolayivna Lecturer of the Department of Medical and Sanitary Fundamentals of Physical Education, Uman State Pedagogical University named after Pavel Tychyna, Uman, https://orcid.org/0000-0003-3677- 1248

Ilchenko Sergiy Sergiyevich Candidate of sciences in physical education and sports, associate professor, Uman State Pedagogical University named after Pavel Tychyna, Uman, https://orcid.org/0000 -0001-6212-0217

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN YOUNG SCHOOL STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Abstract. The article considers a healthy lifestyle as a systematic formation of a schoolboy's personality, which reflects the degree of mastery of knowledge, abilities and skills in this field, which he acquires in lessons, in communication with elders, during play, work, activities, in everyday life, etc. The physical education teacher plays an important role in shaping the needs of a healthy lifestyle in students. The article analyzes the state of health of schoolchildren, highlights the components of a healthy lifestyle (cognitive, motivational, activity), substantiates the levels of formation of the need for this method (low, medium, high), substantiates the pedagogical conditions for the success of the formation of needs for a healthy lifestyle in younger schoolchildren in the process of physical education. The formation of the need for a healthy lifestyle in younger schoolchildren is organized as part of the integral pedagogical process of the educational school; the educational potential of the subject is purposefully used. "Physical culture", stimulates + motor activity of younger schoolchildren in various types of physical culture and sports activities in the educational space of the school; the interaction of the physical culture teacher with primary school teachers, medical workers, a psychologist, and parents is ensured, and an individual approach to students is implemented. It was noted that the low level of health has a number of specific reasons, including: lack of priority of health and motivation for a healthy lifestyle and health culture; conflicts in the family, abuse of alcoholic beverages by parents, i.e. an aggressive social environment; complex criminogenic situation, commercialization of sexual relations, early onset of sexual life; unsatisfactory organization of children's nutrition, sanitary and hygienic problems, as well as unsatisfactory organization of the educational process.

The obtained results testify to the effectiveness of the proposed ways of implementing this process.

Keywords: need; health; Healthy Lifestyle; Physical Education; criteria; levels; principles; pedagogical conditions.

Постановка проблеми. У сучасній науці здоров'я розглядається як природний стан організму, що характеризується рівновагою між навколишнім середовищем, відсутністю будь-яких хворобливих змін, які визначаються комплексом біологічних і соціальних факторів.

Сьогодні науковці переважно виокремлюють три стратегії сприяння покращенню здоров'ю: захист, активне відстоювання, просування здоров'я для створення основних, найбільш істотних передумов для здоров'я; надання всім людям можливості досягти і реалізувати повністю свій потенціал здоров'я; здійснення посередництва між різними інтересами у суспільстві для забезпечення і досягнення здоров'я[9, с. 214] .

На жаль, сучасний стан здоров'я і демографічні показники громадян нашої країни викликають закономірну тривогу. За даними Міністерства освіти і науки за останні роки відбувається помітне зростання захворюваності серед дітей і підлітків. Встановлено, що 87% учнів шкіл потребують спеціальної підтримки; 60-70% школярів до випускного класу мають порушення структури зору, 30% – хронічні захворювання, 60% – порушену поставу. Катастрофічно молодіють наркоманія, токсикоманія та алкоголізм. Уся ця інформація переконливо вказує на необхідність посилення роботи загальноосвітніх шкіл у напрямку формування потреб в учнів здорового способу життя. [8, с. 68] .

Низький рівень здоров'я має низку конкретних причин, серед яких: відсутність пріоритету здоров'я та мотивації на здоровий спосіб життя і культуру здоров'я; конфлікти в родині, зловживання батьками алкогольними напоями, тобто агресивне соціальне середовище; складну криміногенну ситуацію, комерціалізацію статевих стосунків, ранній початок статевого життя; незадовільна організація харчування дітей, санітарно-гігієнічні проблеми, а також незадовільну організацію навчального процесу .[5, с. 4].

У науковій літературі під здоровим способом життя прийнято розуміти типові форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, які зміцнюють і вдосконалюють резервні можливості організму, забезпечуючи тим самим успішне виконання своїх соціальних і професійних функцій, незалежно від політичної, економічної та соціально-психологічної ситуації. Основними компонентами здорового способу життя є: раціональне харчування, рухова і фізична активність, раціональний режим праці і відпочинку, загартування і розвиваючі процедури та ін. [2,с.310].

Основним змістом діяльності з формування здорового способу життя є розробка і реалізація соціальних проектів, які спираються на певні передумови, принципи, завдання, стратегії, механізми; метою формування

здорового способу життя є сприяння досягненню, в широкому розумінні, благополуччя і здоров'я на усіх рівнях і для всіх; а основними механізмами його формування - створення умов для окремих осіб, груп людей, громад позитивно впливати на проблеми здоров'я; результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров'я як інтегрована якість особистості та показник її вихованості .[3, с. 5].

Особлива роль у формуванні здорового способу життя в учнів в школі належить вчителю фізичної культури . Як показує аналіз практики, частина вчителів зазнає певних труднощів у формуванні потреб у здоровому способі життя у молодших школярів, а в наявних дослідженнях не розкриті педагогічні умови його здійснення в процесі фізичного виховання. У зв'язку з актуальністю даного питання стають на часі дослідження сучасної теорії і практики навчання . [12, с. 140].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання збереження здоров'я та забезпечення здорового способу життя стали предметом дослідження багатьох учених, серед яких у межах даної публікації були розглянуті праці І. В. Іванової, С. В. Кириленко, В. М. Копи, Т. М. Титаренко, К. А. Шуляк. Як зазначають дослідники, процес сприяння покращенню здоров'я базується на певних принципах: емансипації, позитивності, активізації потенціалу, участі, мережевої взаємодії соціального підкріплення, надання можливостей, партнерства.

Основним змістом діяльності з формування здорового способу життя є розробка і реалізація соціальних проектів, які спираються на певні передумови, принципи, завдання, стратегії, механізми; метою формування здорового способу життя є сприяння досягненню, в широкому розумінні, благополуччя і здоров'я на усіх рівнях і для всіх; а основними механізмами його формування - створення умов для окремих осіб, груп людей, громад позитивно впливати на проблеми здоров'я; результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров'я як інтегрована якість особистості та показник її вихованості [11, с.306].

Метою статті є розкриття педагогічних умов успішного формування потреб у здоровому способі життя у молодших школярів у процесі занять фізичною культурою.

Методологія дослідження. Методологічну основу дослідження склав гуманістичний підхід, який враховує індивідуальні особливості особистості (К.Роджерс). Для досягнення поставленої мети у дослідженні застосовувались: логічний метод; методи системного аналізу – для теоретичного огляду наукової літератури та виявлення зв’язків між фізкультурно-спортивною діяльністю та здоровим способом життя; синтез, завдяки якому вдалося з’єднати окремі частини об’єкта у єдине ціле. [5, с. 12].

Виклад основного матеріалу. У ході дослідження була висунута робоча гіпотеза: формування у молодших школярів потреби здорового

способу життя в процесі занять на уроках фізичної культури буде здійснюватися ефективно, якщо:

- формування потреби в здоровому способу життя у молодших школярів організовується як частина цілісного педагогічного процесу освітньої школи;
- цілеспрямовано використовується виховний потенціал навчального предмета «Фізична культура», стимулюється рухова активність молодших школярів у різних видах фізкультурно-спортивної діяльності в освітньому просторі школи;
- забезпечується взаємодія вчителя фізичної культури з учителями початкових класів, медичними працівниками, психологом, батьками.

Перевірка цієї гіпотези здійснювалася з 2015 по 2019 рр. на базі ЗОШ № 14 м. Умань. У ній взяли участь 96 учнів (48 учнів експериментального і 48 – контрольного класів), 2 вчителя фізичної культури, 4 вчителі початкових класів, шкільний лікар, психолог, 6 керівників спортивних секцій з різних видів спорту (легка атлетика, лижі, спортивна гімнастика, плавання, футбол, настільний теніс).

Ми виходили з того, що здоровий спосіб життя – системне утворення особистості школяра, відображає ступінь оволодіння знаннями, вміннями і навичками в цій галузі, які він набуває на уроках, в спілкуванні зі старшими, в ході спортивних тренувань, ігровий, трудовий, діяльності, в побуті і т.п.

Формування здорового способу життя неможливе без урахування потреб учня, без відповідних знань про своє здоров'я, розуміння ролі здоров'я в життєдіяльності, знанні основних факторів, що як негативний, так і позитивний вплив на здоров'я людини. Ми вважали, що для того, щоб знання про здоровий спосіб життя переросли в переконання, повинні перейти у сферу почуттів і переживань особистості. В результаті в учнів з'являється внутрішні потреби на здійснення певної діяльності (установки), тобто готовність до певної активної діяльності, виникнення якої залежить від наявності актуальної потреби. Воля в поєднанні з переконаннями і почуттями підводить учня до обґрунтованих рішень, дій. Відповідно до цього, процес формування потреб у здоровому способі життя у молодших школярів повинен включати в собі три компоненти: когнітивний, мотиваційний, діяльнісний.

В експериментальному і контрольному початкових класах була проведена діагностика вихідного рівня сформованості потреби в здоровому способі життя за наступними критеріями (високий, середній, низький). Для математичної обробки отриманих результатів ми присвоїли кожному рівню сформованості потреби здорового способу життя таку систему оцінок: 1 бал (низький рівень), 2 бали (середній рівень), 3 бали (високий рівень). В оцінюванні брали участь вчителі, медичні працівники, шкільний психолог.

Високий рівень сформованості потреби в здоровому способі життя характеризується тим, що учень усвідомлює цінність здоров'я і здорового способу життя, має міцні знання про сутність здоров'я, про сенс і призначення здорового способу життя, проявляє потреба в збереженні і зміцненні здоров'я, бере активну участь у фізкультурно-спортивні роботі в класі, школі, поза школою; бере участь в діяльності щодо пропаганди здорового способу життя.

Середній рівень сформованості потреби в здоровому способі життя проявляється в цілому, учень усвідомлює цінність здоров'я і необхідність ведення здорового способу життя, відчуває потребу в збереженні і зміцненні здоров'я, проте мотивація до оволодіння знаннями здорового способу життя зовнішня, обумовлена бажанням наслідувати дорослим, одноліткам; учень має достатній запас знань про сутність здоров'я, про сенс і призначення здорового способу життя, про методи оволодіння культурою здорового способу життя; включається в діяльність з оволодіння культурою здорового способу життя з колективом дітей класу, за підтримки педагога, батьків.

Низький рівень сформованості потреби здорового способу життя характеризується тим, що учень не усвідомлює цінність здоров'я і необхідність здорового способу життя, має невеликий запас знань про сутність здоров'я, про сенс і призначення здорового способу життя, про методи оволодіння культурою здорового способу життя; учень пасивний у здоров'язберігаючій діяльності, потреба в здоровому способі життя не сформована.

На початковому етапі у молодших школярів переважав низький рівень сформованості потреби в здоровому способі життя – 23% (11 учнів.) в експериментальному класі, 21% (10 учнів) в контрольному класі. Середній рівень мали – 76% (36 учнів) в експериментальному, 68% (32 учні) в контрольному, високий рівень мали 1,8% (1 учень) учнів експериментального і 10% (6 учнів) контрольного класів.

Отримані дані дозволили зробити висновок про невисокий рівень сформованості потреб у здоровому способі життя в учнів контрольного і експериментального класів.

Реалізовуючи зазначення першої педагогічної умови, було проведено ретельне вивчення сформованості в учнів потреб у здоровому способі життя, скоригований план роботи вчителя фізичної культури, вчителів початкових класів, класних керівників, лікаря і психолога школи. Для цілеспрямованого формування потреб у здоровому способі життя в учнів, школа уклала договори про співпрацю з установами медичної, спортивної та соціальної сфер міста.

Згідно з планом школи, питання здоров'я стали розглядатися на педагогічних радах, методичних об'єднаннях учителів. Здійснювалося планування роботи методичної служби з метою підвищення професійної майстерності, компетентності педагогів в області здоров'я. Проводилися круглі столи за участю вчителів, лікаря, батьків, психолога. На них

розглядалися питання організації харчування; проведення диспансеризації учнів; виявлення дітей, які потребують, за станом здоров'я, спеціально організованих занять фізичною культурою; організація і проведення рухової активності протягом навчального дня; робота вчителів з пропаганди здорового способу життя; залучення учнів до спортивних секцій та ін. З метою збереження і зміцнення здоров'я учнів вчителі прагнули підтримувати сприятливу температуру і вологість у спортивних залах, приміщеннях; дотримуватися правильного освітлення робочих місць; підбирати меблі згідно з показниками росту; контроль за навчальним, фізичним навантаженням учнів; дозувати домашні завдання; створити сприятливий психологічний клімат, проводити спортивні годинник, проводити дні здоров'я, протигрипозну профілактику, комплексні обстеження дітей (стоматологічне, ортопедичне, діагностика порушень зору), організація дворазового харчування дітей.

Реалізація навчальної програми здійснювалася, опираючись на принципи варіативності, обліку вікових і статевих особливостей дітей, науковості, безперервності, доступності, наступності, цілісності, міцності знань і складності виконуваних вправ. На уроках використовувалися знання з історії фізичної культури, спорту, медицини та інших наук. Учні залучалися до вирішення різних педагогічних завдань, пов'язаних зі здоровим способом життя людини. Певна робота проводилась з профілактики тютюнопаління, алкоголізму, наркозалежності. Кожен урок вносив свій вклад у вирішення поставлених в дослідженні завдань. [10,с.95].

Відповідно до бажань учнів, їх фізичного стану, згоди батьків, в школі були організовані секції легкої атлетики, тенісу, плавання, футболу, спортивної гімнастики. Тренування з цих видів спорту проводилися три рази на тиждень. Планом роботи передбачалися відвідання всіма учнями класу змагань, що проводяться в школі, місті, організація зустрічей з провідними спортсменами міста.

Ми прагнули до того, щоб уроки фізичної культури та різноманітна ігрова фізкультурно-масова діяльність об'єднувала учнів у дружний колектив, розвивала їх фізичні, морально-вольові, громадянські якості, залучала до культури здорового способу життя. Класні колективи взаємодіяли один з одним, змагалися в спорті, праці, пропагували серед учнів здоровий спосіб життя. Як фізичного, так і морального ідеалу для наслідування учнів було їхнє оточення, яке веде здоровий спосіб життя: батьки, вчителі, тренери, спортсмени, учні старших класів.

Реалізуючи третю педагогічну умову, педагогами велася індивідуальна робота з учнями, з урахуванням сформованості потреби в здоровому способі життя, забезпечувалося взаємодія вчителя фізичної культури з учителями початкових класів, лікарем, психологом, батьками.

У результаті проведеної трирічної навчально-виховної роботи помітно покращилися показники рівня сформованості потреби в здоровому способі життя у наших учнів. Якщо на початковому етапі в учнів переважав низький рівень сформованості потреби в здоровому способі життя – 23% в експериментальному класі і 21% в контрольному класі, то до кінця нашої ї роботи ці показники змінилися, дітей з низьким рівнем не залишилося.

Збільшилася кількість дітей із середнім рівнем сформованості потреби в здоровому способі життя. Якщо на початку високий рівень мали 1,8% учнів експериментального і 10% контрольного класів, то до кінця експерименту ці дані становили 33% в експериментальному і 20% в контрольному класах.

У всіх учнів експериментального класу сформувалися міцні знання про здоровий спосіб життя людини, про шляхи розвитку фізичних якостей шляхом тренувань, про важливість і необхідність дотримання режиму дня, правильного харчування, про профілактику простудних та інших захворюваннях і знання про їх симптомах, про необхідність регулярного заняття фізичною культурою і спортом, про шкідливі звички людини (куріння, алкоголізм, наркоманія та ін.).

Висновки. Аналіз освітньої практики показав, що в науковій літературі не сформувалося однозначного підходу у визначенні основного поняття «здоровий спосіб життя». Однак, при розгляді феномена здоров'я виявлена сукупність його чотирьох компонентів: духовне здоров'я, психологічне здоров'я, соціальне здоров'я й фізичне здоров'я. Духовний компонент визначається особистісним рівнем, що будується на основі цілей і цінностей життя, моральною орієнтацією, менталітетом стосовно себе, природи й суспільства, особистості. Фізичний компонент характеризується рівнем фізичного розвитку, ступенем саморегуляції органів і систем, наявність резервних можливостей організму. Психологічний компонент визначається рівнем розвитку психологічних процесів, ступенем регуляції діяльності й емоційно вольової сфери. Соціальний компонент характеризується ступенем соціальної адаптації особистості в суспільстві, сформованістю значимих для повноцінної й довгострокової активності у соціумі якостей особистості. Виходячи із цього, поняття «здоровий спосіб життя» визначимо таким чином: це частина загальної культури людини, що характеризується високим рівнем спеціальних знань і мотиваційно-ціннісних орієнтації, набутих у результаті виховання. «Культура здорового способу життя» - поняття, що визначається як сукупність значимих для формування світогляду у сфері здорового способу життя елементів особистої фізичної культури, гігієнічної культури, культури міжособистісних відносин, культури психофізичної регуляції [13, с. 60].

Реалізація виділених педагогічних умов привела до формування у молодших школярів потреби в здоровому способі життя, зміцненню у них здоров'я, дисципліни, підвищення успішності

Перспективним напрямком подальших досліджень є вивчення методів формування здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку за кордоном.

Література:

1. Іванова І. В. Формування здорового способу життя студентів як педагогічна проблема / І. В. Іванова, С. П. Гвоздій, Л. М. Поліщук, А. Г. Козикін // Педагогические науки. – 2007. – № 4.

2. Ильинский И. М. Молодежь планети: глобальная ситуація в 90-х годах, тенденции и перспективи / И. М. Ильинский, С. В. Алещенок, И. А. Володин и др. – М.: Ин-т молодежи. – 1999. – С. 310.

3. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 / С. В. Кириленко. – К, 2004. – С. 4.

4. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація»: Проект /http://www.mongov.ua/gr/obg/2008/22 02 08.doc

5. Копа В. М.Соціальна цінність модусу здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук : спец. 09.00.03. / В. М. Копа. – Одеса,2006. – С. 12.

6. Лєпіхова Л. А. Вплив життєвого досвіду на стратегії та рівні життєвих домагань / Л. А. Лєпіхова // Психологічна герменевтика : зб. наук. праць /за ред. Н. В. Чепелєвої. – Т. 2. – Вип. 3. – К., 2005. – С. 170.

7. Основы валеологии. В трех кн. / под общей ред. В. П. Петленко. – К.: Олимпийская литература. 1998. – Т. 1. – С. 144.

8. Охорона здоров'я в Україні: проблеми та перспективи / заг. ред. д-ра. мед. наук, проф. В.М. Пономаренка. – Тернопіль : Укрмедкнига, 1999. – С. 68.

9. Подольська Є. А. Освітаяк чинник розвитку особистості в соціокультурному контексті/ Є. А. Подольська, В. М. Назаркіна, А. О. Яковлев: Монографія. – Х.: НФАУ, 2002. – С. 214.

10. Сучасні підходи у сфері охорони громадського здоров'я та його популяризації / упоряд.: Н. В. Зимівець, В. В. Крушельницький, Т. І. Мірошниченко; за заг. ред. І. Д. Звєрєвої. – К.: Наук, світ, 2003. – 95 с.

11. Титаренко Т. М. Життєві завдання особистості як соціально-психологічний чинник моделювання майбутнього / Т. М. Титаренко // Наук, студії із соц. та політ, психол.: зб. статей. – Вип. 16 (19). – 2007. – С. 306.

12.Формирование культуры здоровья обучающихся. Материалы межрегиональной конференции работников образования и здравоохранения, дек. 2004 г. – Казань : Школа, 2005. – 140 с.

13. Шуляк К. А. Философские аспекти здорового образа жизни человека, как взаимоотношения духовного и телесного / О. К. Садовников, К. А. Шуляк // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 10. – С. 60.

References:

1. Ivanova, I. V. (2007). Formuvannja zdorovogo sposobu zhittja studentiv jak pedagogichna problema [Formation of a healthy lifestyle of students as a pedagogical problem]. *Pedagogicheskie nauki - Pedagogical sciences,* 4 [in Ukrainian].

2. Il'inskij, I. M. (1999). Molodezh' planeti: global'naja situacija v 90-h godah, tendencii i perspektivi [The youth of the planet: global situation in the 90s, trends and perspectives]. M : In-t molodezhi [in Russian].

3. Kirilenko, S. V. (2004). Social'no-pedagogichni umovi formuvannja kul'turi zdorov'ja starshoklasnikiv [Socio-pedagogical conditions for the formation of the health culture of high school students]. *Extended abstract of candidate's thesis.* K [in Ukrainian].

4. Koncepcija Zagal'noderzhavnoï cil'ovoï social'noï programi «Zdorova nacija» [Concept of the State-wide targeted social program "Healthy Nation"]. *www.mongov.ua* Retrieved from httr://www.mongov.ua/gg/obg/2008/22 02 08.dos [in Ukrainian].

5. Kopa, V. M. (2006). Social'na cinnist' modusu zdorov'ja [The social value of the mode of health]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Odesa [in Ukrainian].

6. Lєpihova, L. A. (2005). Vpliv zhittєvogo dosvidu na strategiï ta rivni zhittєvih domagan' [Influence of life experience on strategies and levels of life's demands]. *Psihologichna germenevtika - Psychological hermeneutics*, 2, 3 [in Ukrainian].

7. Petlenko, V. P. (1998). *Osnovy valeologii [Fundamentals of valeology]*. (vl. 1-3). K. : Olimpijskaja literatura [in Ukrainian].

8. Ponomarenko, V.M. (1999). *Ohorona zdorov'ja v Ukraïni: problemi ta perspektivi [Health care in Ukraine: problems and prospects]*. Ternopil' : Ukrmedkniga [in Ukrainian].

9. Podol's'ka, Є. A. (2002). *Osvitajak chinnik rozvitku osobistosti v sociokul'turnomu konteksti [Education as a factor of personality development in the sociocultural context]*. X.: NFAU [in Ukrainian].

10. Zimivec', N. V. , Krushel'nic'kij, V. V. , Miroshnichenko, T. I. (2003). *Suchasni pidhodi u sferi ohoroni gromads'kogo zdorov'ja ta jogo populjarizaciï [Modern approaches in the field of public health protection and its popularization]*. K. : Nauk, svit [in Ukrainian].

11.Titarenko, T. M. (2007). Zhittєvi zavdannja osobistosti jak social'no-psihologichnij chinnik modeljuvannja majbutn'ogo [Life tasks of the individual as a socio-psychological factor in modeling the future]. *Nauk, studiï iz soc. ta polit, psihol. - Science, studies with social. and flight, psychol.*, 16 (19), 306 [in Ukrainian].

12. Formirovanie kul'tury zdorov'ja obuchajushhihsja. *Materialy mezhregional'noj konferencii rabotnikov obrazovanija i zdravoohranenija [Formation of the health culture of students. Materials of the Interregional Conference of Education and Health Care Workers]*. Kazan' : Shkola [in Russian].

13. Shuljak, K. A. (2005). Filosofskie aspekti zdorovogo obraza zhizni cheloveka, kak vzaimootnoshenija duhovnogo i telesnogo [Philosophical aspects of a healthy way of life of a person, as the relationship between spiritual and bodily]. *Pedagogika, psihologija ta med.-biol. probl. fiz. vihovannja i sportu - Pedagogy, psychology and medical-biol. problem physical education and sports*, 10, 60 [in Ukrainian].