

**Використана література:**

1. Вовк Л.П. Історія освіти дорослих в Україні. Нариси. – К.: Пульсар, 1994. – 236 с.
2. Голець М. І. Про первинне значення поняття “осязання” в літературних пам’ятках України XI–XVIII ст. та необхідність його поновлення в українській мові // Праці 5-ї Міжнар. конф. “Слово Світ-1998” – Львів: Львівська політехніка, 1998. – С. 231-234.
3. Голець М.І. Марія Магдалина – мати гетьмана Мазепи. – К.: Просвіта, 2003. – С. 23-24.
4. Декарт, Рене. Сочинения: В 2-х т. Пер. с франц. – М.: Мысль, 1989. – Т. 1: Описание человеческого тела. Об образовании животного. – 654 с.
5. Історія Києва. В 3-х т. / Наук. думка. – К., 1982. Т.1: Древній і середньовічний Київ – 407 с.
6. Карлсон Б.М. Основы эмбриологии по Пэттену: Пер. с англ. – М.: Мир. – Т.1.: Взаимоотношения между плодом и материнским организмом человека. – 357 с.
7. Коменський Я.А. Велика дидактика: Пер. з латин. – К.: Рад. школа, 1940. – 248 с.
8. Прокопович Феофан. Вибрані твори: В 3-х т. / Наук. думка. – К., 1980. – Т.2: Логіка. – 550 с.
9. Коменский Я.А. Материнская школа: Пер. с латин. – М.: Учпедгиз, 1947. – 104 с.
10. Лейбниц Г.В. Сочинения: В 4-х т. Пер. с латин., франц. и немец. / Мысль. – М., 1982. – Т. 1: Монадология. – С. 413-429.
11. Сковорода Г.С. Твори: В 3-х т. / Наук. думка. – К., 1972. – Т.2.:Убогий жайворонок. – С. 119-130.
12. Шіллер Ф. Листи про естетичне виховання людини // Естетика: Пер. з нім. – К.: Мистецтво, 1974. – С. 115-226.
13. Ярошевский М.Г. История психологии. – М.: Мысль, 1976. – 463 с.
14. Ярошевский М.Г. История психологии. От античности до середины XX века: Учебное пособие. – М.: Академия, 1996. – 416 с.

**Аннотация**

*Данная статья посвящена историко-педагогическим исследованиям работ зарубежных и отечественных авторов XVII-XVIII века, посвященных подготовке будущих матерей к воспитательной деятельности*

**Закопайло С.А.**

**Переяслав-Хмельницький державний педагогічний  
університет імені Григорія Сковороди**

**ЛІТЕРАТУРНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ  
У СТУДЕНТІВ ПОНЯТТЯ “ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ”  
(при вивченні предмета “психолого-педагогічні основи  
формування здорового способу життя”)**

*Актуальність.* Однією з проблем сучасної вищої освіти є пошук оптимальних шляхів підготовки висококваліфікованих молодих фахівців фізичного виховання з глибоким рівнем професійних знань, умінь та навичок, високої працездатності, здоров’я, які у своїй єдності сприяють високій продуктивності праці. У цьому контексті при викладанні студентам 5 курсу факультету фізичного виховання Переяслав-Хмельницького ДПУ імені

Григорія Сковороди предмету “Психолого-педагогічні основи формування здорового способу життя” з метою надання більш повної інформації про поняття, термінологію та проблеми формування здорового способу життя було зроблено аналіз літературних джерел з цього питання.

*Мета даної статті* – виявити літературні аспекти формування у студентів поняття “Здоровий спосіб життя”.

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення філософської, соціологічної, медичної та психолого-педагогічної літератури з проблеми формування здорового способу життя; аналіз інструктивно-методичних матеріалів та нормативних документів з фізичного виховання; бесіди та опитування студентів.

*Результати дослідження.* Вивчення і аналіз літературних джерел [2, С. 14-34] свідчить, що різні аспекти формування культури здоров'я та здорового способу життя певним чином розроблені у науково-методичній літературі. Питання здоров'я як основи здорового способу життя досить детально досліджувалося М. М. Амосовим, Г. Л. Апанасенком, О. Р. Довженком, Ю. П. Лісіциним, О. Г. Сухаревим. Зокрема, Г. І. Царегородцев вказує, що “здоров'я – це стан оптимального функціонування організму, який дозволяє йому найкраще виконувати свої видоспецифічні, соціальні функції” [1, С. 9]. Ю. П. Лісіцин у поняття здоров'я включає медичні та біологічні ознаки, розглядає його, як відсутність у людини органічних порушень та суб'єктивного відчуття нездоров'я, як біологічно нормальний стан функціонування організму. Згідно з цією концепцією, біологічні та соціальні ознаки розглядаються в єдності, хоча соціальним ознакам надається пріоритетного значення. Здоров'я є соціальною цінністю і передумовою до соціологізації особистості. На думку Д. А. Изуткіна, до поняття здоров'я слід віднести медичні, біологічні, психологічні, соціальні, природні, функціональні ознаки і чинники навколишнього середовища. Всесвітня Організація Охорони Здоров'я (ВООЗ) визначає здоров'я як “стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби чи фізичних вад” □1, С. 34□.

О. Р. Довженко розглядає у своїх роботах проблему зміцнення здоров'я, профілактику шкідливих звичок, розкриває новітню методику лікування алкоголізму, наркоманії та тютюнопаління у створеному ним центрі ”Дар”. Праці М. М. Амосова можна назвати енциклопедією здоров'я. Він досліджує особливості хвороб, які загрожують людині, навчає, як їх попередити правильним способом життя – харчуванням, заняттям фізкультурою, зниженням ваги тіла, боротьбою зі шкідливими звичками, як підвищити рівень

здоров'я. М. І. Калинський доповнює, що підвищення рівня здоров'я може розглядатися, як формування у людини здібностей до цілісної, інтегрованої поведінки, спрямованої на реалізацію власних можливостей з урахуванням закономірних вимог навколишнього середовища. В. М. Сидоров зазначає, що таке розуміння включає всі форми психічних відхилень, передбачає духовний, інтелектуальний та фізичний розвиток.

З філософської точки зору спосіб життя – “це поняття, яке характеризує особливості повсякденного життя людей. Воно охоплює працю, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних та культурних потреб, участь у суспільному та політичному житті людей” □4, с. 910□. Ю. В. Валентик, А. В. Мартиненко, В. А. Полеський визначають спосіб життя як найважливішу соціологічну категорію, яка інтегрує уявлення про певний тип життєдіяльності людини. За Ю. П. Лісіциним спосіб життя людини – це не що інше, як певний спосіб інтеграції її потреб та відповідної їй діяльності, які супроводжують її переживання.

У роботах, присвячених соціально-гігієнічному вивченню способу життя, пропонується схематичне групування його складових частин: виробнича, суспільно-політична, соціально-культурна, побутова діяльність. У якості основних видів діяльності автори Д. А. Ізуткін, Ю. П. Лісіцин, Г. І. Царегородцев виділяють соціальну, трудову, фізичну та медичну активність. Важливим є взаємозв'язок способу життя та здоров'я населення. За твердженням авторів здоров'я більш ніж на 50% визначається способом життя людини. Сконцентрованим вираженням взаємозв'язку і позитивного взаємовпливу способу життя на здоров'я населення є поняття “здоровий спосіб життя”.

Ю. П. Лісіцин визначає здоровий спосіб життя як спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращення здоров'я людей як умови розвитку інших сторін способу життя. Д. А. Ізуткін, А. Д. Степанов розглядають здоровий спосіб життя як певну організацію діяльності особистості в напрямку зміцнення та розвитку особистого та суспільного здоров'я. А. П. Лаптев визначає здоровий спосіб життя як комплекс оздоровчих заходів, які забезпечують гармонійний розвиток особистості, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, продовження творчого довголіття. А. Ф. Іорданська доповнює, що соціальне значення здорового способу життя велике, саме він активізує людський фактор, дозволяє в значній мірі розкрити цінні якості особистості: високу розумову та фізичну працездатність, соціальну активність та творче довголіття. М. І. Калинський у поняття “здоровий спосіб життя”

вкладає комплекс культурно-оздоровчих заходів, що базуються на досягненнях сучасної науки, забезпечують гармонійний розвиток особистості, підтримання її працездатності, активного довголіття. В. О. Насєдкіна, В. Г. Шандуренко зазначають, що формування здорового способу життя не зводиться лише до його пропагування або окремих видів медико-соціальної діяльності. Він формується всіма сторонами та проявами суспільства.

Дослідники Т. Є. Аверіна, М. М. Амосов вказують на те, що у ньому повинна бути відповідна єдність і узгодження трьох рівнів життя: соціального, психічного, фізичного. На думку Г. Л. Апанасенка, здоровий спосіб життя – це не тільки матеріальна, практична, але й духовна діяльність людини. Від взаємодії цих сторін способу життя залежить стан її здоров'я. Г. І. Власюк при визначенні здорового способу життя зазначає, що не можна ігнорувати психічний стан особистості, мотиви її життєдіяльності, орієнтації на ту чи іншу поведінку. І. В. Бестужев-Лада включає у зміст здорового способу життя його умови, явища, які він охоплює, визначає його категорію, вказує на необхідність розробки питань методології вивчення здорового способу життя.

Питання збереження здоров'я у рамках екологічної освіти розробляли І. І. Брехман, І. В. Муравов, С. В. Лапаєнко, Г. С. Тарасенко, Л. М. Тюріна. Ці автори зазначають, що у здоров'ї населення останніми роками намітилася ціла низка негативних тенденцій, багато з яких значною мірою пов'язані з незадовільною екологічною ситуацією. Внаслідок радіаційного забруднення після аварії на Чорнобильській АЕС (26 квітня 1986 р.) стан здоров'я населення України різко погіршився. Збільшилася кількість захворювань щитовидної залози, онкозахворювань, органів дихання. У зв'язку з цим необхідно переосмислити ставлення людини до природи, збалансованого розвитку людства, в якому поєднуються інтереси подальшого технічного прогресу та захисту довкілля. У школах України природоохоронна освіта і виховання здійснюється на уроках біології, географії, історії, хімії та валеології. Це дає змогу учням ознайомитися з різними підходами і аспектами природоохоронної справи.

Проблему виховання здорового способу життя у сім'ї в різних напрямках розглядали Г. П. Богданов, Г. І. Власюк, О. Д. Дубогай, С. І. Жевага, Л. М. Мовчан, О. А. Пермяков. Як зазначає О. Д. Дубогай, початком формування здорового способу життя у сім'ї є виховання потреби у здоров'ї. Від батьків залежить – виростуть їхні діти здоровими та життєрадісними, чи передчасно зруйнують своє здоров'я. Батьки повинні виховувати в дітей інтерес до занять фізичними вправами, повсякденно спостерігати за станом їхнього здоров'я, фізичного розвитку, формувати у них життєво важливі рухові якості

та навички.

У психолого-педагогічній літературі питанню збереження здоров'я та формування здорового способу життя школярів приділяли увагу Г. І. Власюк, А. П. Голобородько, О. Д. Дубогай, Л. М. Мовчан, В. Ю. Кузьменко, Т. Г. Овчаренко, В. М. Оржеховська. За їх визначенням поняття “здоровий спосіб життя” включає оздоровлення умов життєдіяльності учнів у процесі навчання, відпочинку і в побуті. Здоровий спосіб життя школярів, відмічає Г. І. Власюк, не можна зводити лише до окремих форм активності, формування певних його компонентів, наприклад, до профілактики шкідливих звичок чи дотримання правил гігієни. Завдання здорового способу життя, уточнює О. Д. Дубогай, передбачають забезпечення протягом усієї життєдіяльності дитини таких умов, які сприяють формуванню здорової гармонійної особистості.

Вчені О. Ф. Артюшенко, Т. Є. Аверіна, В. Г. Арєф'єв, Л. В. Волков, М. Д. Зубалій, Ю. Т. Похолінчук, П. І. Щербак досліджували вплив занять фізичними вправами на здоров'я людей різного віку. Т. Є. Аверіна вказує, що в нових соціально-економічних умовах роль занять фізичними вправами в формуванні здорового способу життя значно підвищилася і є одним з основних факторів покращення здоров'я населення. В. Г. Арєф'єв велику увагу приділяє засобам фізичної культури у системі здорового способу життя студентської молоді, яка готується працювати у загальноосвітніх навчальних закладах. Ю. Т. Похолінчук розробив систему занять фізичною культурою і спортом дівчат та визначив їх вплив на формування здорового способу життя та укріплення здоров'я. Деякі автори вважають, що система фізичного виховання учнів потребує переорієнтації з простого задоволення організму в руховій активності на вдосконалення особистості шляхом гармонійного розвитку як духовних, так і фізичних якостей. Під рухової активністю О. А. Пермяков розуміє “регламентоване за інтенсивністю фізичне навантаження, яке повністю задовольняє біологічну потребу в русі, відповідає функціональним можливостям організму, сприяє зміцненню здоров'я та гармонійному розвитку особистості” [3, с. 40].

Однією з основних складових здорового способу життя є профілактика шкідливих звичок. Паління, алкоголізм, вживання наркотиків стали справжньою проблемою сьогодення. Серйозність цієї проблеми підвищується ще й тим, що шкідливі звички найшвидше поширюються серед молоді. Переконують нас у цьому чисельні різнобічні дослідження, проведені останніми роками. Це відображено у роботах майже всіх науковців, які

досліджували здоровий спосіб життя. А безпосередньо займалися розробкою цієї проблеми В. М. Баранов, Б. М. Бахмудов, Г. Г. Запорожченко, Д. А. Ізуткін, А. Л. Турчак, О. А. Удалова.

Проблеми ведення здорового способу життя, формування здоров'я, збереження оточуючого середовища, охорони здоров'я дорослих, дітей та підлітків, гігієнічного виховання досліджувалися багатьма іноземними авторами. Аналіз їхніх робіт показує, що в багатьох зарубіжних країнах проблемі ведення здорового способу життя населення приділяється велике значення. Його залучення до здорового способу життя відбувається в процесі виховання особистості та формування суспільної думки у державі в цілому. У США та Японії наприклад, це відбувається на курсах "Навчання здорового способу життя", у Фінляндії під час вивчення програми "Формування навичок здорового способу життя", в Австралії на курсах "Навчання раціонального використання вільного часу". Здоровий спосіб життя, його соціальні аспекти, створення ефективної системи фізичного виховання, починаючи з дитячого садка, викликає підвищений інтерес і в інших країнах. Німецькі спеціалісти Гельніц, У. Кляйнпетер указують, що для покращення здоров'я суспільства в цілому вирішальну роль відіграють заняття фізичною культурою та спортом. С. Трча зазначає, що в основі здорового способу життя дітей у Чехії лежить досягнення високого рівня здоров'я та загартування організму, формування позитивних установок на фізичну активність. С. Вендровська вказує, що у Польщі велике значення надається особистій гігієні та заняттям фізичними вправами, що є запорукою здоров'я і краси.

В Японії, Китаї, Кореї ведення здорового способу життя базується на народних традиціях, на розвитку масових видів спорту, які не потребують спеціального та дорогого обладнання. В США останні роки здоровий спосіб життя став культом. Мільйони американців прагнуть підтримувати своє здоров'я на самому високому рівні. В цьому їм допомагають безліч розроблених науковцями програм і методик з бігу, ходьби, аеробіки, раціонального харчування, попередження шкідливих звичок. Більшість американців віддають перевагу фізичним вправам, засобам боротьби зі стресом та раціональному харчуванню.

*Висновки.* Таким чином, аналіз літературних джерел показує, що питання збереження і зміцнення здоров'я та ведення здорового способу життя досить детально вивчалось науковцями. Однак й до цього часу більшість авторів по-різному трактують поняття "здоровий спосіб життя", мають розбіжності у поглядах щодо його структури. Тому, отримавши інформацію з цього питання

студенти самі дали визначення поняттю “здоровий спосіб життя” і окреслили коло компонентів, які обов’язково повинні входити до його структури. Так, узагальнюючи праці науковців, здоровий спосіб життя можна визначити як повсякденну життєдіяльність особистості, яка базується на культурних нормах, цінностях, формах та способах діяльності, що зміцнюють здоров’я і сприяють гармонійному фізичному, психічному, духовному і соціальному розвитку. До основних складових здорового способу життя можна віднести: організацію рухової активності; профілактику шкідливих звичок; виконання вимог санітарії, гігієни і загартування; режим навчання, праці та відпочинку; режим харчування; організацію сну; культуру спілкування; культуру сексуальної поведінки; психофізичну регуляцію організму.

#### **Використана література:**

1. Булич Є.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навч. посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
2. Закопайло С.А. Педагогічні основи виховання у юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. – К., 2003. – 202 с.
3. Пермяков А.А. Внешкольное физическое воспитание подростков. – К.: Рад. школа, 1989. – 152 с.
4. Советский энциклопедический словарь /Гл. ред. А.М.Прохоров. – Изд. 4-е. – М.: Сов. энциклопедия, 1987. – 1600 с.

#### *Аннотація*

*В статтє сделан анализ литературных источников по вопросам формирования у студентов основ здорового образа жизни. Рассмотрены различные направления касающиеся его терминологии и структуры.*

**Качеровська Т.В.**  
**Південноукраїнський державний педагогічний університет**  
**імені К. Д. Ушинського**

### **ЗМІНА ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧА В НАВЧАЛЬНО-ІГРОВОМУ ПРОЕКТУВАННІ**

Успіх або провал ігрового проекту, який сьогодні застосовується в навчальному процесі, суттєво залежить від діяльності викладача, як керівника такого проекту. Аналіз психолого-педагогічної літератури, наш досвід застосування ігрових проектів в Первомайському навчально-науковому центрі Одеського національного університету ім. І. І. Мечникова серед майбутніх менеджерів організацій свідчить, що на сучасному етапі розвитку цієї технології навчання постає вимога змістовного оновлення діяльності викладача в ігровому проекті, яка значно відрізняється від його функцій в процесі