

УДК 378.015.31: 613

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-153-166

**Гайдук Наталія Олексіївна,**

старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту  
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,  
м. Старобільськ, Україна.  
gajduknatala76@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0001-5926-229X>

**Ярошенко Петро Вікторович,**

старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту  
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,  
м. Старобільськ, Україна.  
petrviktorovich1954@mail.ru  
<https://orcid.org/0000-0002-4580-1931>

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ  
ПЕДАГОГІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ФУНКЦІОНУВАННЯ  
УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА**

На сучасному етапі для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді. Все більш актуальною і гострою для українського суспільства стає усвідомлення необхідності здорового способу життя. Адже з кожним роком показники стану фізичного і психічного здоров'я населення, особливо молоді, значно погіршується.

Сьогодні сучасна студентська молодь України – це генофонд нації, фундамент культурної, інтелектуальної, наукової та фізкультурної діяльності нашої країни. Основні причини погіршення здоров'я серед студентської молоді можна вважати такі, як недбале відношення до особистої культури здоров'я, поширення шкідливих звичок, зневажливе ставлення до власної гігієни тіла, некомпетентність людства щодо захворювань як гіподинамія та гіпокінезія, нераціональне харчування, погані матеріально-побутові умови та недотримання режиму дня (Н. Хлус, 2013).

Аналіз досліджень учених свідчить, що за останнє десятиріччя спостерігається чітка тенденція збільшення захворюваності студентів різних регіонів нашої держави. За даними Міністерства охорони здоров'я України, майже 90% студентів мають відхилення у здоров'ї, здоровими вважають лише близько 10% молоді, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку, близько 60% – мають низький рівень фізичного розвитку. Це пов'язано не лише з проблемами економіки та екології, а й із недооцінкою ролі фізичного виховання у процесі

формування навичок здорового способу життя студентської молоді у вищих навчальних закладах. Тому, одним із головних стратегічних завдань національної освіти є виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності.

Науковці (Г. Кривошеєва, З. Литвинова, О. Трещева, 2003) з'ясували, що 74% студентів мають низький рівень культури здоров'я, не відчувають потреби в самооздоровленні, вдаються до самолікування, переоцінюють можливості свого організму. Науковець С. Закопайлозазначає, що лише в 64,5% молоді середній рівень та у 25,8% низький рівень сформованості цінностей здорового способу життя. Б. Долинський констатував, що 68% майбутніх учителів не готові до формування здоров'язберігаючих навичок та вмій у своїх вихованців (Б. Долинський, 2009). Освітній процес відкриває широкі перспективи в напрямі формування світогляду молодої людини.

Молодь є недостатньо освіченою з питань власного здоров'язбереження, не дбає про своє здоров'я і майже не дотримується здорового способу життя, що призводить до дисгармонії та погіршення їх здоров'я (В. Бобрицька, Н. Завидівська, Б. Зисманов та ін.). Саме тому сьогодні у вищих навчальних закладах збільшилася кількість студентів, зарахованих за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (Ю. Бріскін, 2014; М. Булатова, 2004; Н. Вольєва, 2011; М. Носко, 2014; В. Пильненький, 2006; О. Романчишин, 2010 та ін.). На думку багатьох фахівців (Г. Апанасенко, 2012; С. Кирильченко, 2007; В. Куделко, 2006; А. Магльований, 2010; Р. Раевский, 2006; Н. Семенова, 2014 та ін.), у студентів не сформована потреба піклуватися про своє здоров'я. Науковці зазначають, що однією із причин відхилень у стані здоров'я студентів є недостатня рухова активність (І. Боднар, 2000; Е. Булич, 2003; О. Жданова, 2010; Л. Маланюк, 2010; Є. Приступа, 2010; Б. Шиян, 2010 та ін.). Доведено, що навчальні заняття не забезпечують необхідного для студентської молоді обсягу рухової активності, тому, сучасна організація та зміст фізичного виховання у вищих навчальних закладах, повинна бути кращою. Отже, науковці зазначають, що студентська молодь не має інтересу до змісту обов'язкових занять фізичним вихованням (О. Дубогай, 2012; П. Дуркин, 2005; С. Путров, 2006 та ін.). Питання оптимізації процесу фізичного виховання студентів вивчали О. Ващенко, 2006; В. Горащук, 2004; Г. Грибан, 2009; Н. Завидівська, 2013; І. Заневський, 2000; С. Литвиненко, 2008; О. Шиян, 2013 та ін.

У вищих навчальних закладах склалася проблемна ситуація, студенти, перебувають довгий час в умовах тривалого нервово-емоційного та творчого напруження й обмеженої рухової активності. Водночас процес формування навичок здорового способу життя у студентів має ситуативний характер і не стимулює їх до фізичної активності.

Незважаючи на великий обсяг досліджень та урахування актуальності проблеми формування здорового способу життя майбутніх педагогів в сучасних умовах функціонування українського суспільства є недостатньо вивчене в поєднанні теоретичних і практичних компонентів, навчальних і самостійних занять у системі фізичного виховання, не досліджено впливи різних видів занять фізичними вправами на формування навичок здорового способу життя у студентів.

*Метою нашої роботи* виступає формування здорового образу і здорового стилю життя майбутніх педагогів у вищих навчальних закладах.

Проблема виховання здоров'язбереження, як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців в освітньому процесі вищого навчального закладу, щороку набуває особливої значущості. Тенденції розвитку України в останні роки змусили суспільство по-новому поставитись до складових здоров'я та формування здорового способу життя, зокрема молодого покоління. На сьогоднішній день головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді, вироблення стійких соціальних настанов щодо усвідомлення необхідності здорового способу життя, адже з кожним роком показники стану фізичного і психічного здоров'я населення, особливо молоді, значно погіршуються.

Стан здоров'я студентів вищих навчальних закладів привертає все більшу увагу фахівців, що обумовлено роллю, яку відіграє дана соціальна група в суспільстві. Серед проблем студентства, значне місце займають функціональні й нервово-психічні розлади. Час навчання у вищих навчальних закладах збігається з віком високого ризику фізичного й нервово-емоційного зриву, що, можливо, обумовлено не тільки біологічною природою психофізичних захворювань, але також процесом адаптації до умов навчання й значними стресовими навантаженнями, що створюють додаткові умови для активного прояву хворобливого процесу, особливо такі негативні психофізичні прояви характерні для студентів першого курсу навчання. Не менше важливим є значення для студентської молоді такий фактор, як фізичний розвиток їх організму, оскільки дезадаптація функціональних систем навіть на відносно нетривалій період приводить до проблем зі здоров'ям, а це у свою чергу, до затяжної дезадаптації й непереборного відставання від встановленого режиму навчання (Петров, 2004).

Підкреслимо, що відхилення у стані здоров'я медики визначають майже у 90% українських студентів, серед яких більша частина має незадовільний фізичний стан. У низці робіт зазначено, що численні соматичні захворювання часто виникають на тлі психічних порушень, що призводить до змін у вегетативній і ендокринній системах з подальшим розвитком соматичних розладів. Негативні емоції пригнічують розумову діяльність, рухову активність, несприятливо впливають на різні системи організму. Проте фізичне здоров'я

обумовлює емоційний стан студента (Э. Булич, 2001). У студентів, які мають хронічні захворювання, у 1,5 раза вищий рівень тривожності порівняно із студентами, які не мають проблем із здоров'ям, та у 2 рази порівняно зі студентами, які регулярно займаються спортом (Н. Вольєва, 2011). Як бачимо з аналізу досліджень та науково-методичних видань, на якість життя студентів впливають депресії чи рівень тривожності, агресивна поведінка, нездатність контролювати власні емоції, емоційний стан, що залежить від матеріального становища, стресових ситуацій, негараздів у сім'ї, проблем із здоров'ям рідних (М. Маліков, 2007). Водночас низька якість життя спричиняє зниження розумових здібностей, психологічний стрес і депресію. Оскільки, згідно з деякими дослідженнями, третина студентів має симптоми депресії, то підвищення якості життя та пропагування методів поліпшення настрою серед студентів є надзвичайно важливим. Обстеження студентів за допомогою спеціальних методик виявило, що близько 30–40% студентів мають труднощі із психічною адаптацією та проведенням психогігієнічних і психокорекційних заходів. Аналіз складових якості життя студентів засвідчує, що 42% студентів мають певні труднощі в реалізації заходів, пов'язаних із поліпшенням фізичного здоров'я (Н. Бурень, 2007). Щороку збільшується кількість студентів, які мають відхилення у стані здоров'я та фізичному розвитку (В. Бароненко, 2010; Н. Башавець, 2010; Н. Судаков, 2000). Низькими є функціональні показники, що характеризують серцево-судинну та дихальну системи, зростає кількість студентів із захворюваннями кишково-шлункового тракту та опорно – рухового апарату. За даними В. Пильненького (В. Пильненький, 2006), на першому місці серед захворювань студентів є хвороби органів травлення (гастрити, холецистити, коліти, дуоденіти й інші). На другому місці є хвороби нервової системи та органів чуттів. Зростає також кількість пацієнтів із невротичними розладами. На третьому місці знаходяться захворювання органів дихання (фарингіти, хронічні тонзиліти тощо).

Тому більшість досліджень та науково-методичних видань, інформаційних джерел останнього десятиріччя спрямовані на формування здорового способу життя. Саме тому у загальний зміст освіти інтегруються актуальні проблеми реального життя, питання екології, здоров'я, безпеки, а це відповідає вимогам нового державного стандарту. На сучасну молодь все помітніше впливають чинники, дія яких раніше була значно меншою. Зокрема, мова йде про зниження фізичного навантаження, натомість підвищується нервово-психологічне, інформаційне. Стрімко поширюються серед молоді шкідливі звички. Тому зосередження уваги на проблемі психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед молоді є вкрай важливим. Здоровий спосіб життя: це все, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною

своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побут.

Пріоритетними є напрями, пов'язані із застосуванням форм і методів навчання і виховання, використання яких з більшою ефективністю формує ціннісне ставлення молоді до засобів фізичної культури.

Аналіз державних документів: Конституції України, основ законодавства України про охорону здоров'я. Закону України «Про загальну середню освіту», Концепції по загальній середній освіті (12-річна школа), Національної доктрини розвитку освіти, Закону України «Про соціальну роботу з дітьми та молоддю», Указу Президента України «Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя» – свідчить про пріоритетні завдання системи освіти з виховання людини в дусі відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих, як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності.

Сьогодні, найбільше занепокоєння викликає те, що молоді люди, які поки що не мають проблем із здоров'ям, вважають що немає потреби у його збереженні та зміцненні. Тому важливим завданням соціального виховання є формування у молоді активного ставлення до особистого здоров'я та усвідомлення того, що здоров'я є найбільшою цінністю, дарованою людині природою. У статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я визначено, що здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад. Наразі виокремлюють такі взаємопов'язані складові здоров'я:

- соматичне здоров'я (стан органів та систем організму людини, основу якого становить біологічна програма індивідуального розвитку);
- фізичне здоров'я (рівень росту і розвитку органів та систем організму, в основі яких – морфологічні та функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції);
- психічне здоров'я (внутрішній психічний стан, який залежить від душевного комфорту, що забезпечує адекватну реакцію та поведінку);
- моральне здоров'я (комплекс характеристик мотиваційної та інформаційної сфер життєдіяльності, його особливості визначає система цінностей, установок та мотивів поведінки індивіда у суспільстві).

Тобто здоров'я, з одного боку, це ідеальний стан організму, чого індивід мав би прагнути досягти з перших днів свого свідомого життя, а з іншого – одна з найважливіших характеристик якості життя, ресурс, який визначає можливість індивіда вирішувати повсякденні проблеми життя, задовольняти свої потреби задля вдосконалення власного фізичного, психічного і соціального благополуччя.

Аналіз педагогічної літератури свідчить, що стан здоров'я людини безпосередньо залежить від рівня усвідомлення особистістю власної

відповідальності за своє здоров'я, налаштованості на його зміцнення та збереження (Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна, 2018). Важливим показником, що дозволяє оцінити відповідальність особи за стан власного здоров'я, є самооцінка або суб'єктивне оцінювання самопочуття самою людиною. Молодь зазвичай схильна до вищих оцінок власного здоров'я, порівняно зі старшим населенням.

У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я, за даними щорічного опитування домогосподарств, проведеного Державною службою статистики у жовтні 2017 року три чверті молодих людей віком від 14 до 30 років оцінювали своє здоров'я як добре (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Самооцінка стану здоров'я молоді України залежно від віку та статі, жовтень 2017 р., % респондентів**

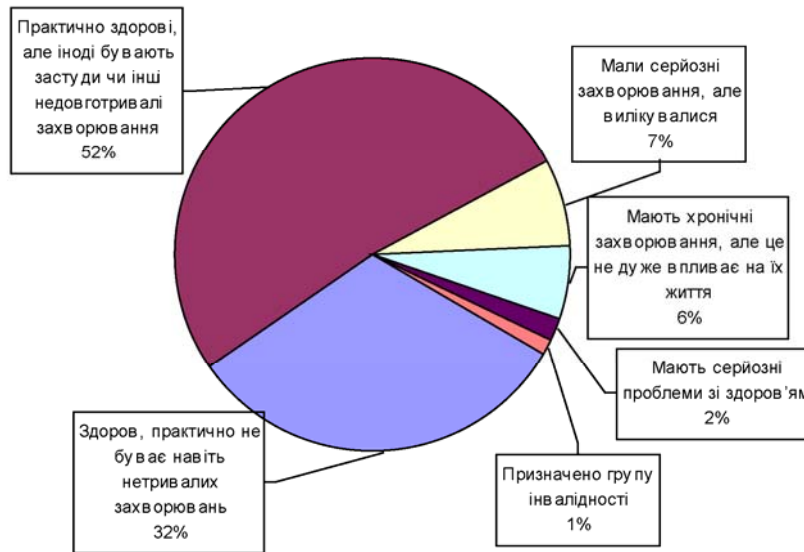
Стан здоров'я:	14-15 років		16-17 років		18-29 років	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
добрий	78,6	80,4	79,8	80,4	76,3	74,9
задовільний	19,9	19,3	18,2	19,3	21,6	23,9
поганий	1,5	0,3	2	0,3	2,1	1,2

За результатами соціологічного дослідження «Молодь України 2017» свідчить, що 32% молоді оцінює свій стан як «здорові та у них практично не буває навіть нетривалих захворювань»; 52% – «практично здорові, але іноді бувають застуди чи інші недовготривалі захворювання»; 7% – мали серйозні захворювання, але вилікувалися; 6% – мають хронічне (-ні) захворювання, але це не дуже впливає на їх життя; 2% – мають серйозні проблеми зі здоров'ям; 1% опитаних призначено групу інвалідності.

За даними того ж дослідження, здоров'я є однією із важливих життєвих цінностей української молоді. Так, основними пріоритетами в житті більшість молодих людей визначили сімейне щастя (63,6%), здоров'я (53,6%) та кар'єру (39,3%).

У той же час суттєвим викликом здоров'ю молоді України є шкідливі звички: паління, вживання алкоголю та наркотиків, також ризикована сексуальна поведінка, що провокує поширення соціально небезпечних хвороб.

За даними ВООЗ, якщо прийняти умовно рівень здоров'я людини за 100%, то 20% залежить від спадковості, 20% – від зовнішніх умов (екології), 10% – від діяльності системи охорони здоров'я, а 50% залежить від її способу життя.



*Рис. 1. Самооцінка стану здоров'я молоді*

Спосіб життя – це уявлення про певний тип життєдіяльності людини, яке характеризується особливостями її трудової діяльності, побуту, форми задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної та громадської поведінки. Говорячи про спосіб життя, варто пам'ятати, що, хоча він значною мірою обумовлений соціально-економічними умовами, водночас багато в чому залежить від мотивів діяльності конкретної людини, від особливостей її стану здоров'я, психіки та функціональних можливостей організму. Цим зокрема пояснюється реальна різноманітність варіантів способу життя різних людей.

Спосіб життя людини визначають три категорії: рівень життя, якість життя та стиль життя.

- Рівень життя – це, в першу чергу, економічна категорія, що відбиває рівень забезпечення матеріальних, духовних та культурних потреб людини.

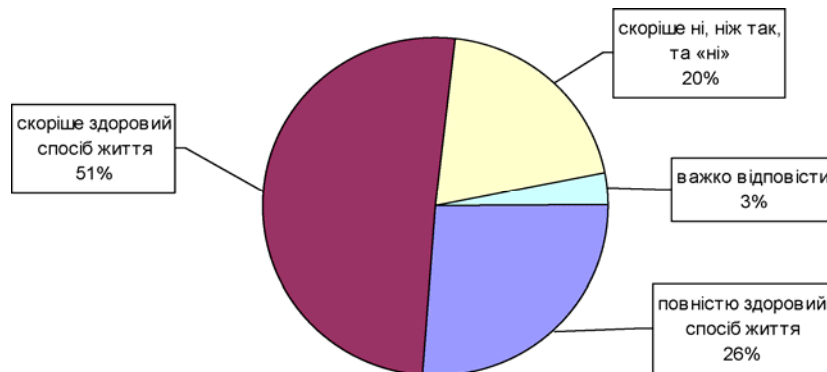
- Якість життя розуміється як ступінь комфорту при задоволенні людських потреб.

- Стиль життя визначає особливості поведінки людини, тобто певний стандарт, до якого пристосовуються психологія та психофізіологія особистості.

Якщо спробувати оцінити роль кожної з категорій способу життя у формуванні індивідуального здоров'я, можна дійти висновку, що рівень та якість життя мають суспільний характер. Отже, здоров'я людини передовсім залежить від стилю життя, який в основному має індивідуальний характер і визначається історичними, національними традиціями (менталітетом) та особистісними нахилами.

Дослідженнями доведено, що для кращої оптимізації життєдіяльності людини використовується поняття здоровий спосіб життя – це взірець систематичної поведінки особистості, спрямований на формування, збереження та зміцнення власного здоров'я шляхом закріплення в повсякденному житті правильних звичок, які не завдають шкоди людині в фізичній та духовній сферах її функціонування (Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна, 2018). Іншими словами, це – спосіб життя з метою профілактики хвороб і зміцнення здоров'я та передбачає виконання рекомендацій ВООЗ щодо харчування, необхідних фізичних навантажень, гігієни, тренування холодом, позбавлення від шкідливих звичок та залежностей, запобігання захворювань, що передаються статевим шляхом, гармонію з оточуючим середовищем.

За даними соціологічного дослідження «Молодь України-2015» (проведене компанією GFK на замовлення ПРООН, що значна частка української молоді віком 14-34 роки вважає свій спосіб життя здоровим: 51% респондентів вважають, що ведуть скоріше здоровий, ніж нездоровий спосіб життя, 26% – повністю здоровий спосіб життя, 20% вважають свій спосіб життя не здоровим («скоріше ні, ніж так» і «ні»), а 3% вагалися з відповіддю щодо стану свого здоров'я.



*Рис. 2. Самооцінка власного способу життя української молоді*

Вивчаючи спосіб життя молоді, дослідники визначають, як правило, сім факторів ризику, що притаманні молодіжному середовищу і які характеризують спосіб життя як здоровий чи ризикований (Яременко, Балакірева, Вакуленко, 2000):

- 1) надмірна вага;
- 2) небезпечний секс;
- 3) знижена фізична активність;
- 4) психологічний дискомфорт;
- 5) паління;
- 6) вживання алкогольних напоїв;
- 7) вживання наркотиків.



Безумовно, для кожної з вікових та соціальних груп молоді фактори ризику мають різний вплив. Тому вплив на здоров'я молоді того чи іншого фактора ризику залежно від віку, статі, місця проживання має бути враховано при розробці та реалізації проєктів, спрямованих на формування здорового способу життя (Т. Андріюченко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна, 2018). Вкрай негативно впливають на здоров'я молоді негативні чинники: тютюнопаління, алкоголізм, вживання наркотичних речовин а також ризикована сексуальна поведінка, що провокує поширення соціально небезпечних хвороб.

За даними соціологічного дослідження «Молодь України-2015», проведеного компанією GFK на замовлення ПРООН та Міністерства молоді та спорту України, ми бачимо, що в загалом, молодь розуміє що потрібно робити, щоб бути здоровим. Для підтримки власного здоров'я молоді люди часто ходять пішки (46%), не мають шкідливих звичок (44%), намагаються правильно харчуватися (42%), займаються спортом, фітнесом, йогою тощо (24%), регулярно роблять зарядку, фізичні вправи (19%), бігають (15%). 11% для того, щоб бути здоровими проходять профілактичні обстеження у лікарні/поліклініці. Щодо заняття фізичним вихованням та спортом, то за даними соціологічного дослідження 2015 р. частка молоді, яка повідомила про зайняття спортом хоча б 60 хвилин впродовж останніх семи днів, становила 28%. Приблизно від 2 до 3 годин займалися спортом впродовж останніх семи днів 31%, приблизно від 4 до 6 годин – 17%, 7 годин і більше – 11%. Лише 11% опитаних впродовж останніх семи днів взагалі не займалися спортом.

Здоров'я молоді забезпечують багато складових, серед яких велике місце належить регулярним заняттям фізичного виховання. Фізичне виховання займає одне з важливих місць в педагогічному процесі становлення і вдосконалення професійної компетентності майбутнього фахівця, визначаючи його діяльнісний потенціал. Розглядаючи формування здорового способу життя молоді як важливу складову молодіжної та соціальної державної політики ми акцентуємо увагу саме на молодь, так як саме в ці роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень.

Зауважимо, що в Україні проблема підтримки здоров'я та формування здорового способу життя молодого покоління відповідно до нормативно-правих актів та практики роботи у промислових регіонах є одним із пріоритетних напрямів діяльності, хоча, досить часто, має місце декларативний характер впровадження, не відповідність фінансування, не врахування регіональних можливостей і потреб. На державному рівні відповідальність за збереження здоров'я покладена на Міністерство охорони здоров'я України. Міністерство освіти і науки України та Міністерство молоді та спорту України відповідають за

формування, утвердження та пропаганду здорового способу життя серед дітей та молоді. Потрібна нова стратегія процесу підтримки здоров'я молоді, формування здорового способу життя та профілактики негативних явищ у молодіжному середовищі з урахуванням концептуальних засад ФЗСЖ та нових напрямів діяльності світової спільноти. Молодіжна політика щодо формування здорового способу життя має базуватися за основними напрямками та принципами формування сприятливої для здоров'я державної політики, створення сприятливого середовища на основі соціоекологічного підходу до здоров'я, розвиток особистісних навичок через інформування, спеціальну освіту й навчання молоді, переорієнтація системи охорони здоров'я з урахуванням проблем здорового способу життя.

### **Список використаної літератури**

**1. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту.** *Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту.* Державно-науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту. Збірник наукових праць. 2011. Режим доступу: [http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Arfks/index.html](http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Arfks/index.html). **2. Башавець Н. А.** Стан захворюваності сучасної студентської молоді та шляхи його поліпшення. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2010. № 7. С. 6-10. **3. Булатова М.,** Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. *Теорія і методика фізичного виховання та спорту.* 2004. № 1. С. 3–9. **4. Вольєва Н. П.,** Вовканич А. С. Захворюваність студентів вищих навчальних закладів, які належать до спеціальних медичних груп [Електронний ресурс]. *Спортивна наука України.* 2011. № 6. С. 311. Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/2011-6/11vnptsg.pdf>. **5. Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді** *Фізичне виховання в школі.* 1999. №3. С.29-32. **6. Зубалій М. Д.** Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. К., 1997. 36 с. **7. Круцевич Т.,** Марченко О. Формування фізичної культури студентів у системі вищої освіти. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту.* 2008. № 2. С. 78-81. **8. Магльований А. В.,** Іваночко О. Ю., Кунинець О. Б., Мороз Є. І. Вплив різного рівня фізичного навантаження на показники серцево-судинної системи студентів спеціальних медичних груп. *Наука і освіта.* 2010. № 6. С. 122-124. **9. Маліков М. В.** Фізіологія фізичних вправ у запитаннях і відповідях : навч. посіб. для студ. ВНЗ; Державний вищий навчальний заклад «Запорізький національний ун-т» МОН України. Запоріжжя : ЗНУ, 2007. 218 с.

### **References**

**1. Aktualni problemy fizychnoi kultury i sportu** [Actual problems of physical culture and sports]. (2011). Derzhavnyi komitet Ukrainy z pytan fizychnoi kultury i sportu – State Committee of Ukraine for Physical Culture and

Sports. Derzhavno-naukovo-doslidnyi instytut fizychnoi kultury i sportu. Zbirnyk naukovykh prats. Retrieved from [http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Apfks/index.html](http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Apfks/index.html) [in Ukrainian].

**2. Bashavets, N. A.** (2010). Stan zakhvoriuvanosti suchasnoi studentskoi molodi ta shliakhy yoho polipshennia [The state of morbidity of modern student youth and ways of its improvement]. Pedagogika, psykholohiia ta medyko- biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, 7, 6-10 [in Ukrainian].

**3. Bulatova, M. & Lytvyn, O.** (2004). Zdorov'ia i fizychna pidhotovlenist naseleunia Ukrainy [Health and physical preparedness of the population of Ukraine]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ta sportu – Theory and methodology of physical education and sports, 1, 3-9 [in Ukrainian].

**4. Volieva, N. P. & Vovkanych, A. S.** (2011). Zakhvoriuvanist studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv, yaki nalezhat do spetsialnykh medychnykh hrup [The incidence of students in higher education institutions that belong to special medical groups]. Sportyvna nauka Ukrainy – Sports Science of Ukraine, 6, 311. Retrieved from <http://www.nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/20116/11/vnptsg.pdf> [in Ukrainian].

**5. Derzhavni vymohy do systemy fizychnoho vykhovannia ditei, uchnivskoi i studentskoi molodi** [State requirements for the physical education of children, students and student]. (1999). Fizyчне vykhovannia v shkoli – Physical education at school, 3, 29-32.

**6. Zubalii, M. D.** (1997). Derzhavni testy i normatyvy otsinky fizychnoi pidhotovlenosti naseleunia Ukrainy [The incidence of students of higher educational institutions]. Kyiv [in Ukrainian].

**7. Krutsevych, T. & Marchenko, O.** (2008). Formuvannia fizychnoi kultury studentiv u systemi vyshchoi osvity [Formation of physical culture of students in the system of higher education]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and methodology of physical education and sports, 2, 78-81 [in Ukrainian].

**8. Mahlovanyi, A. V., Ivanochko, O. Yu., Kunynets, O. B., Moroz Ye. I.** (2010). Vplyv riznogo rivnia fizychnoho navantazhennia na pokaznyky sertsevo-sudynnoi systemy studentiv spetsialnykh medychnykh hrup [Influence of different levels of physical activity on the parameters of the cardiovascular system of students of special medical groups]. Nauka i osvita – Science and education, 6, 122-124 [in Ukrainian].

**9. Malikov, M. V.** (2007). Fiziolohiia fizychnykh vprav u zapytanniakh i vidpovidiakh [Physiology of physical exercises in questions and answers]: navch. posib. dlia stud. VNZ; Derzhavnyi vyshchyi navchalnyi zaklad «Zaporizkyi natsionalnyi un-t» MON Ukrainy. Zaporizhzhia: ZNU [in Ukrainian].

**Гайдук Н. О., Ярошенко П. В. Формування здорового способу життя майбутніх педагогів в сучасних умовах функціонування українського суспільства**

У статті розглянутий стан основних напрямів здорового способу життя молоді в Україні. В останні роки здоров'я населення України погіршилося, зменшилася середня продовженість та якість життя, тому

проблема формування здорового способу життя в суспільстві є актуальною. Зазначено, що шляхи формування здорового способу життя впливають із розумінням його функціональної структури. Фізична активність людини – це головний чинник збереження та укріплення здоров'я, засіб профілактики хвороб і сповільнення процесів старіння організму, та є найголовніший компонент здорового способу життя.

Проаналізовані особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу. Розкриваються поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «культура здоров'я». Основна увага приділяється проблемі та аналізу формування здорового способу життя молоді, як важливу складову молодіжної та соціальної державної політики. Саме соціокультурне середовище, сприяють становленню особистості в усіх її значущих проявах. Але поряд з цим вони обмежують той простір, у межах якого вона може виявити і реалізувати свою творчу людську сутність та індивідуальність. Досліджуються зв'язки між формуванням здорового способу життя та особливостями соціокультурного середовища, особливо у промислових регіонах, що впливають на її готовність до перетворюючої, інноваційної діяльності належить до низки найбільш гострих і актуальних педагогічних проблем сьогодення.

Наведено статистичні дані тенденції погіршення здоров'я, фізичної підготовленості та рухової активності оздоровчої спрямованості населення України. Зазначено, що вищі навчальні заклади є однією з основних інституцій, де відбувається формування здорового способу життя. Обґрунтовано необхідність професійної підготовки педагогів як суб'єктів формування здорового способу життя в умовах вищого навчального закладу. Визначено рівень їх поінформованості щодо окремих напрямів формування здорового способу життя, а саме правильного харчування, профілактики алкоголізму, наркоманії, ВІЛ-інфекції.

У статті приділяється особлива увага проблемі формування здорового способу життя, обумовлені нагальними потребами суспільства здоров'язбереження в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців. Це має бути основним напрямом соціальної політики у сфері охорони здоров'я, універсальним засобом первинної профілактики, стрижнем всіх програм здоров'я; повинно зводитися до заходів із організації медичної допомоги, містити заходи гігієнічного виховання, боротьби з чинниками ризику, активізації фізичної культури, прикладів із формування здорового способу життя, програм здоров'я.

*Ключові слова:* здоров'я, здоровий спосіб життя, культура здоров'я, студентська молодь, професійна підготовка.

**Гайдук Н. А., Ярошенко П. В. Формирование здорового образа жизни будущих педагогов в современных условиях функционирования украинского общества**

В статье рассмотрено состояние основных направлений здорового образа жизни молодежи в Украине. В последние годы здоровье

населения Украины ухудшилось, уменьшилась средняя продолжительность и качество жизни, поэтому проблема формирования здорового образа жизни в обществе является актуальной.

Отмечено, что пути формирования здорового образа жизни вытекают из понимания его функциональной структуры. Физическая активность человека – это главный фактор сохранения и укрепления здоровья, средство профилактики болезней и замедления процессов старения организма, и есть самый главный компонент здорового образа жизни.

Проанализированы особенности формирования здорового образа жизни студентов в условиях высшего учебного заведения. Раскрываются понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «культура здоровья». Основное внимание уделяется проблеме и анализа формирования здорового образа жизни молодежи, как важную составляющую молодежной и социальной государственной политики. Именно социокультурная среда, способствуют становлению личности во всех ее значимых проявлениях. Но наряду с этим они ограничивают то пространство, в пределах которого она может обнаружить и реализовать свою творческую человеческую сущность и индивидуальность. Исследуются связи между формированием здорового образа жизни и особенностями социокультурной среды, особенно в промышленных регионах, влияющие на ее готовность к преобразующей, инновационной деятельности относится к ряду наиболее острых и актуальных педагогических проблем современности.

Приведены статистические данные тенденции ухудшения здоровья, физической подготовленности и двигательной активности оздоровительной направленности населения Украины. Отмечено, что высшие учебные заведения являются одной из основных институтов, где происходит формирование здорового образа жизни. Обоснована необходимость профессиональной подготовки педагогов как субъектов формирования здорового образа жизни в условиях высшего учебного заведения. Определен уровень их осведомленности по отдельным направлениям формирования здорового образа жизни, а именно правильного питания, профилактики алкоголизма, наркомании, ВИЧ-инфекции.

В статье уделяется особое внимание проблеме формирования здорового образа жизни, обусловленные насущными потребностями общества здоровьесбережения в процессе профессиональной подготовки будущих специалистов. Это должно быть основным направлением социальной политики в сфере здравоохранения, универсальным средством первичной профилактики, стержнем всех программ здоровья; должно сводиться к мероприятиям по организации медицинской помощи, содержать меры гигиенического воспитания, борьбы с факторами риска, активизации физической культуры, примеров по формированию здорового образа жизни, программ здоровья.

*Ключевые слова:* здоровье, здоровый образ жизни, культура здоровья, студенческая молодежь, профессиональная подготовка.

**Hayduk N., Yaroshenko P. Forming the Healthy Life of Future Pedagogues in the Modern Conditions of the Functioning of Ukrainian Society**

The article describes the state of the main directions of a healthy lifestyle of young people in Ukraine. In recent years, the health of the population of Ukraine has deteriorated, the average food quality and quality of life have decreased, therefore the problem of creating a healthy lifestyle in society is relevant. It is noted that the ways of forming a healthy lifestyle follow from the understanding of its functional structure. Physical activity of a person is the main factor in maintaining and promoting health, a means of preventing diseases and slowing down the aging process of the body, and is the main component of a healthy lifestyle.

The features of the formation of a healthy lifestyle of students in the conditions of higher education institutions are analyzed. The concepts of «health», «healthy lifestyle», «health culture» are revealed. The focus is on the problem and analysis of the formation of a healthy lifestyle of young people, as an important component of youth and social public policy. It is a sociocultural environment that contributes to the formation of the personality in all its significant manifestations. But along with this, they limit the space within which she can discover and realize her creative human essence and individuality. The relations between the formation of a healthy lifestyle and the peculiarities of the socio-cultural environment, especially in industrial regions, affecting its readiness for transformative, innovative activity are among the most acute and urgent pedagogical problems of modernity. The statistical data on the trends in the deterioration of health, physical fitness and motor activity of the improving orientation of the population of Ukraine are given. It is noted that higher education institutions are one of the main institutions where a healthy lifestyle is being shaped. The level of their awareness about certain directions of formation of a healthy lifestyle, namely proper nutrition, prevention of alcoholism, drug addiction, and HIV infection is determined.

The article pays special attention to the problem of the formation of a healthy lifestyle, due to urgent needs of the society of healthcare in the process of training future professionals. It should be the main direction of social health policy, a universal means of primary prevention, the core of all health programs; should be reduced to measures for the organization of medical care, include measures for hygienic education, the fight against risk factors, the enhancement of physical culture, examples of healthy lifestyles, health programs.

*Key words:* health, healthy way of life, young people, motivation, students, professional training.

Стаття надійшла до редакції 28.04.2019 р.  
Прийнято до друку 31.05.2019 р.  
Рецензент – д.п.н., проф. Караман О. Л.