Європейський інститут спорту та освіти
European Institute of Sport and Education

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ. ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА

THE FORMATION OF HIGH SCHOOL PUPILS' HEALTHY LIFESTYLE. THEORY AND PRACTICE

Єрмакова Тетяна, Цеслицька Мирослава, Мушкета Радослав

Tetiana Yermakova, Mirosława Cieślicka, Radosław Muszkieta

ISBN 978-0-359-20580-6

Єрмакова Тетяна, Цеслицька Мирослава, Мушкета Радослав. Формування здорового способу життя старшокласників: теорія і практика: Монографія. – Познань; Європейський інститут спорту та освіти; 2018. – 204 с. ISBN 978-0-359-20580-6; DOI https://doi.org/10.5281/zenodo.1477747; PBN https://pbn-test.opi.org.pl/sedno-webapp/works/873682

Європейський інститут спорту та освіти

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА

монографія

Єрмакова Тетяна, Цеслицька Мирослава, Мушкета Радослав

Познань – 2018

ББК 75.0+75.1 УДК 796.072.2

Єрмакова Т., Цеслицька М., Мушкета Р. Формування здорового способу життя старшокласників: теорія і практика: Монографія. – Познань; Європейський інститут спорту та освіти; 2018. – 204 с. ISBN 978-0-359-20580-6; DOI https://doi.org/10.5281/zenodo.1477747; PBN https://pbn-test.opi.org.pl/sedno-webapp/works/873682

У монографії представлено цілісне дослідження питань формування здорового способу життя (ЗСЖ) старшокласників у педагогічній думці другої половини XX століття. Розкрито витоки ідей формування ЗСЖ школярів у світовій педагогічній думці, обґрунтовано етапи (50-ті – 60-ті рр. – етап постановки питань формування ЗСЖ школярів як педагогічної проблеми; 70-ті – 80-ті рр. – етап інтенсивного розвитку науково-методичних засад формування ЗСЖ старшокласників; 90-ті рр. – етап розвитку уявлень про формування ЗСЖ учнів як системи, заснованої на гуманістичних засадах) та виявлено провідні тенденції розвитку проблеми формування ЗСЖ старшокласників у вітчизняній педагогіці досліджуваного періоду. Узагальнено досвід (напрями, форми, методи, засоби) формування ЗСЖ старшокласників у розглядуваний період та визначено перспективи його використання в сучасній школі.

Монографія призначена науковцям, викладачам, аспірантам і докторантам та усім, хто є зацікавлений проблемами виховання здорової та освіченої молоді.

Рецензенти:
д.п.н., проф. Караскова В. (Чехія)
д.н.ФВіС, проф. Козіна Ж. (Україна)

ВИДАВНИЦТВО
Європейський інститут спорту та освіти, Познань, Польща

ТИПОГРАФІЯ
Європейський інститут спорту та освіти
Познань, Польща
Ul. Józefa Rivolego 9
60-465 Познань, Польща
https://www.eisie.pl

ISBN 978-0-359-20580-6

Кількість знаків: 460663 (разом з анотацією та обкладинкою) = 11.517 др.арк.

© Єрмакова Т., Цеслицька М., Muszkieta R.2018

Yermakova T., Cieślicka M., Muszkieta R. The formation of high school pupils' healthy lifestyle: theory and practice. Monograph. Poznań: European Institute of Sport and Education; 2018. 204 p. ISBN 978-0-359-20580-6; DOI https://doi.org/10.5281/zenodo.1477747; PBN https://pbn-test.opi.org.pl/sedno-webapp/works/873682

European Institute of Sport and Education

THE FORMATION OF HIGH SCHOOL PUPILS' HEALTHY LIFESTYLE: THEORY AND PRACTICE

Monograph

Tetiana Yermakova, Mirosława Cieślicka, Radosław Muszkieta

Poznań – 2018

Yermakova T., Cieślicka M., Muszkieta R. The formation of high school pupils' healthy lifestyle: theory and practice. Monograph. Poznań: European Institute of Sport and Education; 2018. 204 p. ISBN 978-0-359-20580-6; DOI https://doi.org/10.5281/zenodo.1477747; PBN https://pbn-test.opi.org.pl/sedno-webapp/works/873682

The monograph presents an integral research of the issues of high school pupils' healthy life style forming in the pedagogical thoughts during the second part of the XXth century. The origin of the ideas of pupils' healthy life style forming in the world pedagogical thought is investigated, the stages (50-60s – the stage of setting the ground for the study of different issues of high school pupils' healthy life style forming as a pedagogical problem; 70-80s – the stage of intensive development of scientific and methodological foundation of high school pupils' healthy life style forming; 90s – the stage of investigating the problem of pupils' healthy life style forming as a system based on humanistic ideas) and leading tendencies in the development of the problem of high school pupils' healthy life style forming in the national pedagogy during the period under research are revealed and analysed. The experience (directions, forms, methods, means) of high school pupils' healthy life style forming during the investigated period is generalized. The perspectives of its implementation in modern-day schools are outlined.

The monograph is intended for researchers, teachers, postgraduates and doctoral students, and all those who are interested in the education of healthy and educated young people.

Reviewers:
Prof. zw. dr hab. V. Karaskova (Czech Republic)
Prof. dr hab. Z. Kozina (Ukraine)

PUBLISHER
European Institute of Sport and Education

PRINTING HOUSE
European Institute of Sport and Education
ul. Józefa Rivolego 9
60-465 Poznań, Poland
https://www.esie.pl

ISBN 978-0-359-20580-6

Copyright by T. Yermakova, M. Cieślicka, R. Muszkieta

This monograph is published with open access.

Open access this articles is distributed under the terms of the creative commons attribution noncommercial license which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited.

Attribution — you must attribute the work in the manner specified by the author or licensor (but not in any way that suggests that they endorse you or your use of the work). Noncommercial — you may not use this work for commercial purposes. Share alike — if you alter, transform, or build upon this work, you may distribute the resulting work only under the same or similar license to this one.

ISBN 978-0-359-20580-6
DOI https://doi.org/10.5281/zenodo.1477747
PBN https://pbn-test.opi.org.pl/sedno-webapp/works/873682

European Institute of Sport and Education
ul. Józefa Rivolego 9
60-465 Poznań, Poland
Tel. +48 606788761
https://www.esie.pl

Number of characters: 460663 (with abstracts and cover) = 11.517 publishing sheets

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ 11
1.1. Сутність поняття «здоровий спосіб життя» 11
1.2. Витоки ідей формування здорового способу життя учнів у світовій педагогічній думці 44
1.3. Етапи розвитку проблеми формування здорового способу життя старшокласників у педагогіці другої половини XX століття 60
Висновки до розділу 1 96
РОЗДІЛ 2. ДОСВІД ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ 99
2.1. Напрями формування здорового способу життя старшокласників у досліджуваний період 99
2.2. Форми, методи, засоби формування здорового способу життя старшокласників у досліджуваний період 129
2.3. Шляхи творчого використання досвіду формування здорового способу життя старшокласників у сучасній школі 154
Висновки до розділу 2 162
ПІСЛЯМОВА 164
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 167

ПЕРЕДМОВА

Однією з наскрізних стратегій розвитку сучасної школи є збереження здоров'я й забезпечення безпеки особистості через освіту. Найефективнішим засобом збереження й удосконалення здоров'я виступає здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – певний образ життєдіяльності людини, який ґрунтується на культурних нормах, цінностях, формах і способах діяльності, що зміцнює здоров'я, сприяє гармонійному фізичному, духовному, соціальному розвитку людини [30].

Разом із тим у формуванні ЗСЖ дітей і молоді спостерігаються істотні недоліки, пов'язані зокрема з недосконалістю організації навчально-виховної діяльності, проведення відповідних заходів із пропаганди й популяризації цінностей здоров'я, культивування ЗСЖ. Це підтверджується даними медико-педагогічних обстежень, за якими «ураженість» сучасних школярів хронічними захворюваннями сягнула межі 90 %.

Особливо актуальною є проблема формування ЗСЖ учнів старшого шкільного віку. Адже серед старшокласників найбільше поширені паління, уживання алкоголю, наркотиків, токсичних речовин. Через перевантаженість навчанням більшість учнів старших класів страждає від недостатньої рухової активності, відсутності навичок організації й проведення здорового дозвілля, раціонального харчування.

Водночас саме старшокласників, які досягають віку громадянської зрілості, необхідно готувати до тих ролей, що вони будуть виконувати в недалекому майбутньому, коли почнуть самостійне життя. Успішність подальшого навчання або праці, створення своєї сім'ї й виховання дітей багато в чому залежить від стану здоров'я, а отже, від сприйняття ЗСЖ як ідеалу, безумовної цінності людського існування.

Одним із напрямів розв'язання проблеми формування ЗСЖ школярів є вдумливе осмислення, об'єктивна оцінка теоретичних і практичних надбань вітчизняної педагогічної думки минулих років. Особливо цінним у цьому контексті є звернення до освітньо-виховного досвіду педагогіки другої половини XX століття – періоду, який відзначався суттєвими змінами та здобутками в галузі формування ЗСЖ учнів.

Аналіз наукових джерел дозволив до сучасних шляхів наукової розробки проблеми формування ЗСЖ школярів віднести:

• дослідження соціально-педагогічних чинників, що впливають на стан здоров'я шкільництва (М.Безруких, В.Безрукова, О.Вакуленко, О.Іонова,

О.Савченко, О.Яременко), обґрунтування психолого-педагогічних засад запобігання шкідливих звичок, формування ЗСЖ школярів (І.Бех, Т.Бойченко, В.Гіжевський, С.Кириленко, В.Оржеховська, С.Свириденко, М.Шарапа, В.Шпак);

• організацію формування ЗСЖ учнів у процесі фізичного (І.Бакіко, В.Білик, К.Горбаченко, О.Дубогай, В.Кузьменко, А.Мочарський, О.Шалар), валеогігієнічного (Ю.Волинець, М.Гончаренко, Л.Жаліло, Г.Зайцев, Е.Казін, М.Нижник, Л.Попова), екологічного (Л.Демчук, С.Шмалєй), трудового (В.Мадзігон) виховання; у позакласній (О.Гауряк, О.Жабокрицька) та позашкільній (Т.Лясота, І.Шеремет) діяльності; розвиток свідомого ставлення й ціннісних орієнтацій учнів на ЗСЖ (С.Закопайло, Л.Корінчик, С.Лапаєнко);

• розробку питань взаємодії соціальних інститутів суспільства у формуванні ЗСЖ дітей і підлітків (С.Омельченко), ролі родини (Т.Баєва, С.Свириденко, М.Шарапа) та засобів масової інформації (Т.Задоянчук, О.Яременко) у формуванні ЗСЖ учнів;

• підготовку фахівців до реалізації завдань формування ЗСЖ школярів (О.Авдєєва, Д.Бермудес, В.Бобрицька, Ю.Бойчук, Л.Дудорова, І.Поташнюк, Л.Сущенко, Є.Чернишова);

• висвітлення різних аспектів збереження здоров'я людини, формування її ЗСЖ в історії світової педагогічної думки (Г.Будаг'янц, Н.Василенко, В.Горащук, О.Лукашенко, Н.Побірченко, Г.Приходько).

Особливу значущість для цього дослідження мають історико-педагогічні монографії, присвячені таким питанням, як: становлення й розвиток фізкультурного руху в СРСР (Н.Кулинко, А.Сунік) та УРСР (М.Гонжа, В.Русін, Ю.Теппер, Є.Чернова), підготовка майбутніх учителів фізичної культури в досліджуваний період (Т.Кравчук, І.Рядинська), формування ЗСЖ дітей дошкільного віку у педагогіці другої половини XX століття (А.Чаговець).

Разом із тим на сьогодні відсутнє цілісне історико-педагогічне дослідження, у якому були б схарактеризовані теорія та практика формування ЗСЖ старшокласників у педагогіці другої половини XX століття.

Основним підґрунтям написання монографії стали:

- положення сучасної науки про розгляд педагогічних явищ у соціокультурному аспекті, взаємозв'язок явищ навколишнього світу, діалектичне розуміння процесів суспільного розвитку; принципи науковості, історизму, об'єктивності; концептуальні положення нормативних документів щодо освіти України (закони України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про охорону дитинства», «Про фізичну культуру і спорт»;

«Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті», Національна програма «Діти України», Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», Міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації», Національна програма патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства та ін.);

- наукові розробки з історії освіти (Л.Березівська, С.Золотухіна, О.Кузнецова, О.Микитюк, О.Сухомлинська, Л.Штефан), зокрема в галузі фізичного виховання особистості, формування її ЗСЖ (О.Вацеба, Е.Вільчковський, С.Єрмаков, Н.Побірченко, Г.Приходько, С.Філь, А.Цьось, Г.Шепеленко, В.Шпак); концепції вчених, педагогів досліджуваного періоду з питань формування ЗСЖ учнів (М.Амосов, М.Антропова, І.Брехман, П.Виноградов, Е.Вільчковський, Ю.Лисицин, О.Марзєєв, М.Пономарьов, Г.Просецька, Б.Шиян); ідеї педагогів-класиків щодо формування ЗСЖ підростаючого покоління (Я.Коменський, В.Лесгафт, Дж.Локк, А.Макаренко, Й.Песталоцці, Ж.-Ж.Руссо, І.Сікорський, Г.Сковорода, В.Сухомлинський, К.Ушинський, Р.Штайнер); сучасні психолого-педагогічні дослідження формування ЗСЖ, культури здоров'я особистості, її здоров'язберігаючої компетентності (М.Безруких, В.Безрукова, Н.Бібік, Т.Бойченко, Є.Вайнер, В.Горащук, О.Дубогай, О.Іонова, С.Кириленко, С.Омельченко, В.Оржеховська, Т.Ротерс, О.Савченко, Г.Серіков); праці з питань загальнотеоретичних засад навчання й виховання учнів (Ю.Бабанський, І.Бех, В.Буряк, В.Євдокимов, І.Лернер, В.Лозова, І.Прокопенко, М.Скаткін, А.Троцко);

- документи офіційного характеру колишнього СРСР (постанови ЦК КПРС, Ради Міністрів СРСР і Ради Міністрів УРСР, накази міністерств народної освіти СРСР та УРСР) і незалежної української держави (законодавчі й директивні акти Президента України, Верховної Ради й Кабінету Міністрів України;

- циркуляри Міністерства освіти і науки України) з розглядуваної проблеми;

- матеріали з'їздів, конференцій, нарад, присвячених питанням теорії та практики формування ЗСЖ учнів у різних соціальних інститутах; монографії і посібники з педагогіки, сучасна довідково-бібліографічна література;

- педагогічні журнали досліджуваного періоду, а саме: «Радянська школа», «Рідна школа», «Наукові записки», «Воспитание школьников», «Імідж сучасного педагога», «Педагогіка і психологія», «Виховна робота», «Шлях освіти», «Советская педагогика», «Вісник фізичного виховання»,

«Фізкультурник України», «Теорія і практика фізичного виховання та спорту», «Физическая культура в школе», «Теория и практика физической культуры», «Педагогічні науки»;

- архівні матеріали Центрального державного архіву вищих органів влади та управління України, м. Київ (ф.166); Державного архіву Харківської області (ф.2, 69, 166, 1606, 4695, 5090), Центрального державного архіву Дніпропетровської області (ф.416, 3101).

Хронологічні межі дослідження охоплюють період другої половини XX століття як найбільш значущий у площині розвитку ідей формування ЗСЖ старшокласників. Нижня межа (50-ті рр. XX ст.) визначається такими основними чинниками, як актуалізація проблеми здоров'я, формування ЗСЖ школярів – учнівської молоді повоєнних років, вступ Олімпійського комітету СРСР до Міжнародного комітету (1951 р.), що посилило увагу до питань здоров'я школярів з боку держави. Верхня хронологічна межа (90-ті рр. XX ст.) пов'язана з вимогами забезпечення розвитку здоров'я учня через освіту, що було зумовлено загальними процесами демократизації й гуманізації системи освіти та активізувало пошуки засобів, форм і методів ефективного формування ЗСЖ учнівської молоді.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

1.1. Сутність поняття «здоровий спосіб життя»

Проблема здоров'я, формування здорового способу життя зростаючого покоління України належить до найактуальніших проблем, вирішення якої обумовлює майбутнє держави й подальше існування нації. Ця проблема тісно пов'язана з рівнем розвитку держави та її місцем серед когорти провідних країн світу.

Вироблення належного ставлення до свого здоров'я є важливою умовою оздоровлення суспільства. Виховувати його важливо саме у школі, бо це єдина структура, через яку проходить усе населення країни.

Модернізація освітньої галузі має на меті створення умов для особистісного розвитку та самореалізації кожного громадянина. Одним із шляхів досягнення цієї мети є навчання школярів відповідальному ставленню до свого здоров'я та здоров'я оточуючих людей як до найвищої цінності, формування через освіту здорового способу життя.

В Україні за часів незалежності розроблено та функціонує освітня нормативно-правова база, що передбачає завдання, спрямовані на збереження, зміцнення й формування здоров'я дітей, молоді та дорослих, розвиток соціально-активної, фізично й духовно здорової особистості.

Низку важливих документів було прийнято протягом 90-х рр. минулого століття, а саме: закон України «Про фізичну культуру і спорт» (1993 р.) [296]; Державна програма «Освіта» (1993 р.) [116]; «Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні» (1994 р.) [201]; Конституція України (1996 р.) [199]; Національна програма «Діти України» (1996 р.) [321]; Комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» (1998 р.) [322]; закон України «Про загальну середню освіту» (1999 р.) [145], Національна програма патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства (1999 р.) [409] та ін.

Не менш значущі нормативно-правові документи було схвалено на межі третього тисячоліття. Серед таких документів: закони України «Про позашкільну освіту» (2000 р.) [321], «Про охорону дитинства» (2001 р.) [295],

Концепція загальної середньої освіти (12-річна школа) (2001 р.) [200], Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді (2004 р.), Міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації» на 2002–2011 роки (2002 р.) [410], Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті (2002 р.) [270], програма «Сприяння просвітницькій роботі «рівний – рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя» (2000 р.) [409].

Розглянемо вище зазначені документи детальніше.

Так, здоров'ю зростаючого покоління через освіту присвячено одну із статей Національної доктрини розвитку освіти в Україні – статтю VI «Освіта і фізичне виховання – основа для забезпечення здоров'я громадян», в якій зазначається: «Пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності» [270, с.4].

Згідно з Національною доктриною розвитку освіти пропаганда здорового способу життя є одним із напрямів державної політики щодо розвитку освіти. Держава повинна стимулювати у молоді прагнення до здорового способу життя та розвиток дитячого та юнацького спорту, туризму [322, 65]. Ці завдання означають, зокрема, досягнення якісно нового рівня змісту освіти, який має бути приведений у відповідність до сучасних і перспективних потреб особи і суспільства [189, с. 191-194]. А отже, обов'язковим компонентом нової системи національної освіти мають стати знання про формування, збереження і зміцнення здоров'я та особливо гігієнічне виховання молоді, тобто виконання оздоровчої функції освіти.

У Концепції загальної середньої освіти (12-річна школа) визначені перспективні орієнтири і шляхи формування освіченої, вихованої, фізично і духовно здорової української нації. Особлива увага акцентується на реалізацію оздоровчої функції школи, а саме: зняти перенавантаження дитячої пам'яті й статичне навантаження м'язів; піднесення оздоровчої функції фізичної культури (3 уроки на тиждень в усіх класах); уведення в усіх класах інтегрованого курсу «Основи здоров'я» (включає валеологію та безпеку життєдіяльності); створити умови для достатнього оволодіння учнями старших класів життєво необхідними політехнічними знаннями, вміннями та навичками [200, с. 219-236].

Головною метою Концепції формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді є створення умов для зміцнення фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я, психічного комфорту

та соціального благополуччя дітей та молоді шляхом визнання пріоритету здорового способу життя як основного чинника збереження та зміцнення здоров'я, утвердження свідомого ставлення та громадянської відповідальності за власне здоров'я [62, с. 47-57]. Концепцією передбачено розв'язання таких завдань: створення в навчальних закладах усіх типів і рівнів акредитації цілісної системи формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя; розробка і впровадження в практику роботи навчальних закладів сучасного моніторингу діагностики і корекції стану здоров'я дітей і молоді; впровадження в навчально-виховний процес особистісно орієнтованої моделі формування в учнів навичок здорового способу життя, вміння приймати оптимальні рішення щодо збереження і зміцнення власного здоров'я в різних життєвих ситуаціях; удосконалення форм і методів формування здорового способу життя; формування у дітей і молоді негативного ставлення до шкідливих поведінкових звичок; забезпечення якісної підготовки і перепідготовки педагогічних кадрів, здатних формувати у дітей та молоді позитивну мотивацію на здоровий спосіб життя; визначення пріоритету в педагогічній роботі з батьками і громадськістю формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя.

Досить цікавою є Програма «Сприяння просвітницькій роботі «рівний – рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя». Ця програма спрямована на досягнення найбільш позитивних результатів у питанні формування здорового способу життя старшокласників як з теоретичної, так і з практичної точки зору. Поняття «рівний – рівному» базується на тому, що головну участь у поширенні знань бере сама молодь, тобто передавання знань щодо формування здорового способу життя від однолітка до однолітка [62, с. 139-147]. Серед основних завдань Програми слід відмітити такі: підвищення соціальної компетентності молоді в питаннях здорового способу життя; підготовка підлітків-інструкторів до просвітницької роботи серед ровесників; упровадження освіти «рівний – рівному» в навчальні заклади, позашкільні заклади, в діяльність соціальних служб для молоді, служб у справах неповнолітніх, установ соціальної реабілітації неповнолітніх тощо.

Важливу діяльність щодо формування здорового способу життя школярів веде Міністерство освіти і науки України. Його робота зосереджена насамперед на підвищенні рівня інформованості дітей і молоді, вихованні мотивації до здорового способу життя через розробку і втілення відповідних навчальних програм. Окрім цього, починаючи з 27.02.2002 р., у підвідомчих закладах цього міністерства діє спеціальний наказ, яким передбачені зобов'язання органів управління освітою щодо підвищення рівня

відповідальності керівників навчальних закладів за стан роботи з недопущення поширення й вживання наркотичних засобів у навчальних закладах, перегляду й доповнення програм щодо формування здорового способу життя, розробки нових форм і методів профілактичної роботи з дітьми. Міністерство веде послідовну роботу щодо вироблення в учнів негативного ставлення до куріння, підвищення рівня відповідальності органів управління освітою і наукою на місцях та керівників навчальних закладів за стан роботи щодо недопущення куріння в навчальних закладах (з 2001 р. заборонено куріння в усіх навчальних закладах та на прилеглих до них територіях) [409, с. 47].

Особливо підкреслимо, що проблема формування здорового способу життя не є новою для сучасної педагогіки. Ідеї здорового способу життя беруть свої коріння із стародавніх часів, коли суспільство потребувало фізично міцних та здорових людей і воїнів, які здатні забезпечити функціонування устрою і захищати суспільство від сторонніх нападників, а також вести завойовницькі війни. Зі зміною епох змінювались вимоги та ставлення суспільства до ідеї виховання здорового способу життя. Протягом розвитку людства існували й змінювались терміни та поняття, що характеризують людину в плані фізичного, психічного, соціального та психологічного стану. До сьогоднішніх часів частина тих принципів і підходів до виховання здорового способу життя збереглась, інша втрачена назавжди, а ще одна складова набула подальшого розвитку й удосконалення.

Не дивлячись на те, що поняття «здоровий спосіб життя» затвердилося в нашому суспільстві порівняно недавно (80-ті роки XX століття), його нормами та правилами народ користувався завжди, на протязі всієї історії людства.

Значний вплив на розкриття проблеми формування здорового способу життя мали погляди вчених, педагогів-класиків різних епох розвитку людської цивілізації (античні філософи, В. да Фельтре, Т.Мор, Ф.Раблє, І.Меркуріаліс, Я.Коменський, Дж.Локк, Ж.-Ж.Руссо, Й.Песталоцці, Г.Сковорода, К.Ушинський, П.Лесгафт, Ф.Ерісман, О.Доброславін, І.Боберський, Т.Франко, О.Бутовський, В.Блях, А.Макаренко, В.Сухомлинський та багато інших) [406, 11, 14, 107, 120, 123, 192, 224, 210, 221, 262, 299, 342, 363, 381, 400, 413, 414,433, 460, 453, 452].

Ідеї формування здорового способу життя протягом історії пройшли шлях від первинного накопичення фактів і свідчень до розробки цілісної теорії. У наш час формування здорового способу життя є визначеною системою

практичних дій, самостійним науковим напрямом, що характеризується сучасними поглядами науковців та практиків.

Підкреслимо, що, незважаючи на пильну увагу дослідників минулого й сучасності до проблеми формування здорового способу життя, на сьогодні немає загальноприйнятого підходу до трактування цього поняття.

Необхідність повного розкриття терміну "формування здорового способу життя старшокласників" вимагає з'ясування сутності й співставлення провідних дефініцій, пов'язаних з цим поняттям, а саме: здоров'я, здоровий спосіб життя та його формування, культура здоров'я та ін.

Слід відмітити, що, хоча цінність здоров'я завжди усвідомлювалася людством, нині немає його загальновизнаного наукового визначення. У наукових джерелах існує понад 300 визначень поняття «здоров'я» [458, 429, 8, 48, 84, 398, 245]. Наведемо деякі трактування сутності поняття «здоров'я», що сформувалися в різних наукових галузях та представлені в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Підходи до визначення поняття «здоров'я» в різних наукових галузях

Визначення	Автори
1	2
Філософія	
Здоров'я – це дар, даний людині для повноцінного життя; динамічний стан організму, який відзначається повним фізичним, інтелектуальним, психічним, духовним і соціальним благополуччям і піддається впливу способу життя людини	М. Агаджанян [2]
Здоров'я – найвеличніша, неперехідна загальнолюдська цінність. Здоров'я є правильна, нормальна діяльність, гармонія духовного, психічного та фізичного начал людини	В. Скумін [364]
Соціологія	
Здоров'я – це стан людського організму як живої системи, що характеризується повною її врівноваженістю з навколишнім середовищем та	В. Кас'янов, В. Нечипуренко [178]

відсутністю будь-яких змін, пов'язаних із хворобою	
Здоров'я – це та верхівка, на яку людина повинна піднятися сама. Здоров'я безпосередньо пов'язано зі способом життя, тому його високого рівня неможна досягнути без цілеспрямованого та послідовного навчання людей здоровому способу життя починаючи з раннього дитинства	Ю. Лисицин, А. Сахно [229]
Психологія	
Психологічне здоров'я – це спрямованість до самоактуалізації, тобто розуміння людиною самої себе та прагнення до гуманістичних цінностей	О. Скрипченко [72]
До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні характеристики психічних процесів і властивостей людини – особливості мислення, характеру, психоемоційного типу, які зумовлюють силу і швидкість реакцій на подразники та життєві ситуації, рівень стресу тощо. Воно також зумовлює потреби людини, мотивацію, психологічні установки, життєві цілі тощо	О. Яременко, О. Вакуленко [458]
Валеологія	
Здоров'я людей значною мірою залежить від стилю та укладу життя, що зумовлені історичними традиціями, що закріплені у свідомості людей. Здоров'я повинно посідати перше місце в ієрархії потреб людини. Здоров'я людей відноситься до числа глобальних проблем, тобто тих, що мають життєво важливе значення для всього людства. Це не відсутність хвороб, а фізична, соціальна, психологічна гармонія людини, доброзичливі, спокійні стосунки з людьми, з природою та самим собою	І. Брехман [48]
Здоров'я – це здоров'я нашого розуму та тіла, що	С. Антипов,

закладені в креативно-варіативному існуванні	О. Дронов [10]
Здоров'я – це здоров'я свідомості та смислової сфери, а саме усвідомлення людиною цілей життя, свого місця та ролі у бутті	М. Гончаренко [100]
Здоров'я є реальною передумовою задоволення індивідуальних, колективних і суспільних, матеріальних і духовних потреб. Здоров'я є соціальною цінністю й передумовою соціалізації особистості, її участі в ритмі та житті суспільної системи. Отже, здоров'я слід розглядати як суспільне багатство, як показник народного добробуту. Здоров'я – найбільша соціальна цінність та є складною категорією, представляючи собою результат взаємодії індивіда та навколишнього середовища. Здоров'я – це динамічний стан людини, зумовлений резервами механізмів самоорганізації його системи, а також є основою прояву біологічних та соціальних функцій	Г. Апанасенко [15]
Здоров'я людини – це процес збереження та розвитку її психічних й фізичних якостей, оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості життя	Б. Чумаков [429]
Здоров'я – це міра життєпрояву людини, гармонійна єдність фізичних, психічних, трудових функцій, що зумовлює повноцінну участь людини в різних сферах суспільної діяльності. Здоров'я – основа гармонійного розвитку людини, початок начал самовдосконалення. Здоров'я – найвища людська цінність, одне з джерел щастя, радості, стан оптимальної самореалізації	В. Климова [186]
Здоров'я – стан рівноваги між вимогами довкілля й	М. Гончаренко,

силами організму; здатність адаптуватись до умов зовнішнього середовища і своїх власних можливостей, протистояти хворобам, старінню та формам деградації; спроможність до самозбереження, саморозвитку, до змістовнішого життя. Здоров'я – нормальний розвиток тіла, інтелекту, психіки індивіда, який виявляється в адекватній емоційній поведінці, соціально-трудовій, соціокультурній і творчій активності при максимальній тривалості життєвого циклу. Здоров'я психічне – суб'єктивна здатність людини адекватно реагувати на внутрішні та зовнішні подразники, вміння врівноважувати свої стосунки з навколишнім світом. Здоров'я фізичне – об'єктивний стан людини, при якому в неї виявляються здатності до регуляції функцій організму, гармонізації фізіологічних процесів та адаптації до різних екологічних факторів середовища	Ю. Бойчук [101]
Здоров'я – це міра життєпрояву людини, гармонійна єдність фізичних, психічних, трудових функцій, що зумовлює повноцінну участь людини в різних сферах суспільної діяльності. Здоров'я – основа гармонійного розвитку людини, початок начал самовдосконалення. Здоров'я – найвища людська цінність, одне з джерел щастя, радості, стан оптимальної самореалізації	В. Климова [186]
Здоров'я є складним динамічним процесом, що тісно пов'язаний зі способом життя людини	О. Міхеєнко, Ю. Лянной [261]
Педагогіка	
Здоров'я – це повнота духовного життя, радість, ясний розум	В. Сухомлинський [381]

Здоров'я проявляється в здатності протистояти зовнішнім і внутрішнім збуренням, хворобам, пошкодженням, старінню та іншим формам деградації; у пристосуванні й збереженні навколишнього середовища і середовища свого існування, яке містить не тільки природний, але й культурний компонент; у здатності відтворювати повноцінних нащадків, продовжувати тривалість повноцінного життя; підтримувати та покращувати можливості, якості, здібності свого організму; створювати адекватну самосвідомість, етико-естетичне ставлення до себе, близьких, людей узагалі	Ю. Компанієць [193]
Здоров'я – це образ життя; це не фіксований стан, а безперервний процес, що протікає	О. Маюров [253]
Здоров'я школярів – це цілісна система, від якої залежить багатогранність духовного світу особистості, а саме моральне, інтелектуальне, емоційне, естетичне багатство потреб, запитів, інтересів	С. Омельченко [281]
Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя і здатність пристосовуватися до постійно мінливих умов зовнішнього та внутрішнього середовища й природного процесу старіння, а також відсутність хвороб і фізичних дефектів	В. Кузьменко [217]

Як свідчить аналіз табл. 1.1, поняття «здоров'я» має досить різні трактування. Одночасно відмітимо, що починаючи з давніх-давен до сьогодні (Алкмеон, Цицерон, стоїки, епікурейці, К.Ясперс, К.Роджерс, К.Юнг, Г.Апанасенко, І.Брехман, М.Гончаренко, Е.Казін, Ю.Лісицин, Ю.Науменко, Л.Попова, В.Шкуркіна та ін.) [224, 221, 15, 48, 100, 229, 269, 316, 443, 337, 350, 366, 361, 172] спостерігається підхід до здоров'я людини як до цілісності, тобто здоров'я не зводиться лише до фізичного стану особистості, а передбачає

баланс різних складників життєдіяльності людини, її психоемоційну врівноваженість, соціальне, моральне здоров'я.

Найбільш поширеним у наукових джерелах є визначення здоров'я, зафіксоване у статуті Всесвітньої організація охорони здоров'я (ВООЗ): «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя людини, а не лише відсутність хвороб і фізичних дефектів» [245, с. 479].

«Батько» сучасної науки про здоров'я – валеології, російський учений І.Брехман також підкреслює, що здоров'я – це не відсутність хвороб, а фізична, соціальна і психологічна гармонія людини, доброзичливі стосунки з іншими людьми, з природою й самою собою [48].

У сучасних підходах до поняття «здоров'я» включається його чотири аспекти: фізичне, психічне, соціальне і духовне благополуччя.

Так, у Державній програмі «Діти України» виділено такі складники здоров'я: фізичний – правильне функціонування всіх систем фізичної досконалості, загальна фізична працездатність, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування; психічний (психологічний комфорт) – відповідність когнітивної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції; наявність адекватних позитивних емоцій; відсутність акцентуацій характеру; відсутність шкідливих звичок; соціальний (соціальне благополуччя) – сформована громадянська відповідальність за виконання соціальних ролей у суспільстві; позитивно спрямована комунікативність; доброзичливість у ставленні до молодших, здатність до самоактуалізації у колективі, самовиховання; духовний (душевний) – пріоритетність загальноосвітніх цінностей; наявність позитивного ідеалу відповідно до національних та духовних традицій, працелюбність, доброчинність, відчуття прекрасного в житті, природі, мистецтві [321].

Виходячи з вище викладеного, під поняттям «*здоров'я*» будемо розуміти стан повного фізичного, психічного, соціального та духовного благополуччя людини.

Здоров'я значною мірою пов'язане зі способом життя, тому його рівня не можна досягти без цілеспрямованого та послідовного навчання людей здоровому способу життя, починаючи з раннього дитинства. Тому взаємозв'язок між способом життя та здоров'ям людини найбільш повно відображає поняття здоровий спосіб життя.

Як відзначалося вище, те, що спосіб життя впливає на стан здоров'я людини, відомо здавна. Разом з тим суспільство звернуло особливу увагу на це

лише у другій половині XX століття, коли необхідність здорового способу життя стала очевидною.

Розгляд наукових підходів до визначення поняття «здоровий спосіб життя» засвідчив досить широкий спектр думок, що в узагальненому вигляді представлено в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Підходи до визначення поняття «здоровий спосіб життя»

Визначення	Автори
Здоровий спосіб життя – найнадійніший засіб збереження та зміцнення здоров'я	В. Васильєв [58]
Здоровий спосіб життя – це таке життя, що наповнене духовністю, моральністю, повноцінним здоров'ям, щастям та працею	О. Маюров, Я. Маюров [253]
Здоровий спосіб життя – це тип, спосіб життєдіяльності людини, що закріплює адаптивні можливості її організму, які сприяють повноцінному виконанню нею соціальних функцій і досить активному довголіттю	Є. Торохова [390]
Здоровий спосіб життя являє собою біологічно і соціально доцільні, адекватні потребам і можливостям людини форми та способи життєдіяльності, які свідомо реалізуються і забезпечують формування, збереження та зміцнення здоров'я, досягнення активного довголіття	О. Міхеєнко, Ю. Лянной [261]
Здоровий спосіб життя – поведінка, що базується на науково обґрунтованих валеологічних та санітарно-гігієнічних нормативах, спрямована на збереження і зміцнення здоров'я, формування валеологічного світогляду та світорозуміння. Здоровий спосіб життя населення – такий спосіб життя, який забезпечує поєднання повноцінної біологічної та соціальної адаптації з можливістю максимального самовиявлення нації, класу, соціальні	М. Гончаренко, Ю. Бойчук [101]

групи, окремих людей у конкретних умовах життя і який зумовлює подальший розвиток суспільства	
Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, що спрямований на збереження і зміцнення здоров'я людей та забезпечує досягнення високого рівня психічного й фізичного розвитку, високу працездатність і реалізацію генетично запрограмованого довголіття	Д. Плахтій, Н. Славіна, С. Дарчук, В. Дорош [304]
Здоровий спосіб життя слід розуміти як ціннісний спосіб життєдіяльності людей, спрямований на гармонійну єдність фізичних, психічних та трудових функцій	Н. Ілларіонов [150]
Здоровий спосіб життя – це діяльність, спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людей як необхідної умови для прогресивного розвитку суспільства в усіх його напрямах	Л. Корнічак [203]
Здоровий спосіб (образ) життя – життя, спосіб поведінки людини, спрямований на збереження, зміцнення й розвиток її фізичного й морального здоров'я, досягнення активного творчого довголіття, створення благополуччя оточуючих людей, гармонію з природою, що забезпечує широкі можливості максимальної адаптації організму до стану внутрішнього та умов зовнішнього середовища, котрі постійно змінюються	Г.Голобородько [98]
Здоровий спосіб життя можна схарактеризувати як активну діяльність людей, що спрямована, в першу чергу, на збереження та покращення здоров'я. Здоровий спосіб життя – це типові форми та засоби повсякденної життєдіяльності людини, які зміцнюють і вдосконалюють резервні можливості організму, забезпечуючи успішне виконання своїх соціальних та професійних функцій незалежно від політичних, економічних, соціально-психологічних	Б. Чумаков [429]

ситуацій	
Здоровий спосіб життя – це життєдіяльність особистості, яка ґрунтується на культурних нормах, цінностях, формах та способах діяльності, що зміцнюють здоров'я і сприяють гармонійному фізичному, духовному і соціальному розвитку	С.Закопайло [147]
Здоровий спосіб життя – це форма життєдіяльності, яка ґрунтується на вимогах добового біоритму і включає такі основні складові, як режим дня, особиста гігієна, рухова активність, режим харчування та сну, загартування, чергування праці та відпочинку, відсутність шкідливих звичок	С.Кондратюк [198]
Здоровий спосіб життя – це життєдіяльність, спрямована на збереження й поліпшення здоров'я людей. Здоровий спосіб життя – це повсякденне життя, що відповідає гігієнічним правилам, розвиває адаптивні можливості організму, сприяє успішному відновленню, підтримці й розвитку його резервних можливостей, повноцінному використанню соціально-психологічних функцій	В.Оржеховська [287]
Здоровий спосіб (стиль) життя можна визначити як плід духовних і фізичних зусиль людини, цілісну систему життєвих проявів особистості, яка сприяє встановленню гармонії між індивідуальністю та умовами її життєдіяльності	Ю.Компанієць [193]
Здоровий спосіб життя – це така життєдіяльність людини, що базується на принципах розумної організації життя, гармонійній єдності фізіологічних, психічних та духовних функцій людини і тим самим забезпечує можливість збереження й зміцнення здоров'я, повноцінного, продуктивного життя, досягнення активного довголіття	С.Лапаєнко [222]

Здоровий спосіб життя – це така форма організації життєдіяльності, що сприяє збереженню, зміцненню, формуванню здоров'я, в основі якої лежить валеологічний світогляд особи	О.Жабокрицька [137]
Під «здоровим способом життя» розуміється комплекс заходів, що передбачають регулярне заняття фізичною культурою, дотримання санітарно-гігієнічних вимог та перешкоджають поширенню шкідливих для здоров'я людини звичок	Л.Вострокнутов [86]
Здоровий спосіб життя – це такі форми повсякденного життя, які відповідають гігієнічним правилам, розвивають адаптивні можливості організму, сприяють успішному відновленню, підтримці й розвитку його резервних можливостей, повноцінному виконанню особистістю соціально-психологічних функцій	Н.Завидівська [141]
Здоровий спосіб життя – це система індивідуальних проявів особистості (моральних, духовних, фізичних) у різних сферах діяльності (навчальній, побутовій, суспільній, комунікативній), що відображає ставлення до себе, соціального середовища, навколишньої природи з позиції цінності здоров'я і сприяє збереженню стійкості організму відповідно до віку, максимальної активності особистості в повсякденному житті та професійній діяльності	Л.Альошина [8]
Здоровий спосіб життя — це типові способи повсякденної, культурної життєдіяльності людини, які об'єднують норми, цінності регульованої нею діяльності, що зміцнює фізичне й моральне здоров'я, сприяючи повноцінному виконанню навчально-трудових, соціальних і біологічних функцій	І. Березін [25]
Здоровий спосіб життя — це все те, що в діяльності людей має відношення до збереження і зміцнення здоров'я, все, що через діяльність оздоровлює умови	П.Виноградов [69]

життя — працю, відпочинок, побут, спосіб життя, допомагає виконанню людиною соціальних функцій у найсприятливіших для її здоров'я умовах	
Здоровий спосіб життя – це раціональний образ життя, невід'ємною рисою якого є активна діяльність, що спрямована на збереження та покращення здоров'я	Малая медицинская энциклопедия: [245]

Аналіз табл. 1.2 свідчить про те, що сучасними дослідниками по-різному трактується поняття «здоровий спосіб життя», до того ж самі вчені дають різні його визначення. На нашу думку, це є наслідком складності цієї категорії та свідченням процесу розвитку теорії здорового способу життя людини.

Так, одні науковці (Л.Корнічак, С.Омельченко) [203, 281] уважають здоровий спосіб життя умовою й основою гармонійного людського життя; А.Цьось – нормою щоденного буття, важливою потребою людини [421]; Л.Альошина – системою індивідуальних виявів особистості в різних сферах діяльності [8]; Ю.Компанієць – плодом духовних і фізичних зусиль людини [193]; О.Маюров – життям, наповненим духовністю, моральністю, повноцінним здоров'ям, щастям і працею [253].

Водночас більшість науковців (Ю.Бойчук, О.Вакуленко, М.Гончаренко, О.Жабокрицька, С.Закопайло, С.Кондратюк, С.Лапаєнко, В.Оржеховська, С.Омельченко, О.Яременко та інші) [39, 55, 100, 137, 147, 198, 222, 287, 281, 458, 424, 31, 34, 59, 105], з думками яких ми погоджуємося, розглядають *здоровий спосіб життя* як спосіб життєдіяльності, що спрямований на збереження й зміцнення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я – свого й оточення.

ЗСЖ включає такі основні елементи: раціональний режим праці й відпочинку, оптимальний раціон харчування, рухова активність, особиста гігієна, відсутність шкідливих звичок.

Ученими (Н.Бібік, О.Овчарук, О.Пометун, О.Савченко та інші) визначено основні характеристики властивостей учня, або *здоров'язберігаючі компетентності*, що спрямовані на здоровий спосіб життя, а саме: усвідомлення й адекватна оцінка власних потреб і реальних можливостей їх задоволення; ціннісне ставлення та установка на здоров'я; знання про основні засади здорового способу життя; володіння вміннями (спілкування, поведінки в

умовах небезпечних і конфліктних ситуацій) урівноваження зовнішніх та внутрішніх факторів, що впливають на здоров'я; навички раціональної організації повсякденного життя (режиму праці й відпочинку, рухової активності, харчування, особистої гігієни, відсутність шкідливих звичок) [194, 351, 83].

Отже, *формування здорового способу життя* як процес засвоєння певного способу життєдіяльності передбачає: усвідомлення цінностей здоров'я та настанову на ЗСЖ; оволодіння знаннями про основні засади ЗСЖ; набуття вмінь урівноваження зовнішніх та внутрішніх факторів, що впливають на здоров'я (спілкування, поведінки в умовах небезпечних і конфліктних ситуацій); навичок раціональної організації повсякденного життя (ритму праці й відпочинку, режиму харчування й рухової активності, особистої гігієни, викорінення шкідливих звичок).

Проведений теоретичний аналіз (Г.Апанасенко, І.Брехман, В.Горащук, С.Кириленко, В.Климова, С.Омельченко, В.Оржеховська, Л.Попова, О.Яременко) [15, 48, 104, 182, 186, 281, 287, 316, 458] дозволив дістати висновку про те, що формування здорового способу життя нерозривно пов'язано з такими поняттями, як культура та культура здоров'я.

Так, І.Брехман, засновник учення про здоров'я, стверджував, що збереження й відтворення здоров'я перебуває у прямій залежності від рівня культури, яка є мірою усвідомлення й оволодіння людиною свого ставлення до самого себе, до суспільства й до природи, ступенем і рівнем саморегуляції її власних потреб [48].

Уперше термін «культура здоров'я» було введено В.Климовою ще у 80-х роках XX століття [186]. Спроба вченими поєднати культуру і здоров'я призвело до появи уявлень про те, що культура здоров'я повинна передбачати створення людиною певного ідеалу здорової людини й постійну її діяльність з дотримання здорового способу життя, спрямованого на досягнення здоров'я, зовнішньої краси, прояву соціальної активності тощо [205, с. 178-182].

У наукових джерелах сформовано різні погляди на культуру здоров'я. Зокрема, В.Оржеховська розглядає культуру здоров'я як невід'ємну складову загальної культури особистості, вміння та навички з питань формування, відтворення і зміцнення здоров'я. Культуру здоров'я характеризує високий рівень культури поведінки щодо свого здоров'я та здоров'я навколишніх [287, с. 22-23].

С. Кириленко відмічає, що культура здоров'я – це якісне утворення особистості, яке виявляється в єдності духовних, біологічних, психологічних і

соціальних факторів, що визначають її спосіб життя і гуманістичний смисл буття. Вона зумовлює подальший розвиток усіх різновидностей культур і передбачає формування людини як цілісного індивіда, охоплюючи всі боки її життя. Культура здоров'я покликана перетворити будь-яку сферу діяльності людей на засіб фізичного й духовного самовдосконалення, самооздоровлення [182].

Н. Івановчик і С. Ісаєвич уважають, що культура здоров'я школярів – це особливого роду ставлення до себе, яке властиве тільки людині. Тому необхідно прагнути, щоб учні набули такі знання і навички щодо здоров'я, які б стали буттям [164, с. 206-207].

Найбільш повно питання культури здоров'я школярів висвітлено в дослідженнях В. Горащука, який під цим поняттям розуміє: «складний процес набуття школярами людських властивостей і якостей, спрямованість яких визначається сучасними знаннями феномену здоров'я; явище, сутнісні характеристики якого забезпечують суб'єкт-суб'єктну єдність особистості, що виражається в одночасному засвоєнні гуманістичних цінностей і норм та ідеалу здоров'я; педагогічний феномен, який має свої особливості в контексті формування здоров'я особистості; рушійну силу, що активізує процес самопізнання, самовиховання, самовдосконалення, які відбиваються на фоні особистого зростання; невід'ємну частину цілісного навчально-виховного процесу шкільної освіти» [103].

Таким чином, узагальнення вище проведеного аналізу засвідчує, що поняття «культура здоров'я» є більш широким, ніж поняття «здоровий спосіб життя»: дотримання здорового способу життя є найважливішим складником культури здоров'я людини (якісного особистісного утворення, що забезпечує ефективність здійснення здоров'язберігаючої життєдіяльності), а формування здорового способу життя – провідним чинником розвитку культури здоров'я.

Проведений науковий пошук [101, 244, 251, 288, 390, 401, 422, 287, 203, 421, 222, 194, 351, 164] доводить, що здоровий спосіб життя школярів як багатоаспектне й інтегроване явище має формуватися у процесі просвіти, освіти особистості, а також її виховання в його різних змістовних аспектах: гігієнічному, фізичному, трудовому, екологічному, валеологічному та ін.

Аналіз психолого-педагогічних джерел (Л.Божович, А.Бодальов, М.Гамезо, В.Дубровіна, О.Ковальов, Р.Немов, М.Ярошевський) свідчить про те, що особливості *формування здорового способу життя старшокласників* зумовлені насамперед специфікою старшого шкільного віку (віку ранньої юності) – періоду стабілізації особистості, тобто переходу від фізіологічної

зрілості до зрілості соціальної, змістом якої є включення старшокласника до дорослого життя, засвоєння тих норм і правил, які існують у суспільстві [37, 91, 72, 188, 76, 219, 271, 344, 419].

Основним у становленні особистості старшокласника є відкриття свого власного світу, що проявляється в формі переживання своєї індивідуальної цілісності та неповторності. У ранній юності відбуваються зміни в мотивації, зокрема в потребах та інтересах. До того ж, ученими з'ясовано, що для старшокласника є характерним глибокий самоаналіз, самооцінка всіх якостей і здібностей, усвідомленість, самостійність та незалежність (І. Бех [28], М. Гамезо, В.Герасимова [91], В. Кутішенко [219] та інші). Для особистості старшокласника властиве зростання самосвідомості. Це усвідомлення своїх якостей і можливостей, потреба рефлектувати свої вчинки, уявлення про своє місце в житті.

У цьому віці досить складно проводити виховну роботу, адже дуже розширюється сфера вільного спілкування та вільний вибір діяльності, який недостатньо доступний виховним впливам. Паралельно зі спілкуванням з'являються власні інтереси та переживання і будь-яке втручання в ці інтереси з боку дорослих розцінюється юнаками та дівчатами як замах на їхню самостійність [271].

Отже, специфіка віку ранньої юності виявляється в таких основних аспектах, як: розвиток самосвідомості, пізнавальних і професійних інтересів, здатність будувати життєві плани; вироблення стійкого світогляду, громадянських якостей людини. У юнацькому віці істотно знижується авторитет вихователя, учень прагне й долає залежність від дорослих, стверджує себе як самостійну особистість. Таким чином, формування здорового способу життя юнака має ґрунтуватися та спиратися на його зростаючу самостійність і громадську активність, здатність брати на себе особисту відповідальність за власне життя й здоров'я, бути невід'ємним складником виробки ціннісних орієнтирів і ідеалів учня, розвитку моральної свідомості, підвищення значущості довірливих стосунків, індивідуальних контактів і уподобань.

Аналіз й узагальнення психолого-педагогічних джерел свідчить про те, що проблема формування здорового способу життя старшокласників вивчається в багатьох напрямах.

Зокрема науковцями (М. Безруких, В. Безрукова, Є. Вайнер, О. Вакуленко, Г. Зайцев, Д. Журавльов, О. Іонова, Ю. Науменко, О. Савченко, В. Шпак, О. Яременко) [21, 22, 54, 55, 143, 169, 269, 351, 445, 458] приділяється значна увага питанням дослідження соціально-педагогічних чинників, що

впливають на стан здоров'я шкільництва. Це пов'язано насамперед з незадовільним рівнем здоров'я сучасних учнів.

Так, аналіз стану фізичного здоров'я дітей і молоді України, проведений за інформаційно-діагностичною оздоровчою програмою «Школяр» (автор В. Шаповалова) за підтримки Міністерства освіти і науки України, засвідчив зростання захворюваності серед молоді. Обстеження понад 60 тисяч дітей віком 6-18 років показало: лише 0,8 % українських дітей мають високий рівень фізичного здоров'я. Вступаючи до школи, майже 80 % їх мають порушення здоров'я. Погіршується психічне здоров'я дітей та молоді. Захворюваність на розлади психіки і поведінки за останні п'ять років зросла на 8 %. Серед неповнолітніх правопорушників до 60 % таких, які мають знижений інтелект. Спостерігаються серйозні ускладнення в соціальному здоров'ї: гостроти й актуальності набули проблеми підліткової агресивності, відсутності культури спілкування, соціального конформізму. Загострюється проблема соціальної адаптованості дітей і підлітків до учнівських колективів, спостерігається тенденція до зростання відчуження підлітків від батьків, учителів, школи, від суспільства в цілому. Лише 8 % старшокласників відвідують школу, спонукаючись бажанням і задоволенням [182].

За даними Академії Педагогічних наук України, значна кількість учнів загальноосвітніх шкіл почувають себе одинокими, відчувають душевний дискомфорт унаслідок відсутності відвертих та довірливих взаємин з однолітками, невизначеності соціальної позиції в колективі та несформованості ціннісних орієнтацій у сфері спілкування [458, с. 64].

Здоров'я саме дітей і молоді є особливо важливим, тому що близько 80% хвороб у дорослих є наслідком неправильного способу життя в дитячі та молоді роки [31, с. 431-434].

Відповідно до результатів, отриманих у працях С. Кириленко, В. Оржеховської та інших [182, 284, 19, 71, 121, 16, 167, 265, 353], низький рівень здоров'я молоді спричиняють такі основні чинники: відсутність пріоритету здоров'я та мотивації на здоровий спосіб життя; конфлікти в родині, зловживання батьків алкогольними напоями (тобто агресивне соціальне середовище); вживання молоддю алкогольних напоїв, наркотичних та інших психоактивних речовин; складна криміногенна ситуація, комерціалізація статевих стосунків, ранній початок статевого життя; організація харчування дітей, санітарно-гігієнічні проблеми, а також незадовільна організація навчального процесу.

Зокрема О. Іонова до основних факторів ризику здоров'я учнів у процесі навчання відносить такі: інформаційні перевантаження, недосконала організація навчальної діяльності, низька рухова активність школярів, які виснажують адаптаційні резерви організму, викликають втому; авторитарно-репродуктивний стиль навчання, який веде до диктату педагога, робить учня пасивним споживачем інформації; педагогічно недоцільні комунікації «вчитель-учень», які провокують виникнення дидактогеній; педагогічно необґрунтоване використання технічних засобів навчання та ін. [167, с. 27-38].

Важливе значення для досліджуваної нами проблеми має обґрунтування науковцями (І.Бех, Т.Бойченко, Г.Власюк, В.Гіжевський, М.Гончаренко, Г.Зайцев, В.Оржеховська, С.Свириденко, М.Шарапа, О.Яременко та інші) [28, 38, 74, 93, 143, 285, 353, 432, 458, 16, 55, 189, 281] психолого-педагогічних засад формування здорового способу життя старших школярів.

Особливу увагу вчені привертають до важливості організованої боротьби зі шкідливими звичками, що дезорганізовують людину, послабляють її волю, знижують працездатність, порушують здоров'я і скорочують тривалість життя [203, с. 189-191].

Так, досить гострою проблемою є проблема вживання школярами наркотичних речовин. Однією з основних причин поширення наркотичних речовин в учнівському середовищі є їх легка доступність. Насиченість українського ринку тютюновими виробами, відносна невелика їх ціна, розвиненість мережі продажу цигарок сприяють легкому придбанню цих виробів. І це не дивлячись на те, що існує заборона на продаж алкогольних і слабоалкогольних напоїв та тютюнових виробів дітям до 18 років. Другою, не менш вагомою, причиною є недостатня поінформованість школярів про шкідливий вплив наркотичних засобів та наслідки їх вживання. Як правило, в такому віці учнівська молодь ставиться до наркотиків як до розваги, що допомагає втекти від реальності.

Третьою причиною є прагнення учня старшого шкільного віку стати дорослим якомога скоріше, що підштовхує його до поведінки, яка в дитячій уяві є ознакою дорослості. Бажання «йди в ногу з часом» стимулює школярів до атрибутів модного, стильного та водночас дорослого життя. Як відомо, до атрибутів дорослості належать куріння, вживання алкогольних напоїв, залучення до наркотичних та токсичних речовин [121].

Для старшокласника характерним є також те, що особисті ставлення, які виникають на основі симпатії, дружби, товариськості, антипатії, ворожості

тощо, відзначаються принциповістю та підвищеною вимогливістю один до одного [28, с. 101-116]. Щоб піднестися в очах однокласників чи заслужити авторитет у компанії позашкільних друзів треба приймати цінності, погляди й норми даного колективу. Саме через таке середовище або подолання батьківського контролю відбувається «знайомство» з тютюном та алкогольними напоями. Адже в такому віці думка однолітків має більш вагоме місце, ніж думка дорослої людини. І це є ще однією причиною прилучення школярів старшої школи до асоціальних явищ.

Науковці наголошують на тому, що існуюча ситуація може бути виправлена не тільки діяльністю медичних та соціальних працівників, а й педагогічних. Саме тому перед сучасною школою стоїть чимала кількість проблем, однією з яких є запобігання вживання шкідливих речовин, що потребує невідкладного вирішення. При чому існує необхідність у проведенні профілактичних робіт не тільки серед дітей, підлітків та молоді, а й серед дорослих [243, с. 182-184].

З огляду на це, як наголошує І. Бех, особливу увагу в цей період слід звернути на важливість «наставницької» ролі класного керівника, тому що в юнацькому віці істотно знижується авторитет викладача. Саме наставник передає своєму підопічному не лише знання й уміння, а й свій життєвий досвід, свої переконання, погляди на життя. Через це наставник повинен стати прикладом для вихованця. Ось чому для школярів старшого шкільного віку важливо знайти правильний підхід до вирішення проблеми формування здорового способу життя, доступно роз'яснити особливості та значення зміцнення та збереження власного здоров'я. При цьому необхідно враховувати те, що старшокласник – це, перш за все, індивідуальність, яка здатна взяти на себе відповідальність за своє власне життя та здоров'я [28].

Низку цікавих і важливих пропозицій для вирішення проблеми запобігання шкідливих звичок школярів висловлює В. Гіжевський, а саме: проводити виховну роботу в новостворених сім'ях; удосконалити процес здобуття моральної освіти; запровадити надзвичайно жорсткий контроль за рекламою в засобах масової інформації; збільшити кількість культурно-освітніх, спортивних закладів, де б молодь могла реалізувати себе у вільний час; проводити акції пропаганди здорового способу життя [93, с. 179-182].

На важливості ролі сім'ї у профілактиці вживання шкідливих звичок наголошує й М. Шарапа, незважаючи на те, що більшість сімей уважають, що цією роботою повинні займатись спеціальні державні заклади, педагоги, медики, міліція тощо. Дослідниця підкреслює, що сучасні батьки повинні брати

активну участь у житті дітей, допомагати їм у вирішенні актуальних проблем, бути достатньо проінформованими про наслідки вживання наркотичних засобів, про їх шкідливий вплив на здоров'я, про симптоми залежності тощо [432, с. 184-186].

Не менш важливим аспектом запобігання шкідливих звичок є діяльність засобів масової інформації, які, нажаль, найчастіше висвітлюють ці проблеми тільки з одного боку – боротьби правоохоронних органів з нелегальним переміщенням наркотичних речовин. Разом з тим необхідно проведення засобами масової інформації різноманітної агітації, спрямованої на формування здорового способу життя школярів, антинаркотичну та антиалкогольну пропаганду серед дітей, підлітків та молоді.

Водночас не слід забувати про те, що, не дивлячись на велику кількість засобів запобігання вживання тютюнових, алкогольних та наркотичних виробів, найважливішим засобом завжди було, є й буде усвідомлення самою людиною результату своїх дій.

Більш того, усвідомлення цінності здоров'я, сприяння ідеалу і норм здорового, багатоманітного життя, засвоєння знань, умінь і навичок, які здатні забезпечити досягнення сталого здоров'я і благополуччя є одним з ефективних шляхів збереження та зміцнення здоров'я дітей і підлітків, формування здорового способу життя [151].

Саме тому досить значну увагу науковці приділяють формуванню усвідомленого ставлення та ціннісних орієнтацій учнів на здоровий спосіб життя (В. Білик, С. Закопайло, Л. Корінчик, С. Лапаєнко та інші) [31, 147, 203, 222, 277, 261, 281].

Так, ученими доведено, що ставлення учнів до необхідності вести здоровий спосіб життя має також саму питому вагу, як і рухова активність школярів, режим дня та інші чинники здорового способу життя [31, с. 431-434].

Досить цікавою є праця С. Лапаєнко, присвячена формуванню ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя. У дослідженні авторка характеризує поняття «цінність здорового способу життя» як психологічну установку на розумну організацію власного життя, що максимальною мірою зберігає й зміцнює здоров'я та є основною умовою забезпечення нормального розвитку продуктивної життєдіяльності людини в гармонії з суспільством і природою. Дослідниця виділила основні педагогічні умови формування ціннісного ставлення до здорового способу життя, а саме: зміст виховання повинен нести пізнавальне та емоційне навантаження, щоб привернути увагу школярів до проблеми формування здорового способу життя;

диференційований вплив на школярів, тобто врахування різних груп (за статтю, станом психічного здоров'я); підготовка адміністрації школи, вчителів, медичних працівників, шкільних психологів, технічного персоналу до організації роботи з проблеми формування ціннісного ставлення до здоров'я школярів [222].

С. Закопайло, розглядаючи цінність здорового способу життя як позитивний результат ведення здорового способу життя, що забезпечує єдність фізичних, духовних і соціальних потреб особистості, до найголовніших цінностей здорового способу життя відносить такі: стабільне здоров'я, всебічний розвиток особистості, задовільний фізичний стан, авторитет серед оточуючих, знання про функції організму, продуктивний відпочинок. Автором було розроблено програму формування у старшокласників цінностей здорового способу життя в процесі навчання, позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи та самостійних занять фізичними вправами за місцем проживання [147].

Як відмічалося вище, у формуванні здорового способу життя одну з провідних ролей має сучасна школа, перед якою висуваються такі основні завдання: використання здоров'язбережних технологій навчання; дотримання режиму рухової активності, поєднання рухового і статичного навантаження; організація збалансованого харчування; заміна авторитарного стилю спілкування на стиль співробітництва, створення емоційної сприятливої атмосфери навчання; формування в учнів та їхніх батьків усвідомлення цінності здоров'я, культивування здоров'я тощо [325].

З огляду на це значну увагу дослідники приділяють формуванню здорового способу життя школярів у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи [309, 16, 31, 38, 81, 112, 153, 169, 213, 235, 236, 343, 418]. Тому суттєву роль має вивчення загальноосвітніх навчальних предметів, зокрема: фізична культура, біологія (анатомія та фізіологія людини), валеологія, основи безпеки життєдіяльності, основи здоров'я та захист Вітчизни (медико-санітарна підготовка), трудове навчання. Не менш важливе значення має виховання в його різних змістовних аспектах – фізичне, гігієнічно-валеологічне, екологічне, трудове та ін.

Розглянемо це детальніше.

Так, згідно з Державним стандартом базової і повної середньої освіти безпосередньо на формування здорового способу життя школярів спрямована освітня галузь «Здоров'я і фізична культура». Змістом цього компоненту середньої освіти передбачено надання учням загальних знань і формування вмінь збереження власного здоров'я як важливого компоненту

загальнолюдської культури; зміцнення навичок здорового способу життя та ін. [118, с. 77].

Реалізація змісту галузі «Здоров'я і фізична культура» здійснюється через навчальні предмети, зокрема дисципліну «Фізична культура». Відповідно до навчальної програми з фізичної культури головними вимогами до занять фізичною культурою є: забезпечення індивідуального підходу до кожного учня з урахуванням його здоров'я, рівня фізичного розвитку, статі; забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої спрямованості; формування в учнів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами. Програма навчання передбачає оволодіння учнями такими поняттями, як «фізична культура», «фізичний розвиток», «фізична підготовка» та «здоровий спосіб життя». Протягом річного курсу навчання учням необхідно засвоїти деякі теоретико-методичні знання з правил безпеки на уроках фізичної культури, гігієнічних вимог, правил загартування, шкідливості паління для власного здоров'я, необхідності постійно рухатися та вивчити найпростіші прийоми самоконтролю [403].

У розв'язанні завдань формування здорового способу життя особливу увагу дослідників (І.Бакіко, В.Білик, Е.Вільчковський, К.Горбаченко, О.Дубогай, С.Ігнатенко, В.Кузьменко, О.Куц, К.Палієнко, В.Солнцева, С.Страшко, О.Шалар, Б.Шиян та ін.) [19, 31, 67, 105, 124, 430, 439, 29, 113, 129, 231] привертає фізичне виховання школярів, що спрямоване на зміцнення організму школяра, гармонійний розвиток форм і функцій організму, його фізичних здібностей і якостей, на формування й удосконалення рухових навичок і вмінь, що необхідні учневі у повсякденному житті.

Так, на думку А. Герасимчук, фізичне виховання стимулює не лише стан здоров'я, але й пробуджує прагнення жити, рухатись, робити добро, бути активним членом здорового суспільства. Авторка наголошує на тому, що фізична культура повинна стати засобом прагнення школяра до досконалості та здоров'я [92, с. 440-442].

Д. Бермудес звертає увагу на те, що використання засобів фізичної культури у шкільній програмі повинно посідати основне місце в системі профілактичних заходів. У свою чергу, ці заходи необхідно спрямовувати на корекцію здоров'я, рівень якого у зв'язку з наслідками урбанізації, негативними впливами екології, стресовими чинниками та іншими факторами різко знижується [27, с. 27-35].

Таким чином, фізична культура є яскравим прикладом не тільки теоретичних знань з формування здорового способу життя. Вона не тільки

містять знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я, а й дає можливість «займатись» формуванням здоров'я на практиці.

Розв'язання важливих завдань у галузі формування здорового способу життя школярів передбачено програмою шкільного курсу «Біологія», а саме: мотивація здорового способу життя, що включає поняття про здоров'я, форми й методи його формування, збереження і зміцнення; значення складових здоров'я та визначення учнями цінності власного здоров'я; залучення учнів до мислення, обговорення і здобуття інформації про шляхи передачі та ступені ризику зараження ВІЛ, профілактику ВІЛ-інфікування; формування вмінь застосовувати теоретичні знання з метою професійного самовизначення у прикладних сферах людської діяльності (медицина, психологія, педагогіка тощо) [32].

Одним із провідних завдань навчальних дисциплін природничого спрямування є екологічне виховання (Ю. Бойчук, Л. Демчук, С. Шмалєй) [39, 114, 444], що виступає компонентом формування здорового способу життя та спрямоване на набуття учнями досвіду емоційно-ціннісного ставлення до навколишнього світу, формування дбайливого ставлення й любові до природи.

Не менш важливе значення для формування здорового способу життя надають дослідники (О. Адєєва, Ю. Волинець, М. Гончаренко, М. Нижник) [4, 77, 100] гігієнічному та валеологічному вихованню школярів. Так, гігієнічне виховання виступає як сукупність заходів, що забезпечують прищеплення школярам гігієнічних навичок, виховання правильного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Валеологічне виховання – це цілеспрямований процес, метою якого є переконання учнів у цінності здоров'я, його впливу на успішність їхньої навчальної, життєвої й майбутньої професійної діяльності.

Гігієнічне й валеологічне виховання в сучасній школі здійснюється у процесі вивчення низки предметів – таких, як «Основи здоров'я», «Валеологія», «Основи безпеки життєдіяльності», «Захист Вітчизни». Так, курс «Основи здоров'я» є суто новим предметом у загальноосвітніх навчальних закладах. Його програму орієнтовано на формування в учнів свідомого ставлення до свого життя й здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя, життєвими навичками безпечної для життя і здоров'я поведінки [292, 293]. На розв'язання схожих завдань спрямовано й шкільний курс «Валеологія» (1-11 класи), що включає біологічні та психологічні аспекти наркотичної залежності учнів, питання впливу наркотиків на їхнє здоров'я тощо.

Вивчення такого предмету, як «Основи безпеки життєдіяльності» (ОБЖД) спрямовано на підготовку учнів до свідомого осмислення поведінки та

активної участі людини в забезпеченні повноцінного життя в системі «людина – життєве середовище» [289]. Формування в учнів необхідних складових індивідуальної захищеності людини, усвідомлення своїх прав та обов'язків стосовно власного здоров'я, здоров'я оточуючих, надання домедичної підготовки, навчання учнів бачити цілісну картину небезпек, пов'язаних з навколишнім середовищем, та аналізувати її – є головними завданнями ОБЖД.

Основи знань з медичної підготовки та фізичний розвиток поєднано у шкільному предметі «Захист Вітчизни (медико-санітарна підготовка)» [326]. Цей курс викладається для хлопців та дівчат окремо. Так, до програми для хлопців входять прикладна фізична підготовка (визначається рівень фізичної підготовки); основи цивільного захисту; основи самозахисту; вивчаються основні засоби захисту населення в надзвичайних ситуаціях. Для дівчат викладається курс «Основи медико-санітарної підготовки з елементами психологічної підготовки», до якого входять основи медико-санітарної підготовки (основи анатомії та фізіології людського організму), основні способи захисту населення в надзвичайних ситуаціях, перша допомога при різноманітних захворюваннях, отруєннях та травмах.

Важливе значення для формування здорового способу життя мають також трудове навчання й виховання (Б. Величковський, В. Мадзігон), орієнтовані на активне залучення учнів до суспільно-корисної праці як одного зі засобів їхнього фізичного розвитку. У процесі трудової підготовки в учнів формується низка морально-вольових якостей, потрібних для будь-якого виду трудової діяльності. Це – працелюбство, наполегливість, уважність, спостережливість, зосередженість, уміння долати труднощі, доводити справу до кінця. Отже, трудове виховання є активним засобом формування психологічної готовності школярів до майбутньої професійної діяльності [242, с. 122-134].

Таким чином, вище проведений аналіз навчальних програм загальноосвітніх навчальних закладів свідчить про те, що сучасна школа намагається розв'язувати проблему зміцнення та збереження здоров'я школярів, формування їхнього здорового способу життя у процесі навчальної діяльності.

Аналіз психолого-педагогічних джерел дає можливість для висновку, що особливу значущість для формування здорового способу життя учнів має організація позакласної (О.Гауряк, О.Жабокрицька, Т.Лясота) та позашкільної (Т.Лясота, І.Шеремет) діяльність [240, 137, 438].

Так, позакласна діяльність є невід'ємним компонентом освітньої структури, що сприяє всебічному, гармонійному розвитку особистості учня,

формування його здорового способу життя. Домінуюча роль у організації позакласної роботи належить класному керівнику, який діє у співдружності з іншими педагогічними працівниками школи. Педагогічними умовами виховання основ здорового способу життя учнів у позакласній діяльності є: організація факультативних і гурткових занять, різноманітних виховних заходів з основ здорового способу життя у позаурочний час; залучення кожного учня до різноманітної виховної діяльності з урахуванням вікових та психофізичних особливостей; запровадження режиму дня та систематичне дотримання його підлітками як моделі здорового способу життя [137].

Система позашкільної освіти – це освітня підсистема, що включає державні, комунальні, приватні позашкільні навчальні заклади; інші навчальні заклади як центри позашкільної освіти у позаурочний та позанавчальний час; гуртки, секції, клуби, культурно-освітні, фізкультурні та спортивно-оздоровчі заклади. Саме позашкільна освіта спроможна частково компенсувати недоліки у вихованні та розвитку дитини в сім'ї, запропонувати змістовне дозвілля, зайнятість за інтересами у позаурочний час.

Проведений науковий пошук доводить, що проблема формування здорового способу життя під час дозвілля є досить актуальною в наш час. Так, Б. Брилін уважає, що вільний час школярів може бути використаний учнями не тільки для поглиблення своїх знань з усіх навчальних предметів, для задоволення і розвитку інтересів, запитів та нахилів, духовного зростання, а й з метою формування, зміцнення та збереження власного здоров'я [49, с. 72-76].

На думку І. Шеремета, проблема дозвілля школярів та формування здорового способу життя під час дозвілля має подвійний характер: з одного боку, наявна відсутність контролю з боку школи за позашкільною діяльністю дітей; з іншого боку, відбувається майже повний контроль за діями школярів з боку сім'ї. Автор рекомендує використовувати дозвілля раціонально, а саме з максимальним включенням до нього фізкультурно-спортивних заходів, що можуть стати перепоною на шляху поширення поганих звичок серед учнівської молоді, буде сприяти формуванню, зміцненню та укріпленню здоров'я старшокласників [438, с. 196-199].

Слід відмітити й певні недоліки в організації позашкільної діяльності, зокрема є недостатнім освітній рівень працюючих поза школою педагогів, існує також необхідність у підвищенні ролі позашкільних навчальних закладів у вихованні дітей та молоді, формування здорового способу життя особистості.

Близькими до розглянутих вище питань і досить важливими в контексті формування здорового способу життя школярів є дослідження різноманітних

аспектів створення здоров'язберігаючого освітнього середовища у школі, а також функціонування «Шкіл сприяння здоров'я» (М.Безруких, Л.Боярська, Є.Вайнер, О.Волошин, Г.Даниленко, О.Іонова, О.Лукашенко, Л.Морозова-Хмарська, О.Савченко, С.Свириденко, Т.Савустьяненко) [21, 47, 54, 81, 112, 170, 236, 265, 351, 353, 359, 441, 442].

Так, С. Свириденко відмічає, що на даний час ведеться активна робота педагогічних колективів у створенні сприятливого для здоров'я учнівського середовища, відбувається засвоєння учнями валеологічних знань не лише в школі, а й за її межами, навчання школярів умінням та навичкам здорового способу життя, проводиться просвітницька робота серед батьків. Більшість педагогів наполягають на тому, що, тільки об'єднавши спільні зусилля педагогів та батьків, можна виробити навички здорового способу життя школярів [353, с. 189-191].

Значну увагу проблемі формування здорового способу життя в середніх загальноосвітніх навчальних закладах приділяє О. Волошин [81, с. 13-15]. Автор уперше вводить у педагогічну науку таке поняття, як «школа здорового способу життя», тобто школа, в якій необхідно сформувати оздоровчу навчально-виховну систему. Основною метою такої школи є створення умов для формування здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я як найважливішого фактора розвитку особистості; надання кожній дитині можливості здобути освіту без втрати здоров'я; сформувати в усіх учасниках освітнього процесу оздоровчу культуру, що базується на основних засадах здорового способу життя.

Цікавим у роботі О. Волошина є визначення головних завдань з проблеми формування здорового способу життя школярів у навчальних закладах, а саме: об'єднати весь педагогічний колектив для розв'язання завдань щодо формування освіти про здоровий спосіб життя школярів; довести всі елементі навчально-виховного процесу відповідно до стану здоров'я і психофізіологічних можливостей учнів і педагогів; здійснювати оздоровче супроводження навчально-виховного процесу, що передбачає такі напрямки роботи, як: оздоровче обґрунтування та експертиза навчально-виховної роботи, діагностика й корекція здоров'я учнів, профілактичні заходи, допомога в розвитку дітей.

Ураховуючи те, що цілісна система роботи педагогічних колективів щодо збереження та зміцнення здоров'я школярів, а особливо формування здорового способу життя в загальноосвітніх навчальних закладах поки що функціонує переважно тільки з точки зору теорії, а не практики, в

освітянському просторі продовжується активний пошук сучасної моделі навчального закладу – «Школи сприяння здоров'ю». Ці навчальні заклади виникли в України у зв'язку з приєднанням нашої країни (1995 р.) до європейської мережі «Шкіл сприяння здоров'ю» [128, 428, 441, 442, 462].

Практично всі моделі «Шкіл сприяння здоров'ю» ґрунтуються на принципах особистісно орієнтованого підходу до навчання й виховання, що сприяє, з одного боку, формуванню позитивної мотивації щодо здорового способу життя, збереженню власного здоров'я, а з іншого – створенню в кожному навчальному закладі умов для самовиховання та самореалізації учнів, наданню допомоги кожному вихованцеві в реалізації себе в житті шкільного колективу, в сім'ї, в суспільному житті [309, с. 9-14].

Безперечними перевагами «Шкіл сприяння здоров'ю», що існують у вітчизняному освітньому просторі України, є: організація кваліфікованої медичної допомоги, психологічного супроводу навчально-виховного процесу, забезпечення його здоров'язберігаючої атмосфери (рухливої активності, позитивного емоційного клімату); проведення всебічної фізкультурно-оздоровчої роботи; активна діяльність з формування цінності здоров'я й здорового образу життя серед учнів, педагогів, батьків, громадськості, що сприяє покращенню здоров'я учнів – зменшенню простудних і хронічних захворювань, зниженню рівня тривожності, страху, агресивності; розвитку різноманітних навчально-пізнавальних інтересів, психологічної готовності до активного життя [280].

Аналіз психолого-педагогічних джерел свідчить про те, що на здоров'я людини впливають спосіб життя, спадковість, навколишнє середовище та рівень медичної допомоги [295, 325, 407, 408]. З огляду на це багато науковців починають розділяти проблему формування здорового способу життя школярів на традиційні засоби укладу життя, в яких росте й розвивається особистість (батьки, друзі), та керовані соціальні інститути (школа, позашкільні навчальні заклади). При цьому наголошується на необхідності взаємодії соціальних інститутів у процесі формування здорового способу життя. Як правило, всі соціальні інститути виконують просвітницько-виховну функцію і діють переважно в напрямі пропаганди здорового способу життя.

Здорова особистість формується у двох основних соціальних інститутах: у сім'ї та школі. На сьогоднішній день школа не повністю реалізує головну мету виховання – формування здорової особистості, здатної зберегти своє здоров'я, а отже, існує необхідність у залученні родини до вирішення проблеми формування здорового способу життя школярів.

Проблемі взаємодії соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків присвячена праця С. Омельченко [281], де здійснено класифікацію соціальних інститутів залежно від галузі та функцій, що вони виконують: реляційні інститути (школа, інститут, сім'я), регулятивні інститути (парламент, житлово-побутові служби, міліція), культурні інститути (партії, церква, музичні спілки, заклади мистецтва). Авторка слушно відмічає, що лише за умови їх чіткої взаємодії можна досягти значного прогресу в зміцненні та збереженні здоров'я суспільства, а також вирішити проблему формування здорового способу життя школярів.

Багато вчених, зокрема Т. Баєва, С. Свириденко, М. Шарапа [16, 353, 432], наголошують на величезній ролі родини у формуванні здорового способу зростаючого покоління. Але, нажаль, родина часто не виконує цієї функції в силу багатьох обставин. Тому одним із завдань школи є активна просвітницька робота серед батьків.

При цьому необхідно враховувати те, що кожен з вікових періодів у житті дитини потребує нових підходів до формуванням здорового способу життя. Тому перед тим, як займатися проблемами формування здорового способу життя учнів, необхідно вивчити ставлення сім'ї до цієї проблеми: як батьки піклуються про своє здоров'я та здоров'я дітей, чи вміють і прагнуть дотримуватися правил здорового способу життя, наскільки вони обізнані з цих питань, чи дотримуються певних моделей здорового життя [16, с. 172-173].

Не менш важливу роль дослідники (О. Вакуленко, Т. Задоянчук, О. Яременко) відводять засобам масової інформації у формуванні здорового способу життя учнів [55, 142, 458]. Загальновідомим є той факт, що засоби масової інформації (ЗМІ) мають найбільший вплив на свідомість суспільства загалом і підлітків зокрема. Сучасні юнаки та дівчата сприймають їх у всьому їхньому розмаїтті. ЗМІ, що стрімко розвиваються та відіграють усе більшу роль у житті нашого суспільства, мають великий вплив на старшокласників. Він може бути не стільки прямим, скільки опосередкованим. Це пов'язано з тим, наскільки підлітки взаємодіють із самим джерелом і як вони ставляться до нього [267, с. 45-46].

Вплив ЗМІ на формування здорового способу життя має певні особливості, що доцільно знати й ураховувати як фахівцям, котрі опікуються вихованням здорового покоління, так і тим, хто створює інформаційний простір. Так, з одного боку, ЗМІ є чинником, що стимулює формування здорового способу життя, з іншого боку, фактором, який провокує розвиток шкідливих звичок, хімічних залежностей, сприяє виникненню психологічного

дискомфорту тощо [142, с. 195-198]. Телебачення, радіо, преса, реклама не стільки рекламують продукт, а скільки диктують школярам та молоді певний спосіб життя. Однак, як наголошує Т. Задоянчук, не можна стверджувати, що ЗМІ взагалі не пропонують матеріалів, які допомагають правильно орієнтуватися в інформаційному полі, відокремлювати корисне від шкідливого. Тому ці матеріали залишаються малоефективними, причиною цьому є невміння молоддю «фільтрувати інформацію».

Досить значна кількість праць присвячена загальнонауковим і практичним питанням підготовки майбутніх учителів фізичної культури (Б.Шияна [439] і Л.Сущенко [382], А.Забори, В.Пристинського, С.Савчука, А.Цьося [421]).

Особливу увагу науковці (О.Адєєва, В.Бобрицька, Ю.Бойчук, Л.Дудорова, О.Матафонова, О.Омельченко, Л.Сущенко, А.Цьось, Є.Чернишова, Б.Шиян) приділяють питанням безпосередньої підготовки фахівців до реалізації завдань формування здорового способу життя школярів [4, 34, 39, 125, 252, 280, 382, 422, 427, 437, 439]. Це зумовлено тим, що проблема формування здорового способу життя школярів значною мірою залежить від освіченості в даному питанні самого вчителя.

Зокрема цікавою є робота О. Адєєвої [4], яка значну увагу приділила проблемі формування валеологічної культури майбутніх учителів у вищих закладах освіти. Під «валеологічною культурою вчителя» дослідниця розуміє певний стереотип його діяльності та поведінки як професіонала, що спрямований на забезпечення здорового способу життя і виявляється у дбайливому ставленні до власного здоров'я та до здоров'я учнів. На думку О. Адєєвої, вчитель повинен опанувати знання, вміння та навички раціональної життєдіяльності, вести здоровий спосіб життя, мати ціннісне ставлення як до свого здоров'я, так і до здоров'я учнів, та обов'язково вміти передавати свої знання під час навчального процесу учнів.

Підготовку фахівців до реалізації завдань формування здорового способу життя школярів з точки зору фізичного виховання розглянуто в дослідженні Л.Дудорової [125]. Авторка визначила основні критерії, якими повинен володіти майбутній учитель при викладанні свого предмету: рівень фізичного стану учнів; наявність системи знань і практичних умінь здійснення здорового способу життя, а також усвідомлення його цінності; свідоме ставлення до занять фізичною культурою; ступінь прояву здорового способу життя в основних видах життєдіяльності; готовність до пропаганди здорового способу життя; заняття фізкультурно-оздоровчою діяльністю в позанавчальний час. Найголовнішим завданням учителя фізичної культури повинно бути самостійне складання

індивідуальної програми ведення здорового способу життя і використання її в професійній діяльності та повсякденному житті, опанування навичок самоконтролю, самовиховання і самовдосконалення.

Л. Маленкова розробила «ідеальну модель» учителя, який пропагує здоровий спосіб життя школярам. Авторка відзначила, що роботу з формування здорового способу життя школярів досконало може здійснювати лише той учитель, який має здоровий вигляд, емоційно врівноважений, життєрадісний, фізично досконалий та сам веде здоровий спосіб життя [246].

Особливе значення мають наукові праці сучасних педагогів (О.Бондаренко, Н.Василенко, В.Горащук, О.Іонова, О.Лукашенко, Н.Побірченко, Г.Приходько, В.Шпак) [44, 57, 103, 160, 236, 306, 324, 446], що висвітлюють різні аспекти збереження здоров'я учнів, формування їхнього здорового способу життя у історії світової педагогіки, у спадщині видатних педагогів (європейська педагогічна думка епох Античності та Відродження, Я. Коменський, П. Лесгафт, А. Макаренко, Й. Песталоцці, В. Сухомлинський, К. Ушинський, Р. Штайнер та інших), а також історико-педагогічні монографії, де висвітлено окремі аспекти предмету нашого дослідження.

Так, певний інтерес становлять праці, присвячені історії фізкультурного руху, його становлення й розвитку в досліджуваний період, зокрема:

- у СРСР – А.Сунік «Становлення й розвиток у СРСР історії фізичної культури як науки (1917-середина 1980-х рр..)», Н.Кулінко «Розвиток фізичної культури в радянській загальноосвітній школі (1959 – 1967 рр.)» [379, 218];

- у Радянській Україні та її окремих областях – Є. Чернова «Розвиток фізичної культури і спорту в Українській РСР», Ю. Теппер «Розвиток фізкультурного руху в Українській РСР (1917-1959 рр.)» [387], М. Гонжа «Розвиток фізичної культури і спорту на Радянській Буковині (1940-1970 рр.)», В. Русін «Розвиток фізичної культури в Закарпатті (1906-1970 рр..)» [99, 347].

Так, Т. Кравчук у роботі «Педагогічна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання у вищих педагогічних начальних закладах України (20-80 рр. XX ст..)» виявлено основні етапи (20-30-ті рр..; 40-60-ті рр..; 70-80-ті рр.. XX століття) становлення й розвитку педагогічної підготовки вчительських кадрів з фізичного виховання. Уточнено зміст, форми (лекції, семінари, практичні заняття) та методи (бесіди, диспути, дискусії, демонстрації схем, таблиць, малюнків, натуральний показ та виконання різноманітних фізичних вправ) педагогічної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання на виділених етапах і конкретизовано його складові. У дослідженні висвітлено нові форми і

методи, що з'явилися протягом 50-80-х рр.: проблемні лекції, тематичні спецкурси й спецсемінари, факультативні курси, науково-методичні й читацькі конференції, педагогічні тренінги, діловій й рольові ігри, ситуаційні й пізнавальні завдання, програмоване навчання [212].

С. Шенделєвою в монографії «Підготовка майбутніх учителів до формування культури здоров'я школярів у педагогічних ВНЗ Росії (1918 – кінець 90-х рр. XX ст.)» виявлено теоретико-методологічні основи формування культури здоров'я як компоненту загальної культури особистості; розкрито постановку проблеми формування культури здоров'я школярів у партійно-урядових документах про школу та проаналізовано підготовку майбутніх учителів протягом 1918-1988 рр.; охарактеризовано зміст і шляхи підготовки майбутніх учителів до формування культури здоров'я школярів у період з 1990 по 90-ті рр. XX століття [436].

І. Рядинською в праці «Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позаурочної роботи з учнями (друга половина XX ст..)» представлено цілісний аналіз теорії та практики підготовки майбутніх учителів фізичної культури до позакласної й позашкільної фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи з учнями; виявлено основні етапи становлення й розвитку цієї проблеми в досліджуваний період; уточнено зміст підготовки майбутніх учителів фізичної культури до позаурочної роботи з учнями на виділених етапах; висвітлено нові форми і методи підготовки вчительських кадрів до позаурочних форм роботи [348].

Цікавою є праця А. Чаговець «Проблема формування здорового способу життя дітей дошкільного віку у вітчизняній педагогіці (друга половина XX століття)» [424], у якій науковець дослідила історико-педагогічний аспект проблеми формування здорового способу життя дітей дошкільного віку. У роботі розглянуто основні тенденції формування навичок здорового способу життя дошкільнят, досліджено зміст, форми й методи формування здорового способу життя дошкільників.

Водночас аналіз педагогічної літератури дав змогу зробити висновок про те, що комплексного дослідження, яке б узагальнило й систематизувало досвід формування здорового способу життя старшокласників у вітчизняній педагогічній думці другої половини XX століття не проводилось, що й зумовило цей науковий пошук.

1.2. Витоки ідей формування здорового способу життя учнів у світовій педагогічній думці

Аналіз історико-педагогічних джерел [11, 14, 44, 80, 107, 192, 227, 247, 299, 348, 363, 400, 406] дозволяє зробити висновок про те, що з давніх-давен найвидатніші з умів людства говорили про необхідність формування здорового способу життя людини.

У різні епохи в різних цивілізаціях для виховання дітей використовувались різноманітні засоби, що з роками змінювались та вдосконалювались, але багато з них майже без змін дійшли до нашого часу. При цьому кожен народ вніс у знання свої вміння, традиції та переконання. Тому на сучасному етапі розвитку людства й пошуку ефективних шляхів формування здорового школяра необхідно вивчення попереднього теоретичного та практичного досвіду минулих часів: починаючи з педагогічної системи Давньої Греції й закінчуючи серединою XX століття.

Процес виховання й навчання дітей такий же давній, як і само людство. У глибоку давнину виховання відбувалося як природний для людського існування процес: дитина рано включалася у трудову діяльність разом із дорослими, в ході якої засвоювала необхідні знання, вміння, навички, норми поведінки. На певному етапі розвитку людства було накопичено такий обсяг досвіду, який неможливо було засвоїти в ході природного існування, тому процес передачі соціального досвіду став цілеспрямованим і здійснювався шляхом взаємодії того, хто навчає, й того, хто навчається, тобто в педагогічному процесі [232, с. 5-12.].

Найдавнішою у світі є грецька цивілізація й педагогічна система Греції, що склалися в IV – VI столітті до н.е. та залишили незгладимий слід у світовій історії й культурі: дотепер захоплюються спадщиною філософів, поетів, математиків, скульпторів, архітекторів, атлетів Греції.

Досить цікавими й такими, що не втратили свого значення в наш час, є роздуми античних філософів (Демокрит, Сократ, Платон, Аристотель, Епікур та інші) про здоровий спосіб життя людини. Переважна більшість філософів того часу зверталася безпосередньо до вивчення людини, сенсу її життя, свободи, щастя. Людина розглядалася як «мікрокосм», «малий Всесвіт» – цілісна, духовна істота. Щастя людини полягає в пізнанні самої себе, творенні добра,

гармонії з навколишнім світом, дотриманні помірного образу життя, а отже, випливає з її морального й фізичного здоров'я [14, 44, 107, 224, 297].

Греція завдяки своєму місцезнаходженню, а саме між Південною та Західною Європою, була центром культурного й економічного простору. Окрім взаємовідносин торгівельного характеру, мали місце різноманітні спортивні змагання – з бігу, кінні перегони, кулачні бої та інші, участь у яких вимагала спеціальної підготовки, що розпочиналась з дитячого віку. Умови існування населених пунктів були такими, що мешканці вимушені були також організовано брати участь у військових боях і полюванні. Тому ставлення населення до формування фізично здорової людини було одним з пріоритетів повсякденного життя [107, с. 23-26].

Найбільш високого рівня в системі виховання дітей і молоді Стародавньої Греції набули такі поліси, як Спарта і Афіни.

Так, спартанська система фізичного виховання була найжорстокішою в Давній Греції. Її метою було зміцнення військової могутності міста. Це яскравий приклад фізичної й психофізичної системи, що націлена на формування воїна – сильного, терплячого та одночасно жорстокого й безжалісного. Особлива увага у Спарті приділялась фізичному вихованню підлітків: загартування, терпляче перенесення холоду, голоду й спраги, воєнно-гімнастичні вправи, біг, стрибки, прийоми рукопашного бою, а також привселюдне бичування. Жінки виконували такі ж фізичні вправи, як і чоловіки, бо на думку спартіатів, ще в утробі матері розвивається здоровий зародок, а від здорових і сильних батьків народжується здорові й сильні діти. Саме тому спартіати найчастіше вигравали на Олімпійських іграх у перші три роки їх проведення, а спартанську систему виховання багаторазово використовували в інших цивілізаціях та епохах [221, с. 21].

Абсолютною протилежністю спартанській системі виховання була афінська система. Вона була менш суворою й спрямованою на виховання ідеальної людини. Під «ідеальною людиною» розумілося гармонійне поєднання сили та краси: людина має бути сильною, фізично, морально й пропорційно розвиненою, доброю, прагнути розумового, морального, естетичного й фізичного вдосконалення. Саме в такій системі виховання, на думку багатьох авторів (О.Вацеба, О.Гречанюк, М.Пономарьов, М.Солопчук та інші), містилися витоки ідей формування дійсно здорового способу життя [61, 107, 314, 372, 44, 406].

Оскільки греки були однією з перших націй, у яких фізичні вправи та спорт становили повсякденне життя, саме вони сприяли зародженню у XIII

столітті Олімпійських ігор, що проводилися більш ніж тисяча років, були найважливішою частиною еллінської цивілізації та найвеличнішим культурним досягненням людства [451]. Олімпійські ігри стали поштовхом для занять фізичними вправами дітей, підлітків та молоді не тільки на території Стародавньої Греції, а й у Єгипті, Іспанії, Криму. Однак з роками матеріальні цінності населення поступово стали переважати над фізичними. А після завоювання Древньої Греції Олександром Македонським у III столітті до н.е. фізичне виховання перетворюється на військову підготовку.

Подальший розвиток ідеї формування здорового способу життя отримали в Давньому Римі. Як і у Спарті та Афінах, особлива увага римлян приділялась фізичному вихованню, точніше це була система військово-фізичного виховання. Фізична культура використовувалась у політичних цілях і для підготовки воїна до нескінченних війн. Засобами фізичного виховання були: біг, стрибки, лазіння, боротьба, плавання, спочатку без одягу, а потім у повному озброєнні й у сполученні з різними руховими діями. Обов'язковим були тривалі марші у важкому похідному спорядженні. До військового навчання входило також оволодіння окопним інструментом, облаштування укріпного табору та інше. Жінки займались вправами з предметами та гімнастикою. Пізніше з'явились такі засоби виховання, як масаж, різні види ігор, танці [406, с. .24].

У Римській державі дуже часто проходили різні свята, циркові ігри, різноманітні видовища й відомі на весь світ гладіаторські бої та змагання на колісницях. Останні були найжорстокішими й такими, що призначені для отримання глядачами гострих вражень. Для гладіаторських боїв було спеціально збудовано Колізей (амфітеатр з трибунами) й спеціальні школи для підготовки юнаків до участі у змаганнях [221, с. 29].

Отже, античний світ віддавав перевагу тілу над духом, що спостерігалося насамперед у давньоримській системі виховання.

У процесі закономірного історичного розвитку суспільства рабовласницький устрій змінився на феодальний. У період Середньовіччя розпочала своє формування система військово-фізичної підготовки осіб привілейованого стану, тобто лицарська система виховання [163, с. 23]. Ця система складалася з 7 циклів та була трьохступенева – оволодіння «сімома лицарськими чеснотами», що мали військово-прикладну спрямованість: удосконалення спритності, навчання військовим вправам, верховій їзді, плаванню, фехтуванню, стріляння з луку, метання каміння і спису, обов'язково вивчали правила лицарського етикету [406, с. 39].

Наприкінці XI століття розпочали своє формування міста, що стали культурними й економічними центрами, в яких розвивалися торгівля, ремесла. Такі види діяльності вимагали здоров'я та фізичної підготовки. Уже на ранніх етапах виникнення міст з'явилися стрілецькі й фехтувальні братства, тому особлива увага приділялась військово-фізичній підготовці.

У період пізнього середньовіччя народні види фізичних вправ поступово змінилися на різні види спортивних ігор.

Пізнє середньовіччя (XIV-XV століття) в історії Західної Європи характеризувалося епохою Відродження. У цей час спостерігався небувалий розквіт мистецтва, математики, астрономії, географії, мореплавства, літератури, активно розвивалися фізична культура та спорт. Людство почало цікавитися олімпійськими іграми Давньої Греції.

Епоха Відродження як епоха гуманізму піднесла людину на високий п'єдестал: людина – найголовніша цінність існуючого світу та відносин у ньому, все на землі робиться й необхідно робити в ім'я та задля людини. Гуманісти виступали за різнобічний розвиток дитини, включаючи розумове, фізичне й естетичне, закликали ставитися до дитини з повагою. Вони вважали, що фізичне виховання треба застосовувати не тільки для військової підготовки, а й для укріплення здоров'я, розвитку фізичної сили.

Почали створюватися школи нового типу, де поряд із розумовим здійснювалося фізичне виховання. Одним із найвідоміших діячів епохи Відродження був італійський гуманіст, педагог-практик Вікторино да Фельтре – засновник школи «Дім радості», що була знана далеко за межами Італії. У цій школі навчалися діти як герцога, так і міщанина, які при цьому знаходились у однакових умовах. Школярі активно займалися фехтуванням, верховою їздою, плаванням, військовою підготовкою. Значне місце відводилося рухливим іграм [272, с. 68].

Не обійшов фізичне виховання своєю увагою утопіст Томас Мор, який уперше поєднав теоретичну освіту з практичною, тобто з трудовим вихованням. За пропозицією Т. Мора, діти вивчали основи землеробства у школах, потім працювали в полі й таким чином закріплювали практичні знання, поєднуючи розумову й фізичну працю. Значну увагу Томас Мор приділяв також фізичному вихованню через організацію масових розваг у святкові дні [163, с. 28].

Схожі думки висловлював відомий утопіст Томмазо Кампанелла. Він мріяв про суспільство, де всі будуть мати однакові права, де виховання матиме всебічний характер. Т.Кампанелла вважав, що турбота про здоров'я має бути

справою держави, а через гімнастику можна зміцнити здоров'я, розвити силу й красу руху [163].

У епоху Відродження з'явилася значна кількість філософських роздумів, художніх творів, що торкалися проблеми формування здорового способу життя.

Так, Франсуа Раблє одну зі своїх книг – «Гаргантюа і Пантагрюєль» – присвятив фізичному вихованню. У цій праці йдеться про те, що фізичне виховання повинно готувати людину до життєдіяльності. Ф.Раблє вважав, що необхідно обов'язково дотримуватися режиму дня й гігієни. Його вихованці займались різними видами спортивних вправ: бігом, стрибками, метанням, стрільбою, фехтуванням мечем, списом, шпагою та кинджалом, кінними перегонами, боротьбою, полюванням та ін. [406, с. 46].

Серед гуманістів-лікарів слід виділити перш за все Ієроніма Меркуріаліса, який написав посібник з фізичного виховання й твір про гімнастику, що складався з шести книг, у яких було відображено історію фізичних вправ, зроблено їх медичний аналіз. Ієронім Меркуріаліс акцентував увагу на вправах оздоровчо-гігієнічного характеру, що сприяли військовій підготовці. Він вважав фізичні вправи основою лікувально-профілактичного спрямування в медицині [406, с. 45].

Пізніше з'явилися перші класичні гімназії, метою яких був усебічний, вільний розвиток особистості та забезпечення широкої освіти. Одночасно розвивалися місцеві школи ремісників і торговців, розпочали свою діяльність перші приватні школи для дівчаток.

Таким чином, змістом виховання в епоху Відродження був цілісний гармонійний розвиток усіх природних здібностей дитини. Засобами ж підтримки здоров'я дітей та підлітків виступали фізичні вправи, що з роками тільки вдосконалювалися, набували більшої користі для людського організму.

У Новий час ідеї формування здорового способу життя дітей з позицій профілактичних дій знайшли своє відображення насамперед у діяльності Яна Амоса Коменського. У своїй широко відомій праці «Велика дидактика», де всі закони, правила навчання й виховання базувались на людській природі, Я.Коменський наголосив на тому, що в навчанні повинно превалювати здоров'я дітей як основа ефективної організації будь-якої роботи [192, с. 128].

Я.Коменський розглядав умови діяльності дітей важливим фактором їхнього здоров'я. До таких умов, що сприяють збереженню здоров'я, ефективній організації розумової діяльності учнів, він відносив: перебування на свіжому повітрі, прості фізичні вправи, необхідність дотримання санітарно-

гігієнічних вимог до обладнання й оснащення приміщення для занять. Педагог закликав збагачувати свідомість дитини, знайомити її з предметами і явищами світу, що сприймається почуттєво. Він рекомендував проведення такого навчально-виховного процесу, завдяки якому можна організовувати «будь-які види шкільної роботи» [192, с. 128].

На думку Я. Коменського, школа має знаходитися у спокійній місцевості, де не так шумно. Вона повинна створювати такі умови, щоб дитина відчувала себе розкуто й була захищена від хвороб. «Сама школа має бути приємним місцем, що надає очам привабливе видовище зсередини та зовні. Усередині вона повинна бути світлою, чистою. До школи мають примикати майданчики для прогулянок, ігор, невеликий сад» [192, с. 128]. У навчально-виховному процесі необхідно враховувати індивідуальні особливості школяра, бо «індивідуальні особливості людей є найбільше благодіяння нашої природи й та основа, яку необхідно поважати, тому що з неї виникають усі найвищі і суттєві її дари» [192, с. 128].

Особливу увагу Я.Коменський приділяв фізичному вихованню дітей. На його думку, воно має значний вплив на працездатність школярів та їх здоров'я. Видатний педагог наголошував на тому, що дитина повинна активно рухатися. Це може бути гра з м'ячем та в шахи, біг, стрибки тощо, бо ці вправи впливають не тільки на фізичний, а й на духовний розвиток дитини. Рухова активність з м'ячем може бути не тільки розвагою для дитини, але й засобом формування необхідних навичок, при цьому гра повинна сприяти здоров'ю тіла не менш, ніж пожвавленню духу, й водночас не загрожувати небезпекою для життя та здоров'я.

Значна увага Я.Коменським приділялася здоровому розвитку матері, яка повинна слідкувати за харчуванням, психічно й фізично не перевтомлюватись, звертати увагу на те, як вона виглядає, не повинна хвилюватись, піддаватись поганим емоціям. Педагог стверджував, що «відмовляти у груді власним дітям не відповідає материнській гідності», але й не заперечував, щоб дитину годувала інша жінка (годувальниця), тільки якщо в матері якась хвороба [192, с. 216].

Отже, Я.Коменський, переосмисливши загальнолюдські уявлення про здоров'я людини, втілив їх у шкільну практичну роботу. З огляду на це не можна не погодитись з існуючою в педагогіці думкою про те, що Я.Коменський по праву є засновником педагогічної й шкільної гігієни. Погляди Я.Коменського, що сформувалися в період переходу до Нового часу, значно

вплинули на розвиток педагогічної думки щодо формування здорового способу життя дітей [192].

Великий вплив на розвиток теорії та практики формування здорового способу життя мали педагогічні погляди Джона Локка, Жан-Жака Руссо, Йоганна Песталоцці.

Так, Дж.Локк – видатний філософ, педагог, засновник системи сучасного фізичного виховання – переконливо довів необхідність у вдосконаленні органів руху та органів відчуття, загартуванні тіла, набуванні корисних прикладних навичок, розвитку сили волі та здатності до максимальної напруги фізичних сил [221, с. 49].

Педагогічні ідеї Дж.Локка були популярні серед педагогів тих часів, вони суттєво вплинули на практику фізичного виховання в англійських навчальних закладах.

Видатний французький просвітитель Ж.-Ж.Руссо розробив програму виховання вільного й освіченого громадянина нового суспільства. Він виступав за тісний зв'язок освіти з життям, пропонував ураховувати вікові особливості дитини [272, с. 70]. У своєму творі «Еміль, або про виховання» Ж.-Ж.Руссо приділив значну увагу загартуванню тіла, загартуванню й розвитку органів відчуття, формуванню рухових умінь і навичок.

Фізичне виховання Ж.-Ж.Руссо вважав основою формування «природно вільної людини». У фізичному вихованні він рекомендував застосовувати змагальний метод як природний шлях підвищення зацікавленості учня до вдосконалення своїх фізичних здібностей та виявлення індивідуальних досягнень. Він пропонував проведення національних святкувань із використанням спортивних змагань та ігор [406, с. 49].

Ідею про єдність духовного, психічного й фізичного здоров'я підтримував відомий педагог-демократ Й.Песталоцці, який уважав, що сутність виховання полягає в поступовому розвитку природних здібностей відносно природних законів розвитку дитини, адже «людина народжується здатною розвиватися фізично, розумово, морально, але не розвиненою» [299, с. 203].

Й.Песталоцці писав, що «око бажає дивитися, вухо – слухати, нога – ходити та рука – хватати. Але й серце також хоче вірити і любити. Розум хоче мислити» [299]. На його думку, розвиток почуттів є засобом розвитку розуму, а розвиток розуму тягне за собою розвиток тіла та навпаки. Усе це є прагненням людини до фізичної та духовної діяльності, що закладена в ній з народження. Для Й.Песталоцці важливим було те, що чим би людина не займалася, вона повинна бути здоровою – фізично й духовно.

Розглядаючи фізичне виховання як важливий засіб гармонійного розвитку дитини, видатний педагог першим увів у шкільну програму навчання «штучну гімнастику», що, на його думку, корисна для здоров'я, продовжує життя, дає змогу людині виділитися серед інших, формує осанку, сприяє гарним манерам, розвиває мужність, є захистом від хвороб [299].

Слід відзначити, що висловлені Й.Песталоцці думки, досвід його освітньої діяльності не втратили своєї актуальності до цього часу. У педагогічній спадщині Й.Песталоцці міститься багато надзвичайно цінних положень, що можуть бути використані для розв'язання завдань формування здорового способу життя сучасних школярів.

Наприкінці XIX – початку XX ст. досить важливий і цікавий внесок у розвиток ідей виховання здорового способу життя зробили так звані «нові школи» – школи, що виникли в Західній Європі та США під впливом ідей гуманізму, педоцентризму, вільного виховання (Ф.Гансберг, Л.Гурліт, Дж.Дьюї, Е.Кей, Р.Кузіне, М.Монтессорі, А.Фер'є, С.Френе та інші) [120, 224, 409].

Перша третина XX століття (1919 р.) була відзначена початком діяльності ще одного типу гуманістичних шкіл – так званих вальдорфських шкіл. Основоположником вальдорфської школи є Рудольф Штайнер, видатний європейський мислитель, учений, соціолог, психолог, педагог, засновник духовно-наукового людинознавства – антропософії [447].

До психолого-педагогічної науки Р.Штайнером було внесено й розвинене його послідовниками суттєво новий підхід до формування здорового способу життя учнів. Цей підхід ґрунтується на концепції салютогенезу (від. лат. salus – здоров'я і genesis – створення, походження), тобто терапевтично-виховний підхід, за якого в центр педагогічного процесу ставиться не хвороба, а дитяче здоров'я, його збереження й розвиток [161, с.185-190; 236].

Як свідчить аналіз порівняльних досліджень стану здоров'я учнів вальдорфських і традиційних шкіл, салютогенетична спрямованість вальдорфської школи, її особливе піклування про здоров'я учнів, формування здорового способу життя школярів сприяють отриманню вагомих успішних результатів вальдорфської освіти [160].

У зв'язку з цим не можна не погодитися з вітчизняними дослідниками вальдорфської школи (зокрема О.Іонова, О.Лукашенко) відносно того, що вальдорфський досвід має бути доцільно залучений у сучасну українську школу для розв'язання завдань формування здорового способу життя школярів [170, с. 191-196.].

Особливо підкреслимо, що ідеї формування здорового способу життя людини завжди плідно розроблялися у вітчизняній культурі й педагогіці.

Аналіз наукової літератури [14, 63, 80, 123, 345, 422] доводить, що становлення питань виховання здорового способу життя людини в національній педагогіці пов'язано з розробкою перших педагогічних пам'яток Київської Русі, де подаються описи найважливіших моральних цінностей, народних традицій здорового сімейного виховання, ставлення батьків до своїх нащадків, дітей до батьків.

Слід зазначити, що в період Київської Русі (IX-X ст.) виховання дітей було спрямовано на підготовку зростаючого покоління до трудової діяльності та виконання військових обов'язків, тому здебільшого воно спиралося на обряди та ритуали. Навчання проходило в церквах, монастирях та школах [123, с. 26-30]. Із 7 років дітей навчали стрільбі з луку, фехтуванню, володінню сисом і арканом, їзді верхи на коні, а з 12 років – справжнім «військовим хитрощам», тобто військовому мистецтву [345, с. 221].

У Київській Русі функціонувала школа наставництва через матерів, пестунів та дидаскалів – шановних досвідчених людей, яким громада доручала важливу справу: доглядати дітей, турбуватись про їхній фізичний розвиток, допомагати їм засвоювати знання й навички, необхідні для праці й захисту Батьківщини [63, с. 36-37].

Узагалі педагогічна думка Київської Русі складалася з народних педагогічних поглядів, що виділяли питання розумового й фізичного розвитку, формування трудових навичок, умінь і моральних якостей [342, с. 28]. Давні писемні пам'ятки, різні грамоти мали значний вплив на формування національної педагогічної думки, принципи й засоби виховання школярів. Підтвердженням цього факту є відоме «Поучення» дітям Володимира Мономаха, де виховання й навчання розглядались як «пізнання волі Божої» та в якому вперше викладено судження про основні їх принципи, необхідність зв'язку освіти з потребами життя, розвитку в дітей ініціативи, працелюбності, терпіння, почуття любові до батьківщини й готовності захищати її від ворогів [14, с. 200].

Провідне місце в «Поученні» посідала проблема психічного здоров'я, основою якого є релігійні заповіді: «Найперше, задля Бога і душі своєї, страх майте Божий у серці своїм і милостиню чинить щедру, бо се єсть начаток всякому добру» [80, с. 454]. Велике значення Володимир Мономах надавав руховій активності дітей, що слугує зміцненню здоров'я й фізичному розвитку. Він закликав молодь до систематичних тренувань, до корисних занять

верховою їздою, загартуванням, що сприяє формуванню терпимості, мужності, сміливості, подоланню труднощів.

Особлива увага Володимиром Мономахом приділялася гігієні й харчуванню: «Лжі бережися, і п'янства, і блуду», «ні питтю, ні їді не потурайте, ні спанню», «хай застане вас сонце на постелі … спання в полудне назначене єсть Богом: о ту пору почиває і звір, і птиці, і люди» [80, с. 457-458].

Досить важливе значення для виховання здорового способу життя зростаючого покоління мав освітньо-виховний досвід козацько-лицарської системи епохи Українського відродження (XVI–XVIII ст.). Ці часи пов'язані з такими видатними іменами, як Д.Вишневецький, Б.Хмельницький, І.Мазепа, П.Орлик, П.Сагайдачний та багато інших. Із приходом кожного гетьмана до влади система козацького навчання й виховання більш зміцнювалася, створюючи фундамент розвитку української держави.

Аналіз літературних джерел [345, с. 201] свідчить про те, що метою козацької педагогіки було насамперед виховання патріота, мужнього громадянина своєї країни, який би захищав Вітчизну. Козак повинен був мати національну свідомість, високий рівень духовності, гарну фізичну підготовку.

Козацька система навчання й виховання передбачала утвердження ще з малечку високого статусу батьківської й материнської педагогіки, систематичне, цілеспрямоване фізичне, психічне, моральне, естетичне й трудове загартування, отримання національно-патріотичної підготовки, спортивно-військового вишколу. Дух і тіло козаків гартувалися в умовах незгасаючих воїн і далеких військових походів, виживання в надзвичайно складних життєвих обставинах, екстремальних ситуаціях [345, с. 208].

Подальший розвиток ідеї виховання здорового способу життя відбувся завдяки діяльності так званих братських шкіл, що виникали в Центральній та Східній Європі у XVI–XVIII ст., зокрема в таких містах, як Львів, Луцьк, Кам'янець-Подільськ, Дрогобич та ін. Серед шкіл підвищеного типу найбільш відомими були Львівська та Луцька братські школи, Острозька школа-академія та Київська братська колегія [342, с. 37]. У цих школах вивчалися різні мови, риторика, математика, географія, філософія, богослов'я. Поряд із цим широко використовувалися народні дійства – ігри, хороводи, ритуали, побутові обряди, що сприяло фізичному розвитку учнів [342, с. 42].

З огляду на предмет нашого дослідження визначне місце у вітчизняній педагогічній думці посідає діяльність першого в Україні вищого навчального закладу – Києво-Могилянської академії та її викладачів (І.Гізель,

І.Галятовський, М.Козачинський, Г.Конинський, Ф.Прокопович, С.Яворський), які виявляли значну турботу про здоров'я молоді [342].

Серед випускників Києво-Могилянської академії був один із визначних представників вітчизняного просвітництва, філософ, поет, педагог Г.Сковорода, який головним у вихованні людини вважав розкриття її природних здібностей і можливостей, її природної «спорідненості». Виховний ідеал Г.Сковороди полягав у розвитку вільної, доброчесної, щасливої людини, здорової душею й тілом, що забезпечується на шляху єдності розуму й волі, думок і дій, серця й рук. Ці ідеї видатного просвітителя, його філософські, літературно-публіцистичні, педагогічні твори мали великий вплив на розвиток вітчизняної науки про освіту й виховання в цілому й на формування здорового способу життя людини зокрема [363, с. 440].

У теорії та практиці вітчизняної педагогіки XIX – першої половини XX століть ідеї формування здорового способу життя учнів пов'язані з іменами таких видатних педагогів, як: М.Пирогов, К.Ушинський, В.Водовозов, М.Корф, М.Бунаков, В.Стоюнін, Л.Толстой, І.Сікорський, К.Вентцель, С.Шацький, В.Бехтерев, П.Каптерєв, В.Вахтеров, П.Лесгафт, Т.Лубенець, С.Русова, А.Макаренко та інші [11, 26, 210, 221, 224, 235, 238, 272, 316, 324, 347, 400].

Так, великий внесок у проблему формування здорового способу життя школярів зробив К. Ушинський, який уважав, що «між мистецтвом медицини і мистецтвом виховання багато аналогій», тому й намагався використовувати ці аналогії у шкільних програмах [400].

На його думку, викладач повинен був достатньою мірою володіти медичними знаннями, тому що більшість свого часу школярі проводять у школі разом з учителем: «Якщо медикам ми вверяємо наше здоров'я, то вихователям вверяємо моральність і розум дітей наших, вверяємо їхню душу, а разом із тим і майбутнє нашої батьківщини» [400]. Педагог дотримувався думки про те, що у школі повинна бути завжди доброзичлива атмосфера, яка полягає в дотриманні серйозності навчального процесу, але припустимі жарти, справедливість, доброта та постійна розумова діяльність. Саме в такій обстановці дитина почувається більш комфортно.

Педагогічні ідеї та досвід К.Ушинського актуальні й у наш час. Запропоновані вченим у другій половині XIX століття шляхи формування здорового способу життя дитини – ретельне врахування вікових та індивідуальних особливостей дітей, правильна організація навчання з обов'язковою зміною видів діяльності, створення сприятливої психоемоційної

атмосфери навчання – залишаються загалом педагогічно доцільними протягом майже півтора сторіччя.

Важливе значення для забезпечення здорового способу життя учнів має втілення в освітню практику концепції вільного виховання, найбільш яскравими представниками якої у вітчизняній педагогіці є Л.Толстой, К.Вентцель, С.Шацький, С.Русова [235].

Значні заслуги в розвитку проблеми виховання здорового способу життя дитини має вчений, педагог В.Бехтерев, який був переконаний у тому, що у формуванні особистості мають важливу роль усі аспекти виховання – соціально-трудовий, розумовий, моральний, естетичний, фізичний. У процесі правильно організованого навчання гармонійно розвиваються фізичні та духовні сили дитини, формуються тверді переконання, стійкий характер, воля, інші якості особистості, вдосконалюється емоційно-почуттєва сфера [235].

Одним із перших В.Бехтерев актуалізував питання статевого виховання підлітків через систему медико-педагогічних впливів, що забезпечують здорову статеву поведінку людини. Погляди В.Бехтерева на проблеми статевого виховання підлітків є досить важливими й актуальними для теперішнього часу й мають бути творчо осмислені для вирішення нагальних проблем формування здорового способу життя сучасних школярів.

Значний внесок у практику здорового виховання учнів було зроблено вченим, лікарем, педагогом П.Лесгафтом – основоположником лікувальної гімнастики, творцем оригінальної системи фізичного виховання, організатором першого в царській Росії вищого навчального закладу з фізичного виховання. Його праця «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» (1901 р.) у XIX-XX ст. стала основою для всієї системи фізичного виховання у Росії (а потім і СРСР) [227, 433].

Центральне місце в педагогічній концепції П.Лесгафта посідають питання фізичного виховання й освіти. Він висунув оригінальну ідею фізичної освіти, розуміючи під цим систему послідовних гімнастичних вправ, пов'язаних з розумовим, моральним, естетичним та трудовим вихованням. Система фізичної освіти будувалася ним на анатомо-фізіологічних, гігієнічних і психологічних основах з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей і можливостей учнів [433].

Турбуючись про здоров'я школярів, П.Лесгафт наголошував: «Зберігати здоров'я та запобігати захворювання дитини, без сумніву, завдання важке, що вимагає більшої уваги до зростання й розвитку молодого організму» [227, с. 22].

Значна увага П.Лесгафтом приділялася загартуванню дітей: «Сильно спітнілі при грі учні йдуть у приміщення, де обмивають своє тіло водою кімнатної температури або стають під холодний дощ, одягаючись потім у суху білизну та плаття» [227, с. 172].

Важливе місце в педагогічній системі П.Лесгафта посідало родинне виховання. На його думку, сім'я повинна активно включатись до виховання гармонійно розвинутої, здорової дитини, поєднуючи свої зусилля з навчальним закладом. При цьому дорослі не повинні забігати вперед та нічого не робити для своєї особистої зручності й задоволення, а завжди ставитись до дитини, з першого дня її появлення на світ, як до людини з повним визнанням її особистості та недоторканності цієї особистості [227].

Отже, творче осмислення педагогічних ідей та досвіду П.Лесгафта щодо фізичної освіти, взаємозв'язку розумового та фізичного виховання збагачує уявлення про найважливіші теоретичні та практичні аспекти формування здорового способу життя учнів у сучасних умовах.

Питаннями шкільної гігієни займався відомий гігієніст Ф.Ерісман. Він досліджував особливості зміни зору у школярів, результати яких виклав у книзі «О влиянии школы на происхождение близорукости». У більшості його праць висвітлено дослідження в галузі шкільної і громадської гігієни: «Труды комиссии педагогического музея военно-учебных заведений по школьной гигиене» (1876); «Влияние школ на происхождение близорукости» (1870); «Школьно-гигиенические вопросы в Германии» (1900) [452].

Окремим напрямом піклування про формування здорового способу життя школярів є діяльність такого вченого, як О.Доброславін, який вважається засновником шкільної гігієни кінця XIX – початку XX століття. Його діяльність пов'язана з конструюванням парт для сидіння, освітленням та оздобленням приміщення, харчуванням та санітарною гігієною. Усі ці чинники певною мірою впливають на фізичний розвиток школярів [228]. Через створений ним перший у Росії журнал «Здоровье» О.Доброславін проводив широку роз'яснювальну та профілактичну роботу серед населення з проблем формування здорового способу життя дітей.

Фундатором радянської системи гігієнічного виховання школярів вважається І.Мільман [259], який у 1920-ті рр. розробив систему уроків здоров'я, розробив відповідні програми та підручники. Його учнями та послідовниками було підготовлено навчальні посібники з дотримання гігієнічних вимог, формування особистої й соціальної гігієни, санітарного просвітництва, збереження навчальної працездатності школярів.

Варто відмітити, що в період становлення радянської педагогіки основна увага приділялася трудовому вихованню зростаючого покоління в органічному зв'язку з розумовим, фізичним та естетичним вихованням. Здоров'я учня розглядалось в його розвитку через здійснення фізичної праці (П.Блонський, Н.Крупська, С.Шацький та інші). Було створено широку мережу дитячих установ нового типу, оздоровчі майданчики, школи на відкритому повітрі – лісові, степові, приморські, санаторні. У школах складено чіткий розклад і розпорядок дня. Активно розроблялись та впроваджувались у практику також питання сімейного виховання, його впливу на формування потреби людини у здоровому способі життя. У цей період з'явилися праці (О.Андріанова, І.Назаров), присвячені розгляду залежності процесу формування здорового способу життя школярів від рівня розвитку їхньої свідомості, чинників волі. Так, І.Назаров у праці «Культура волі, система виховання здорової особи» особливу увагу концентрував на вчителеві у вихованні волі дитини, що є умовою формування позитивних цільових установок у галузі здорового способу життя для вдосконалення адаптаційних можливостей організму [204].

Серед вітчизняних педагогів першої половини XX століття значний інтерес викликає спадщина такого видатного педагога, як А.Макаренко. Він був послідовним прибічником виховання здорового способу життя людини, визначаючи поняття «здоров'я» як нормальний комплекс фізичних, фізіологічних первинних якостей і виявів (охайність, життєрадісність, статева порядність тощо) [342].

Не можна не відзначити те, що педагогічна спадщина А.Макаренка пронизана гуманістичною спрямованістю теорії та практики виховання здорового способу життя особистості з урахуванням багатющої палітри індивідуальних проявів кожної дитини. У ході своєї педагогічної практики видатний педагог розкрив вплив різних чинників на формування здорового способу життя дитини, що є невід'ємними від таких категорій, як чесність, гідність, відповідальність, щастя людини.

До таких найважливіших чинників впливу А.Макаренком віднесено: створення сприятливого виховного середовища, суспільних інститутів виховного профілю; відповідність мети і засобів виховання, зовнішніх та внутрішніх стимулів існування колективу й особистості; застосування педагогічно доцільних шляхів і методів виховання дитини в колективі й через колектив (індивідуалізація виховання, дисципліна як засіб виховання, подолання труднощів, насамперед морального характеру), невіддільність

правильного виховання від трудового – від активної продуктивної праці та ін. [342].

Яскравим прихильником формування здорового способу життя зростаючого покоління через фізичну культуру і спорт був Тарас Франко, який у 20-ті роки XX століття активно займався проблемами національного виховання й розвитку шкільної фізичної культури. Т.Франко велику увагу приділяв руховій активності школярів. Так, у статті «Нове в шкільній руханці» [413] він досліджував вагомість фізичних вправ з огляду на їх користь для здоров'я. У шкільництві автор рекомендував застосовувати такі вправи, які «мають фізіологічну вартість (призводять до швидкого обігу крові, а не занадто втомлюють, вправи, що зміцнюють м'язи і збільшують рухомість суглобів)». Т.Франко розумів, що досягнути кінцевого позитивного результату в процесі шкільного фізичного виховання можна лише за умови, коли в першу чергу сам учитель буде відповідати високому професійному рівню [414].

Проведений науковий пошук свідчить про те, що в першій половині XX століття недостатньо вивченим напрямом у формуванні здорового способу життя школярів залишається діяльність Володимира Бляха, професора Українського науково-дослідного інституту фізичної культури (м. Харків) та його колег (Я.Камінський, М.Тесленко, Г.Лур'є, О.Карпухін, П.Баршак, Д.Омелях та інші), які працювали над проблемами укріплення здоров'я української молоді в різних містах, де були філіали інституту (Одеса, Київ, Дніпропетровськ) [61, с. 39-45]. Зазначимо, що постать В.Бляха ще потребує сучасного відкриття, вивчення та осмислення його ролі в розвитку української науки в галузі фізичного виховання та спорту.

У контексті вивчення проблеми формування здорового способу життя школярів не можна залишити поза увагою створення й функціонування різноманітних молодіжних об'єднань і організацій, деякі з яких збереглися й до сьогоднішнього часу. Так, у м. Львові були створені гімнастично-пожежні товариства – такі, як «Сокіл» (у 1867 р. було засновано польський «Сокіл», а в 1894 р. – український). На теренах нинішньої Західної України з 1867 р. Крайовою Шкільною Радою було введено обов'язкову ранкову гімнастику та поширено масовий вплив на населення діяльності товариства «Сокіл» [140, с. 14-23]. У 1902 р. «Соколи» вперше виступили зі вправами публічно і тим самим почали позитивно впливати на ставлення громадськості до фізичного виховання [369].

На формування здорового способу життя зростаючого покоління позитивно впливав скаутський рух (засновано у 1907 р. полковником Баденом

Пауеллом, Велика Британія). У Росії перша скаутська організація з'явилась у 1909 р. (Царське Село, під Санкт-Петербургом) [220]. Досить популярним скаутський рух був у Західній Україні. Його метою було сприяння розвитку школярів у реалізації їхнього інтелектуального, громадського та духовного потенціалу як індивідуумів, як відповідальних громадян. У скаутському русі велика увага приділялася прищепленню практичних навичок. Скаутів вчили надавати першу допомогу при опіках та ударах, виготовляти іграшки та різні вироби. У програмі роботи зі скаутами було передбачено: освіта та розвиток, суспільно корисна праця, здоров'я учнів, профілактика шкідливих звичок, соціальна реабілітація учнівської молоді, яка має дефекти фізичного та розумового розвитку [393].

Важливе значення для досліджуваної нами проблеми мали молодіжні організації як складові українського скаутингу, зокрема така організація, як «Пласт», що виникла на Галичині (Львів, 1911-1912 рр.). До цього руху входили учні старших класів Академічної гімназії, Головної державної семінарії, Торговельної школи, жіночої семінарії Українського педагогічного товариства, семінарії СС Василіянок та студенти університету (загалом 20 активних членів). Метою організації було на основі пластових ідейних положень, історичної та культурної спадщини українського народу виховувати дітей і молодь як всебічно розвинених, фізично міцних, духовно багатих особистостей, добрих громадян. Формами виховної роботи були свята, збори, літні табори, мандрівки й прогулянки, поїздки, сходини з бесідами, розповідями, співами, танцями, змаганнями, спортивними іграми тощо [393, 115, 83].

За часів СРСР, як відомо, скаутський рух припинив свою діяльність. Разом із тим неважко помітити, що ті форми і методи роботи з дітьми й молоддю, що були вироблені скаутським рухом, з успіхом згодом використовував комсомол (хоча й без посилання на істинних першопрохідників).

Отже, проведений історико-педагогічний аналіз свідчить про те, що педагоги від античності до середини XX століття звертали особливу увагу на проблему формування здорового способу життя учнів. Педагогічна спадщина минулого стала міцним підґрунтям для розвитку ідей формування здорового способу життя школярів у досліджуваний період.

1.3. Етапи розвитку проблеми формування здорового способу життя старшокласників у педагогіці другої половини XX століття

Проведений науковий пошук [26, 61, 120, 140, 163, 171, 212, 316, 324, 342, 347, 379, 434] свідчить про те, що передумовами розвитку ідеї формування здорового способу життя школярів у педагогіці другої половини XX століття були такі основні моменти:

• загострення проблеми здоров'я дітей і молоді у повоєнні роки: різке погіршення стану здоров'я дитячого населення виразилось зокрема у зниженні показників фізичного розвитку, затримці статевого дозрівання, підвищенні розповсюдження тяжких форм рахіту, туберкульозної інтоксикації, туберкульозного бронхоаденіту та інших форм цього захворювання [12];

• посилення уваги з боку держави до питань здоров'я школярів.

Як свідчить аналіз архівних джерал, піклування про здоров'я зростаючого покоління, особливо в післявоєнні роки, мало велике значення для радянського народу. У роки війни радянське шкільництво країни спрямовувало зусилля передусім на збереження школи та перебудову її роботи відповідно до умов воєнного часу [477, 479, 475]. У післявоєнні роки перед суспільством постала проблема формування здорового покоління. Відповідальність і піклування про охорону здоров'я зростаючого покоління повністю взяла на себе держава.

Слід відмітити, що турбота про виховання й навчання здорової молоді була характерною рисою прогресивного розвитку Радянської соціалістичної держави. Так, у Програмі КПРС відмічалося, що майбутнє покоління повинно рости здоровим та гармонійно розвинутим [209].

Школа знаходилася під пильною увагою широких кіл радянського суспільства. Зокрема уряд СРСР перед школою висував такі завдання: підвищення якості освіти й виховання, забезпечення всебічного розвитку особистості, а також піклування про здоров'я школярів. З огляду на це значущим компонентом шкільної освіти стала фізична культура, що мала величезне значення у вирішенні проблеми зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя учнів [209];

• виробка нових підходів до виховання особистості, що було зумовлено, з одного боку, необхідністю дотримання міжнародних документів, ратифікованих Радянським Союзом (зокрема Декларації прав людини (1948 р.)

[321]), з іншого боку, інтенсифікацією досліджень у галузі методології, теорії та практики педагогіки. Це було наслідком часткової демократизації різних аспектів радянського суспільства, пов'язаною з «хрущовською відлигою», яка надала могутній стимул творчій інтелігенції для розвитку ідей здорового способу життя, що, правда, не виходили за рамки пануючого радянського курсу [316].

Урахування особливостей суспільно-політичного, економічного та культурного розвитку країни, взаємозв'язку державної освітньої політики та суспільно-педагогічного руху, розвитку педагогічної науки, підвищення вимог і розробки нових підходів до формування здорового способу життя особистості дозволило виділити три етапи становлення та розвитку проблеми формування здорового способу життя старшокласників у педагогіці другої половини XX століття, а саме: перший етап (50-ті – 60-ті рр. XX ст.) – етап становлення питань формування здорового способу життя школярів як педагогічної проблеми; другий етап (70-ті – 80-ті рр.) – етап інтенсивного розвитку науково-методичних засад формування здорового способу життя старшокласників; третій етап (90-ті рр. XX ст.) – етап розвитку проблеми формування здорового способу життя учнів як системи, розробленої на гуманістичних засадах.

Розглянемо детальніше етапи становлення та розвитку проблеми формування здорового способу життя старшокласників у педагогіці (друга половина XX століття).

Перший етап (50-60-ті рр. XX століття)

Вивчення архівних джерел, науково-педагогічної літератури [467, 472, 475, 489, 495, 496, 218, 221, 163, 348, 374, 375] свідчить про те, що на цьому етапі розвитку проблеми формування здорового способу життя старшокласників сприяли такі чинники.

По-перше, це вступ Олімпійського комітету Радянського Союзу до Міжнародного комітету (1951 р.). У Радянському союзі на початку 50-х років історично склалися дві основні форми організації фізичного виховання населення: державна і громадська, що були розраховані на охоплення фізичним вихованням людей усіх соціальних груп, віку та професій. У результаті вступу Олімпійського комітету СРСР до Міжнародного олімпійського комітету фізична культура й фізичне виховання населення отримали активний розвиток, значно підвищився рівень масовості та залучення всіх верств населення до занять фізичною культурою [451].

По-друге, було прийнято низку законів і урядових постанов, спрямованих на розвиток фізичної культури, а саме: постанови ЦК КПРС і Ради Міністрів СРСР «Про упорядкування мережі, введення типових штатів та встановлення посадових окладів робітникам позашкільних закладів» (1952 р.) [318], «Про заходи з покращення гігієнічного виховання учнів у школах України» (1955 р.) [465, 471, 472], закони СРСР «Про зміцнення зв'язку школи з життям і про подальший розвиток системи народної освіти в СРСР» (1958 р.) [374], «Про керівництво фізичною культурою та спортом у країні» (1959 р.) [375]; постанови «Про заходи з подальшого поліпшення роботи середньої загальноосвітньої школи» (1966 р.) [374], «Про заходи з подальшого розвитку фізичної культури та спорту» (1966 р.) [406]; наказ Міністерства просвіти УСРС «Про затвердження другого фізкультурного комплексу «Готовий до праці й оборони (ГПО)» (1959 р.) [273].

Так, велике значення для розв'язання проблеми формування здорового способу життя учнів мала Постанова «Про упорядкування мережі, введення типових штатів та встановлення посадових окладів робітникам позашкільних закладів» [318].

Необхідно відмітити, що до вступу в дію цієї Постанови в усіх позашкільних закладах була відсутня чітка організація їх мережі. Спостерігалася також відсутність номенклатури, через що було важко визначити функції та обсяг їх роботи. Відповідно до постанови було впроваджено посаду організатора позакласної і позашкільної виховної роботи зі школярами. До того ж, була проведена велика робота з перебудови позашкільних закладів та раціоналізації їх мережі, було впорядковано штати, створено умови для подальшого розширення та покращення всієї позакласної та позашкільної роботи з учнями [82].

Одним із найбільш масових видів як позакласної, так і позашкільної діяльності школярів у Постанові визначалося фізичне виховання, що здійснювалося з урахуванням віку та стану здоров'я старшокласників та включало варіативні заняття спортом, фізичними вправами, військовою підготовкою та ін. Масова позакласна та позашкільна фізкультурно-спортивна робота потребувала величезної кількості активістів, підготовлених для допомоги вчителю у проведенні спортивно-навчальних занять та масових заходів.

У перші ж роки після прийняття Постанови значно зросла кількість нових позашкільних закладів, зокрема дитячих і молодіжних спортивних шкіл: якщо в 1946 р. у СРСР працювало 400 таких шкіл, то в 1957 р. при органах

народної освіти, добровільних спортивних товариствах нараховувалося 1224 дитячі й молодіжні спортивні школи, в яких займалися більш, ніж 276 тисяч юних спортсменів [163, с. 342-343].

У вище зазначених законах і постановах наголошувалося на необхідності залучення населення до рухової активності, перетворення занять фізкультурою та спортом на масовий, а згодом і на всенародний рух. Важливе значення мала також доцільна організація навчально-виховного процесу шкіл.

Слід підкреслити, що провідну роль у формуванні здорового способу життя школярів мала школа. Саме тому до Міністерств охорони здоров'я УРСР Міністерством просвіти УРСР було подано відповідні пропозиції щодо покращення й удосконалення гігієнічного виховання, що відобразилися в постанові «Про заходи з покращення гігієнічного виховання учнів у школах України», де були викладені рекомендації з контролю за станом роботи з оздоровлення учнів, а також із пропаганди гігієнічних знань через організацію бесід із батьками.

Суттєву роль у розвитку досліджуваної проблеми відіграло прийняття закону СРСР «Про зміцнення зв'язку школи з життям та про подальший розвиток системи освіти в СРСР» [144, с. 11-12]. Цей закон головним завданням радянської школи визначав підготовку учнів до життя й до суспільно корисної праці, що вимагало встановлення тісного зв'язку між навчанням та працею. Саме завдяки прийнятому закону, як свідчить аналіз архівних джерел, трудове виховання як важливий аспект формування здорового способу життя школярів у розглядуваний період набуло особливої значущості. Було запроваджено політехнічне навчання в середній школі, започатковано проведення експерименту з виробничого навчання учнів старших класів (8-10) на базі промислових підприємств, колгоспів тощо [464].

Позитивним наслідком освітньої реформи, започаткованої вище згаданим законом, у контексті досліджуваної нами проблеми досить важливим було широке залучення наукових кадрів – психологів і педагогів – до освітніх процесів. Так, перед науково-дослідними інститутами педагогіки й психології було поставлено завдання з розробки навчальних планів і програм, вимог до наукового змісту й побудови підручників, шляхів удосконалення форм і методів навчання, шляхів керівництва розвитком здібностей учнів у процесі навчання тощо (1959 р.).

Зокрема стосовно розробки навчальних планів перед науковцями було висунуте завдання: «Дати наукове обґрунтування, визначити правильне співвідношення загальної політехнічної і професійної освіти, поєднання

навчання та чергування періодів навчання і відпочинку, забезпечення нормального фізичного розвитку дітей і молоді». Українськими науковцями на чолі з О. Руським і Г. Костюком було запропоновано такі зміни: зменшення тижневого навантаження; збільшення кількості годин на трудове політехнічне навчання і працю, виробниче навчання учнів (аналогічні пропозиції були зроблені російськими науковцями на нараді в АПН СРСР, м.Москва) [26].

У Постанові «Про заходи з дальшого поліпшення роботи середньої загальноосвітньої школи» [319] відмічалася невідповідність навчальних планів та програм сучасному рівню знань, наголошувалося на необхідності усунення шкільного перевантаження, що негативно впливає на здоров'я школярів. Згідно з цим документом була підвищена вимогливість до відділів народної освіти, директорів шкіл, фізкультурних, комсомольських організацій та організацій добровільних спортивних товариств, що відповідають за стан здоров'я школярів [319].

Відповідно до Постанови «Про заходи з подальшого розвитку фізичної культури та спорту» Міністерству охорони здоров'я СРСР було запропоновано збільшити мережу лікувально-фізкультурних закладів, кабінетів лікувальної фізкультури при поліклініках [375, с. 10]. Цей документ визнав за необхідність розвивати фізкультурні навички школярів, тим самим підтримуючи їхнє здоров'я. Згідно з постановою фізична культура та спорт повинні були більш активно впливати на формування морального й духовного обліку особистості.

У Постанові особлива увага приділялася покращенню фізичного виховання у школі. Зокрема постановою передбачалися такі заходи: введення в усіх класах усіх типів шкіл двох уроків фізичної культури на тиждень; розширення позакласної спортивно-масової роботи й мережі дитячих спортивних шкіл; підвищення кваліфікації вчителів фізичного виховання; зміцнення у школах навчально-матеріальної бази для занять фізичною культурою і спортом та ін.

Із метою поліпшення фізичного виховання молоді Міністерством просвіти УСРС було затвердження другий фізкультурний комплекс «Готовий до праці й оборони (ГПО)» (перший було затверджено в 1939 р.). Цей комплекс мав становити основу державної системи фізичного виховання, спрямованої на зміцнення здоров'я та всебічний розвиток особистості, підготовку її до праці й оборони країни. Комплекс складався з трьох ступенів і був побудований за принципом послідовного всебічного розвитку фізичних здібностей особистості. Перший ступінь (для учнів 13-14 років) було спрямовано на всебічний розвиток фізичних якостей школярів. Другий ступінь (для підлітків 15-17 років)

забезпечував подальший усебічний розвиток фізичних здібностей особистості й залучення її до активних занять фізкультурою і спортом. Завданням третього ступеня було підвищення спортивної майстерності молоді. Кожний ступінь комплексу ГПО складався з теоретичних і практичних норм. До теоретичних норм входили основні відомості в галузі фізкультури і спорту, гігієни, режиму праці й відпочинку, до практичних – біг, плавання, ходьба на лижах та інші фізичні вправи [273]. Усе це мало всіляко сприяти формуванню здорового способу життя учнівської молоді.

Проведений науковий пошук доводить, що після війни та подолання розрухи, після смерті Сталіна, залежності системи освіти від ідеологічної політики, держава потребувала зміни всієї суспільно-педагогічної ситуації, тобто необхідним був «педагогічний підйом». Окрім розгортання широкого новаторського пошуку в педагогіці, перед науковцями постала проблема формування здорової особистості, здорового способу життя школярів. Питання оздоровлення зростаючого покоління почали активно обговорюватися педагогічною громадськістю. Різноманітні інноваційні починання, плідна творча праця педагогів того періоду тією або іншою мірою стосувалися проблеми формування способу життя школярів.

Разом з тим, як свідчить аналіз архівних і наукових джерел [465, 468, 494, 477, 12, 35, 94, 106, 109, 362, 368, 373, 394], на етапі, що розглядається, термін «здоровий спосіб життя» мав обмежене використання, що було зумовлено уявленнями про його формування як складову частину системи комуністичного виховання та його змістових аспектів. Як правило, досліджувана проблема розглядалася в контексті таких питань, як фізичне виховання (фізична культура), гігієнічне виховання, трудове виховання.

Так, фізичне виховання школярів визначалося науковцями (В.Белинович, В.Білоусова, Л.Жданов, А.Колосов, Н.Кулинко, М.Пономарьов, В.Філиппович, В.Яковлев) як особливий вид діяльності, спрямований на розвиток кращих фізичних, моральних, психічних якостей особистості, зміцнення її здоров'я. Наголошувалося на особливій значущості занять фізичною культурою та спортом як важливого засобу всебічного розвитку, вдосконалення фізичних здібностей учнівської молоді, підготовки її до високопродуктивної праці та захисту Вітчизни [23, 24, 64, 138, 191, 218, 314, 456].

Слід відзначити, що в Радянському союзі фізична культура та спорт стали надбанням широких мас працюючих, досягли небувалого розквіту. Зростанню авторитету фізичної культури й спорту значним чином сприяла

участь радянських спортсменів у Олімпійських іграх (Гельсінкі, 1952 р.), що були поновлені після другої світової війни (1948 р.). Радянська збірна поділила 1-2 місця з найсильнішою олімпійською командою світу – командою США (для порівняння: у 1912 р. у Стокгольмі команда Росії поділила останні місця з Австро-Угорщиною) [406, с. 124].

За архівними даними, контроль за фізичним розвитком учнів здебільшого покладався на шкільну систему освіти, яка була однією з найбільш важливих структур, що мала закладати основи формування здорового способу життя, сприяти розвитку психічного, фізичного та морального здоров'я зростаючого покоління [471].

Перед кожною школою було поставлено завдання зміцнити навчально-матеріальну базу для занять фізичною культурою та спортом, а також створити при кожній школі спортивні бази (майданчики) та укомплектувати їх необхідним спортивним інвентарем і обладнанням [375, с. 14]. До того ж, з метою покращення організації фізичного виховання школярів радянський уряд зобов'язав керівників фізичних організацій надавати школам у денний час у безкоштовне використання своє спортивне спорядження [163, с. 342].

Разом з тим, як свідчить аналіз архівних джерел, радянська школа 50-х років не зовсім правильно підходила до фізичного виховання учнів: недостатньо уваги приділялося виробленню у школярів свідомого ставлення до свого здоров'я, прищеплюванню гігієнічних навичок, вихованню інтересу до систематичних занять фізичними вправами [471].

До основних причин цього стану фізичного виховання учнів науковці (Л.Жданов, В.Філіппович) відносили те, що контроль за станом фізичного розвитку школярів покладався на вчителя фізичної культури, а не на ввесь педагогічний колектив (тобто всі вчителі повинні були б звертати увагу на те, як учні сидять за партами, як стоять біля дошки, яка в них хода та ін., щоб запобігти розвиток скривлення хребта та інші порушення постави). Унаслідок цього з переходом школярів із класу в клас зростала кількість учнів з порушеннями постави, плоскостопістю, короткозорістю та ін. [138, с. 31-37].

До того ж, за архівними даними, більшість старшокласників після закінчення школи виключали зі свого режиму дня фізичні вправи, зводили до мінімуму використання гігієнічних процедур [471].

У зв'язку з цим у психолого-педагогічних джерелах досліджуваного періоду особлива увага зверталася на неприпустимість недооцінки фізичного виховання як шкільного предмету, на необхідність підвищення його статусу й

удосконалення організації для забезпечення належного стану здоров'я школярів, достатнього рівня їхньої фізичної підготовки [138, с. 31-37].

Значним позитивним зрушенням на шляху розв'язання вище зазначених проблем було започаткування на розглядуваному етапі (1962 р.) науково-практичних конференцій з фізичного виховання, де обговорювалось широке коле питань щодо поліпшення організації фізичної культури, підготовки фізкультурних кадрів; змісту, форм і методів роботи серед учнів і студентської молоді [218].

На етапі, який вивчається, обґрунтовувалися шляхи зміцнення учнівського здоров'я в гігієнічному аспекті, активно пропагувалося й здійснювалося гігієнічне виховання школярів (С.Актаєв, М.Антропова, М.Болдирєв, С.Бриль, Е.Кривицька, В.Крижанівська, А.Ликова, О.Марзеєв, В.Морозов, С.Познанський, Г.Просецька, О.Селіванов, О.Смородинцева) [5, 12, 40, 50, 214, 215, 237, 250, 82, 308, 336, 355, 367].

У рамках гігієнічного напряму було проведено перші комплексні психолого-педагогічні дослідження (М.Антропова, В.Волкова, А.Гжанський, В.Шурухіна, 1953 р.) [12, 13, 79, 338, 21], орієнтовані на виявлення впливу факторів освітнього середовища (насамперед навчального навантаження, включаючи заняття як у школі, так і вдома) на здоров'я учнів (працездатність, ступінь втоми, увага, стан зорових функцій). При цьому проводилися спостереження за поведінкою учнів, фіксувалися суб'єктивні скарги. Результати досліджень засвідчили, що вже в 50-ті рр.. навчальний тиждень школярів III класу складав 29-30 годин (і 1,5 години додаткових занять), V класу – 32 години (до 2-х годин додаткових занять), VII класу – 33 години (до 2-х годин додаткових занять) і IX класі – 34-35 годин (до 3-х годин додаткових занять). Окрім цього, школярі всіх класів від 2 до 6 годин витрачали на домашні завдання. Виявилося, що учні, котрі виконують усі домашні завдання, практично не перебувають на свіжому повітрі, не займаються спортом, музикою, не читають, мало сплять.

Результати цього дослідження були покладені в основу рекомендацій зі скорочення навчальних програм, змінювання підручників, узгодження обсягу домашніх завдань. Це стало важливими кроком на шляху формування здорового способу життя учнів. Науковцями було фізіологічно розроблено й обґрунтовано нормативи навчального навантаження для учнів різного віку, зокрема для школярів V-X класів – 32 години (плюс 2,5-3,5 години домашніх завдань.

На досліджуваному етапі науковцями (М.Антропова, С.Бриль, А.Ликова, В.Крижанівська, Е.Кривицька, О.Смородинцева) [12, 50, 237, 216, 214, 367] було виділено основні складові гігієнічного виховання школярів, а саме: режим дня, гігієна сну, умови перебування вдома та у школі, домашня робота, гігієна праці, гігієна фізичного виховання, особиста гігієна, харчування та гігієна одягу та взуття. Усі ці компоненти гігієнічного виховання здебільшого відносилися до формування здорового способу життя особистості у школі, а не в сім'ї. І саме перед школою висувалось завдання – буквально з перших днів навчання дитини виявляти всі педагогічні промахи родини.

Учені (С.Актаєв, М.Болдирєв, Г.Просецька, О.Селіванов та інші) [5, 40, 336, 355, 394, 216, 214, 13, 50] займалися проблемою правильної організації режиму дня школярів.

У своїх дослідженнях вони спиралися перш за все на науково обґрунтовані праці відомого фізіолога І.Павлова, його учнів і послідовників. А отже виходили з того, що біологічний ритм життя є найбільш владним у житті організму. В основі біологічного ритму лежить чергування періодів активності людських органів та тканин із періодами спокою, чергування процесів збудження нервової системи з процесами гальмування. Тобто центральна нервова система людини регулює діяльність усіх органів і тканин. Тому дотримання режиму дня сприяє утворенню умовних рефлексів та звичок. Правильно складений режим дня школяра підвищує його працездатність, успішність, дисциплінує його [72, 75, 76].

До справи гігієнічного виховання учнів у розглядуваний період активно залучалися шкільні лікарі, котрі були повинні здійснювати контроль за фізичним розвитком дітей, гігієнічний контроль за фізичною культурою в школі; виявляти хворих дітей та запобігати хворобам; сприяти забезпеченню гігієнічного режиму в школі, контролю за навчальним навантаженням дітей у школі та вдома, режимом дня; вести гігієнічний контроль за шкільними меблями, шкільним харчуванням, санітарним обладнанням й благоустроєм шкільного будинку і шкільної земельної ділянки; проводити профілактику інфекційних захворювань у школі [317, с. 262-264].

Шкільними лікарями було розроблено низку рекомендацій щодо дотримання гігієнічного режиму в школах, покращення санітарного стану шкіл, відмови від навчання в другу зміну, скорочення навчальних програм та обсягу підручників, а також домашніх завдань. Пропонувалося також відмінити іспити при переході в наступний клас, скасувати вступні іспити до навчальних закладів. Ці рекомендації у вигляді доповідної записки було направлено до

директивних органів України – ЦК КП і Ради Міністрів України, що позитивно поставилися до цієї ініціативи та здійснили низку заходів із оздоровлення режиму дня школярів [250, с. 157].

Слід звернути увагу на те, що в розглядуваний період питання необхідності контролю правильності чергування праці й відпочинку учнів, запобігання перенавантаження їх навчальною, громадською роботою та виробничою працею стали пріоритетними завданнями педагогічної громадськості.

Характерною ознакою досліджуваного етапу було також усвідомлення педагогічною громадськістю значущості спільної роботи педагогів і лікарів та скоординована діяльність учителів, педіатрів, гігієністів, шкільних лікарів. Цілеспрямована взаємодія керівників шкіл, учителів, шкільних лікарів мала позитивні результати. За даними наукових джерел (Г.Алімжанова, Н.Беляшина, Ю.Кикнадзе), відбулося певне покращення фізичного розвитку школярів, зниження частоти хронічних захворювань, туберкульозної інтоксикації, викликаних труднощами післявоєнного життя [12].

Аналіз психолого-педагогічних (Т.Бачинська, Б.Величковський, В.Вишневський, Д.Зисмін, Г.Просецька, О.Ясько) та архівних джерел свідчить про те, що важливим засобом формування здорового способу життя школярів у період, що розглядається, виступало трудове виховання [460, 394, 336].

Це було зумовлено насамперед тим, що суспільно корисна праця є таким видом діяльності, у процесі якої відбувається розумовий та фізичний розвиток особистості, учень вступає в різноманітні стосунки, які сприяють набуттю особистісно-ціннісного ставлення до навколишньої дійсності. До того ж, праця частково замінює фізичні вправи.

Поєднання навчання з виробничою працею сприяло включенню школярів у систематичний та організований труд, посильний для їхнього здоров'я та віку. Разом з тим особливий наголос на виробничій праці школярів закономірно актуалізував питання необхідності дотримання гігієни труда учнівської молоді. Шкільні медичні працівники активно вивчали вплив умов праці на здоров'я працюючих школярів, розробляли оздоровчі заходи, що сприяли створенню оптимальних умов праці, зміцненню й формуванню здоров'я [394].

Проведений науковий пошук доводить, що на досліджуваному етапі порівняно з розглянутими вище підходами принципово інший – такий, що інтегрує вище розглянуті, – підхід до формування здорового способу життя школярів розроблявся українським дидактом-практиком В.Сухомлинським.

Вивчення спадщини видатного педагога доводить, що ним було розвинено низку здоров'ятвірних ідей, обґрунтовано й утілено в освітню практику найважливіші принципи, реалізація яких сприяє збереженню й зміцненню здоров'я школярів, а саме:

- принцип гуманізації – визнання життя й здоров'я людини як цінностей, забезпечення умов для збереження здоров'я особистості у процесі навчання, зокрема запобігання навчальної втоми, створення атмосфери учнівського успіху, домінанти радісних переживань;

- цілісного підходу до виховання – формування фізичного й духовно-морального здоров'я людини в їх єдності й взаємовпливі, що вимагає єдності фізичної та розумової праці («поєднання роботи рук і творчості думки»), а також використання оздоровчого впливу занять мистецтвом;

- урахування вікових та індивідуальних особливостей школярів, що передбачає постійне вивчення учня певного віку, стану його здоров'я; використання засобів «медичної педагогіки» у вихованні хворобливих школярів – істеричних, з повільним, пригніченим мисленням та ін.

Зупинимося на цьому детальніше.

У виховній системі В. Сухомлинського піклування про здоров'я школярів було на першому місці. При цьому він виходив з уявлення про здоров'я людини, яке не зводиться лише до благополучного фізичного стану, а насамперед передбачає душевно-духовне здоров'я, визначається гармонією здорового тіла й здорового духу [165, с. 47-50].

Для видатного педагога дитина була не просто школярем, якому необхідно було дати знання, а людина з яскраво вираженим характером, темпераментом, душевним світом. Розглядаючи збереження здоров'я учнів як провідне завдання школи, В. Сухомлинський особливу увагу звертав на дидактогенну природу виникнення хвороб школярів, а саме: інформаційне перенасичення навчального процесу, його прискорений темп тощо.

Оскільки результати навчання учнів залежать від фізичного розвитку, стану здоров'я, то вивчення майбутніх школярів учителі, за В.Сухомлинським, мають починати з ознайомлення з їхнім здоров'ям. І на основі цього кожній дитині визначати індивідуальний режим праці й відпочинку.

Фізичний розвиток учня, його здоров'я, результати навчальної діяльності учнів повинні бути предметом повсякденної уваги вчителів протягом усього періоду навчання [381, с. 7-27]. У Павлиській школі вчителі, лікарі, члени батьківського комітету вивчали рівень втомлюваності дітей, їхню

завантаженість домашніми завданнями. Періодично питання здоров'я учнів заслуховувались на педагогічній шкільній раді.

Важливого значення В. Сухомлинський надавав належним медико-гігієнічним умовам навчальної діяльності учнів, відсутність яких призводить до хворобливих виявів. У організації навчання педагог також звертав увагу на правильне чергування видів діяльності, встановлення індивідуального для кожної дитини режиму праці й відпочинку, активізацію учнів через фізичну працю, рух, ходьбу, біг, гру – оскільки без втоми не може бути здоров'я. Значну роль у формуванні здорового способу життя особистості В.Сухомлинський відводив загартуванню учнів, особливо ніг [165, с. 47-50].

У піклуванні про здоров'я дітей В. Сухомлинський знайшов однодумців та вірних помічників – батьків школярів. Він відводив багато часу для бесід з батьками щодо такого важливого аспекту здоров'я, як повноцінне та здорове харчування, раціональний режим дня, чергування праці й відпочинку [381, с. 48-49].

Особливу увагу педагог приділяв підліткам, адже саме цей часовий проміжок у житті людини є критичним етапом фізичного й соціального перетворення дитини на «юного дорослого» [184, с. 82]. У цей вік людина має дуже вразливу психіку, в неї багато суперечностей: підліток намагається бути гарним і водночас не любить, щоб його виховували; він прагне самоствердитися, але не може цього зробити; існує необхідність у пораді та допомозі – і разом з тим небажання звернутися до дорослого; будь-яке зауваження вчителя сприймається «в штики» [239, с. 13]. В. Сухомлинський дуже вдало володів словом, щоб не травмувати нервову систему школяра, яка в цьому віці особливо чуйна та ранима. Такі суперечності підліткового віку, без яких, нажаль, неможливо обійтись або відсунути на задній план, можна подолати вдалою виховною роботою.

Не менше піклування видатний педагог виявляв до учнів, у яких хворобливий стан позначався на поведінці (істеричні учні, діти з повільним, пригніченим мисленням тощо). На його думку, найбільш точно сутність виховання таких учнів відбиває поняття «медична педагогіка», засадами якої повинні бути такі: щадити легко вразливу хворобливу психіку дитини; усім стилем, укладом шкільного життя відвертати дітей від тяжких думок і переживань, пробуджувати в них життєрадісні почуття; ні за яких обставин не дати зрозуміти дитині, що до неї ставляться як до хворої [381; т. 3; с. 52].

Особливо наголосимо на тому, що В. Сухомлинський намагався привернути увагу як педагогічної громадськості, так і керівництва країною до

питань здоров'я дітей. Так, він узяв найактивнішу участь у обговоренні записки М. Хрущова з викладом офіційного проекту реформи щодо подальшого розвитку освіти в СРСР, схваленого Президією ЦК КПРС і опублікованого у пресі. Свої думки про реформування системи освіти В.Сухомлинський не лише висловив на сторінках педагогічної преси, а й написав лист до М.Хрущова (червень 1958 р.). Цей лист, за даними Л.Березівської, протягом тридцяти років зберігався в сімейному архіві й був опублікований лише в 1988 р. (журнал «Советская педагогика»). У листі видатний педагог окреслив своє бачення шляхів перебудови народної освіти й, спираючись на власний досвід, пропозиції педагогів та батьків, довів, що в семирічній школі діти надзвичайно перевантажені, особливо це стосувалось шкіл у союзних республіках, де діти вивчали три мови (рідну, російську й іноземну). В. Сухомлинський акцентував увагу на питанні, що зовсім не порушувалося в записці М. Хрущова, а саме на здоров'ї дітей, яке погіршувалося через перевантаження [26, с. 253-256].

Отже, наукові праці В. Сухомлинського, його особистий досвід роботи з учнями, запропоновані умови й засоби формування здорового способу життя є вагомим внеском у розвиток педагогічної думки. Педагог докорінно змінив уяву вчителів про формування, зміцнення, збереження здоров'я особистості, розвиток її фізичних й духовних сил. У спадщині В.Сухомлинського міститься значний цінний досвід формування здорового способу життя старшокласників, який не втратив до сьогодні своєї важливості й актуальності.

Таким чином, проведений науковий пошук засвідчив активізацію громадсько-педагогічної думки розглядуваного етапу щодо проблеми здоров'я зростаючого покоління, актуальності формування здорового способу життя школярів.

Водночас разом із певними позитивними змінами в розв'язанні цих питань необхідно відмітити недостатню увагу вчених досліджуваного періоду до розкриття сутності, змісту здорового способу життя старшокласників, розробки форм і методів його формування.

До того ж, досить повільне відбувалося впровадження у практику результатів досліджень факторів навчального процесу здоров'язатратного характеру, перш за все перевантажень учнів. Це було зумовлено вузькою спеціалізацією наук, розмежуванням педагогіки та шкільної гігієни, делегуванням медицині функції піклування про здоров'я учнів та обмеженою участю педагогів у цьому процесі. Окрім цього, школа переходила до загальної середньої освіти, змінювалася структура й зміст шкільної освіти (замість семирічної обов'язкової школи створювалася восьмирічна політехнічна),

з'явилися нові предмети, виробнича практика, навантаження не знижувалося, а, навпаки, збільшувалося.

Другий етап (70-80-ті рр. XX століття)

Проведений науковий пошук, аналіз архівних джерел доводить, що на досліджуваному етапі активному розвитку проблеми формування здорового способу життя старшокласників сприяло насамперед залучення нашої країни до діяльності світової спільноти під егідою ВООЗ (Всесвітньої організації охорони здоров'я), спрямованої на пошук нових шляхів покращення здоров'я людини [334, 379, 398, 458, 466, 469, 482, 483, 484, 485, 486].

Започаткування такої діяльності відбулося в Канаді, де на початку 70-х рр.. було опубліковано звіт міністра охорони здоров'я і добробуту про «Новий підхід до охорони здоров'я канадців», який фактично змінив уяву суспільства про підхід до формування власного здоров'я [301, с. 205-212].

У звіті зокрема було чітко вказано на те, що медичне обслуговування, на якому б рівні воно не знаходилося, має лише незначний вплив на стан здоров'я, здебільшого все залежить від способу життя людини. До того ж, дослідником М. Лалондом було визначено основні перспективи формування здорового способу населення, які виявляються значно дешевшими, а ніж фінансування медицини [409].

Оприлюднення звіту було позитивно сприйнято Всесвітньою організацією охорони здоров'я та зумовило проведення низки досліджень із даної проблеми в різних країнах світу під егідою цієї організації.

Гучного розголосу набула Міжнародна конференція з першочергових заходів у галузі охорони здоров'я в м. Алма-Ата (1978 р.). На конференції було прийнято так звану Алма-атинську декларацію, де було розроблено й проголошено концепцію досягнення здоров'я для всіх як глобальний рух. Пізніше (1980 р.) ця концепція, як і «Звіт Лалонда», була оприлюднена у вигляді документу ВООЗ «Глобальна стратегія «Здоров'я для всіх до 2000 року» [151]. Серед основних завдань стратегії було виділено такі: забезпечення всім людям світу вільного доступу до невідкладної медичної допомоги; відповідальність за здоров'я народів покладається на уряд усіх країн світу; використання будь-яких можливостей для зміцнення психічного здоров'я шляхом зміни способу життя та контролю фізичного й соціального середовища [409].

Широко відомою у світі стала «Оттавська хартія» (1986 р.), тези, положення й принципи якої й до нашого часу слугують орієнтирами для країн-

членів ВООЗ у галузі покращення здоров'я та формування здорового способу життя населення. Особливістю хартії було те, що в ній було виділено основні напрями для формування здорового способу життя (сприяння впровадженню «здорової політики»; створення сприятливих природних і соціальних середовищ; розвиток активності громад і організацій; розвиток персональних навичок здорового способу життя; переорієнтація пріоритетів систем охорони здоров'я від лікування на профілактику) та визначено передумови для забезпечення здоров'я людини (мир, дах над головою, соціальна справедливість, освіта, харчування, дохід, стабільна екосистема, сталі ресурси) [409, с. 35-61].

Усесвітньою організацією охорони здоров'я на період із 1984 по 1989 рр. було прийнято Генеральну програму, в якій указувалося на необхідність «посилити виховну та просвітницьку роботу серед населення, що буде спрямована на пропаганду здорового способу життя, придбання знань про заходи зі зміцнення здоров'я та профілактики захворювань». Особлива увага в цій програмі зверталася на формування навичок здорового способу життя у дітей та підлітків, тому що ці основи закладаються вже на ранніх етапах життя. З використанням основних положень цієї програми вченим усього світу пропонувалося розробити нові більш ефективні програми як шкільного, так і позашкільного фізичного виховання дітей та підлітків [459, с. 3-4].

Важливе значення для розвитку проблеми формування здорового способу життя мала Міжнародна нарада з питань шкільного фізичного виховання, що відбувалася за участю делегатів із 21 країни (м. Женева, 1986 р.). У доповіді ВООЗ «Допомогти мільярдам дітей засвоїти навички здорового способу життя» здоров'я людини проголошувалося основною цінністю життя й було запропоновано вирішити таке завдання: «пошук та практична реалізація можливих шляхів формування у школярів навичок здорового способу життя». Щодо програми з формування навичок здорового способу життя, то вона повинна бути складена з урахуванням вікових особливостей дітей шкільного віку та містити як теоретичну частину, так і навчання практичним навичкам. Тобто кожна дитина повинна стати активним учасником програми [459, с. 3-4].

Серед головних досягнень у Радянському Союзі в галузі вирішення проблеми формування здорового способу життя школярів стало активне обговорення даної проблеми на державному рівні, відбиття її в низці державних документів, а саме: постанови ЦК КПРС і Ради Міністрів СРСР «Про введення нового Всесоюзного фізкультурного комплексу «Готовий до праці і оборони СРСР» (ГПО)» (1972 р.) [375], Конституція СРСР (1977 р.) [374], постанови

«Про заходи з подальшого розвитку фізичної культури та спорту за місцем мешкання населення» (1977 р.) [255], «Про подальше вдосконалення навчання, виховання учнів загальноосвітніх шкіл і підготовку їх до праці» (1977) [163], «Про подальше піднесення масовості фізичної культури і спорту» (1981 р.) [375], «Основні напрями реформи загальноосвітньої та професійної школи» (1984 р.) [275], «Комплексна програма розвитку фізичної культури і спорту в країні на 1982–1985 роки і на період до 1990 року» [410], «Про реформу загальноосвітньої та професійної школи» (1984 р.) [275], «Комплексна програма робіт із посилення профілактики захворювань та зміцнення здоров'я населення СРСР на період до 1990 року» (1989 р.) [177], «Положення про фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи» (затверджено Державним комітетом СРСР з фізичної культури та спорту) [312] та ін.

Так, у Постанові «Про введення нового Всесоюзного фізкультурного комплексу «Готовий до праці та оборони СРСР» (ГПО) наголошувалося на тому, що комплекс ГПО, затверджений у 1939 р., відіграв важливу роль у створенні радянської системи фізичного виховання й розгортання масового фізкультурного руху в країні. Новий удосконалений комплекс повинен становити програмну й нормативну основу державної системи фізичного виховання, спрямованої на зміцнення здоров'я, боротьбу зі шкідливими звичками, всебічний розвиток особистості, її підготовку до праці та оборони країни. Кожна ступінь цього комплексу передбачала оволодіння учнями практичними навичками особистої та суспільної гігієни; привчання школярів займатися ранковою гігієнічною гімнастикою [174].

Уведення комплексу ГПО визначило новий етап у розвитку фізкультурного руху й удосконалення радянської системи фізичного виховання, а також стало основою позакласної та позашкільної роботи з фізичної культури та спорту [396]. На сторінках преси широко та всебічно обговорювались усі питання та проблеми, що були пов'язані зі введенням у практику фізичної культури роботи нового комплексу «ГПО» [378].

На підставі вище розглянутої Постанови Міністерством просвіти УСРС було затверджено третій більш змістовий комплекс ГПО, який на відміну від попереднього складався з п'яти ступенів і будувався з урахуванням вікових особливостей. Перші три ступені було розроблено спеціально для загальноосвітніх шкіл. Так, І ступень – для учнів 10-11 та 12-13 років – був спрямований на формування свідомого ставлення до фізичної культури, на розвиток основних фізичних якостей та життєво необхідних умінь і навичок. ІІ ступень – для підлітків 14-15 років – націлений на подальше підвищення

спортивної підготовленості й оволодіння прикладними руховими навичками. III ступень – для юнаків і дівчат 16-18 років – орієнтований на вдосконалення фізичної підготовленості до трудової діяльності та служби в армії. Метою IV та V ступенів було досягнення студентами й дорослими більш високого рівня фізичного розвитку й підготовленості [374].

Слід зазначити, що після прийняття комплексу «ГПО», починаючи з 1972 р., фізична культура та спорт стали неймовірно популярними серед дітей, підлітків та дорослих колишнього СРСР.

У Конституції СРСР уперше було введено статтю про виховання здорового молодого покоління (ст. 24 та ст. 42). До того ж, у цій статті було закріплено завдання та мету розвитку фізичної культури, спорту та туризму, що стали одним із основних шляхів формування здорового способу життя людей [425, с. 20-30].

Згідно з Постановою «Про заходи з подальшого розвитку фізичної культури та спорту за місцем мешкання населення» комітетам з фізичної культури та спорту разом із комітетом ДОСААФ та органами народної освіти необхідно було надавати будь-яку допомогу житлово-комунальним підприємствам у організації та підготовці керівників різноманітних секцій, у придбанні необхідної техніки, обладнання та навчальних посібників. У постанові значна увага зверталася на підвищення ефективності роботи спортивних споруд, пропонувалося закріпити стадіони, спортивні зали, Палаци спорту, басейни, лижні бази для масового їх використання школярами району. У спортивних спорудах та стадіонах передбачалось регулярне проведення фізкультурних свят, фестивалів молоді, спартакіад із спортивно-технічних та воєнно-прикладних видів спорту, «днів здоров'я», відкритих стартів, показових виступів відомих спортсменів, майстрів спорту [255].

У Постанові «Про подальший підйом масовості фізичної культури та спорту» як головне завдання фізичної культури було виділено зміцнення здоров'я людини. Особливий наголос у документі був зроблений на необхідності виховання здорового й життєрадісного покоління [95, с. 47]. У Постанові також відмічалось необхідність підвищення відповідальності радянських, профспілкових, комсомольських, спортивних і господарських органів за насправді масовий розвиток фізичної культури й спорту [375].

Особливе значення мала освітня реформа, яку започаткувала Постанова «Основні напрямі реформи загальноосвітньої та професійної школи». У цьому документі була сформульована провідна концепція розвитку тогочасної системи народної освіти та вперше офіційно поставлено питання про здоров'я

дітей. Перед школою були висунуті такі завдання: усунути перевантаження школярів та покращити постановку трудового виховання; організувати щоденні заняття з фізичної культури; приділити більшу увагу питанням оволодіння учнями знаннями в галузі гігієни з метою ознайомлення підростаючого покоління з особливостями людського організму, з результатами впливу на нього різних факторів навколишнього середовища, прищеплювання вмінь та навичок з догляду за своїм організмом; дотримуватися санітарно-гігієнічних вимог у оформленні шкільного приміщення, коридорів, класів; посилити роль родини у вихованні дітей та зв'язок сім'ї й школи у справі виховання здорового покоління [275].

Досить масштабні завдання було визначено «Комплексною програмою розвитку фізичної культури і спорту в країні на 1982–1985 роки і на період до 1990 року», що передбачала покращання якості фізичної підготовки та підвищення обсягу рухового режиму всіх соціальних груп населення шляхом удосконалення методів роботи фізкультурних організацій, розробки навчальних програм, забезпечення колективів фізичної культури й загалом населення необхідними методичними рекомендаціями, підвищення освітнього рівня населення з питань фізичної культури і спорту, впровадження нових, прогресивних форм організації фізкультурно-оздоровчих заходів. Програмою зазначалося також, що на кожну тисячу трудящих систематично займатися фізичною культурою будуть 345 осіб, у тому числі в спортивних секціях – 230 осіб, комплекс ГПО складатимуть 107 осіб [177, с. 31-33].

У період «перебудови» (із середини 80-х рр..) було проголошено нові соціальні цінності та висунуто нові завдання перед суспільством і школою, спрямовані на налагодження демократичних суспільних відносин. Саме до цього часу відноситься девіз «Здоров'я в аптеці не купиш». Йшлося про необхідність залучення суспільства до самостійних занять спортом, оздоровчими вправами. Разом сам спорт почав втрачати свій престиж та популярність. З'явилися нові можливості дозвілля: телебачення та комп'ютерні ігри. Як результат знизилася масовість занять у спортивних школах. Було введено платні послуги в фізкультурно-спортивній сфері, що визвало відтік школярів від спорту. Знизилося фінансування масового спорту.

Із метою об'єднання та координації зусиль членів педагогічних колективів шкіл, що були спрямовані на подальше покращення фізичного виховання школярів, Державним комітетом СРСР з фізичної культури та спорту було затверджено «Положення про фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи» (1984 р.). Згідно з цим положенням усі члени педагогічного колективу

мали нести відповідальність за фізичне виховання школярів відповідно до своїх функціональних обов'язків.

Зокрема директор школи мав забезпечити матеріально-технічну базу, придбати інвентар та обладнання для проведення всіх форм фізичного виховання у школі. Він повинен був також організовувати регулярні медичні огляди відповідно до встановлених термінів. Заступник директора забезпечував систематичний контроль за проведенням уроків фізичної культури та занять зі школярами, що були віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Він координував діяльність учителів школи з формування в учнів гігієнічних знань, що пов'язані зі зміцненням здоров'я. Організатор позакласної та позашкільної роботи з дітьми ніс відповідальність за організацію та проведення позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи. Також він організував пропаганду та агітацію фізичної культури та спорту серед учителів та школярів. Учитель фізичної культури на своїх уроках мав пов'язувати роботу з фізичної культури з навчанням дітей здоровому способу життя, забезпечувати дотримання санітарно-гігієнічних мір, що запобігають травми; реалізовувати принцип зв'язку навчання й виховання з життям [402]. Разом із керівником з військової підготовки вчитель фізичної культури повинен був забезпечувати виконання учнями норм ГПО. Саме на вчителя фізичної культури покладалася організація змагань та фізкультурних свят у школі згідно з програмами дитячих ігор «Старти надії» [312].

Щодо медичного персоналу, то він у повному обсязі мусив сприяти використанню засобів фізичної культури та спорту з метою зміцнення здоров'я учнів, їхнього фізичного розвитку та підвищення фізичної підготовленості. Також він допомагав як учням, так і вчителям отримувати знання про правила особистої гігієни. Лікарський контроль за здоров'ям школярів здійснювався згідно з діючою Інструкцією про роботу медичного персоналу [53, с. 11-17]. У свою чергу класний керівник повинен був розробляти та реалізувати плани спортивно-оздоровчих заходів у класі; організовувати та підготовляти клас до участі у шкільних спортивно-масових та оздоровчих заходах; сприяти залученню школярів до різних фізкультурно-спортивних та оздоровчих секцій [259].

Як свідчить вище проведений аналіз, питання здоров'я школярів були предметом пильної уваги й турботи держави.

Разом із тим необхідність цілеспрямованого формування здорового способу життя почала обговорюватись на державному рівні тільки наприкінці 80-х років [469]. Ці питання знайшли відображення в «Комплексній програмі

робіт із посилення профілактики захворювань та зміцнення здоров'я населення СРСР на період до 1990 року», метою якої було покращення здоров'я та продовження активного творчого життя радянських людей, а один із розділів мав назву «Формування здорового способу життя радянської молоді» [410]. Ця програма містила низку таких заходів: розробити й упровадити заходи з ліквідації навчального перенавантаження школярів; посилити санітарно-просвітницьку роботу серед учнів із питань статевої гігієни; розробити методику фізичного виховання школярів, у тому числі для тих, хто мав відхилення за станом здоров'я; вдосконалити фізкультурно-оздоровчу роботу серед учнів.

Із метою залучення дорослих, дітей, підлітків до занять масовим спортом, формування відповідальності за власне здоров'я й здорового способу життя наприкінці 80-х років минулого століття була створена Всесоюзна програма масового спорту (огляд-конкурс) «Рух для здоров'я». Ця програма дала можливість кожному займатись тим видом спорту, який людині до душі, в тому числі оздоровчим бігом, ходьбою, плаванням та іншими. До того ж, цей конкурс проводився щомісячно у вихідні та святкові дні за такою черговістю: перша неділя місяця – старти для учнів загальноосвітніх шкіл та професійних технічних училищ; друга – для учнів середніх спеціальних навчальних закладів та студентів; третя – для працюючих; четверта – для населення за місцем мешкання [68, с. 8-10].

Унаслідок актуалізації питань і виділення завдань виховання здорового молодого покоління в державних документах, як свідчить аналіз джерел (В.Глухов, В.Капітонов, В.Кожеваткін, А.Леонов, Б.Мінаєв, І.Мойсеєв, А.Пермяков, І.Решетень, П.Рудік, П.Савицький, Р.Харапуга, Н.Худулов, І.Чемакін, Б.Шиян) [95, 177, 226, 259, 298, 340, 346, 375, 425], значно зміцнився авторитет фізичної культури і спорту.

Зацікавленість держави в здоров'ї й творчому довголітті кожної людини сприяли тому, що протягом 70-х років рівень фізичного виховання в загальноосвітніх та позашкільних закладах значно підвищився. При цьому фізичне виховання, його оздоровча спрямованість знаходилося під ефективним та регулярним наглядом лікарів і педагогів [375].

Піднесенню авторитету фізичного виховання, широкому та свідомому залученню учнівської молоді до формування здорового способу життя значною мірою сприяло проведення у СРСР перших Олімпійських ігор (1980 р.). Усе більше й більше заходів проводилось під гаслом олімпійських надій та підготовки учнівської молоді до олімпійських стартів. У цей час визначався для

майже кожного школяра та кожного класу кожної школи свій рівень олімпійських стартів. Така етапність проведення здоров'язберігаючих та здоров'ярозвивальних заходів сприяла все більш широкому охвату та свідомому залученню учнівської молоді до занять фізичною культурою та спортом.

Проведений науковий пошук (Г.Богданов, В.Горащук, В.Глухов, Е.Глушкова, В.Журавльов, І. Звєрєв, С.Зільман, Е.Кальченко, Г.Костюк, О.Селіванов, А.Хрипкова, І.Чемакін, С.Шевченко) [36, 103, 95, 96, 149, 154, 174, 355, 425] свідчить про те, що на досліджуваному етапі міцні позиції завоював і гігієнічний складник формування здорового способу життя. На думку вчених, гігієнічне виховання школярів мало стати невід'ємним складником усього шкільного навчально-виховного процесу та бути спрямоване на виробку усвідомленого ставлення до виконання гігієнічних правил, розуміння користі гігієни для здоров'я, на формування знань та вмінь з охорони та зміцнення свого здоров'я й здоров'я оточуючих, гігієнічно правильну організацію трудової діяльності та її вплив на всебічний розвиток особистості, на виховання звичок здорового способу життя.

Закріплення позицій гігієнічного виховання учнів значною мірою було зумовлено оздоровчим аспектом освітньої реформи (1984 р.). Разом з тим слід відмітити, що цей документ готувався в умовах тоталітарного режиму, а отже, питання здоров'я учнів, як і інші проблеми реформи школи, мали певною мірою декларативний характер.

Водночас реформа школи спонукала науковців до проведення значної кількості досліджень, спрямованих на виробку рекомендацій щодо дотримання гігієнічних вимог до навчально-виховного процесу, до розробки комплексних експериментальних програм медико-гігієнічного виховання учнів (правила особистої гігієни, питання профілактики шкідливих звичок, перш за все куріння, алкоголю тощо) у вигляді спеціальних уроків (годин здоров'я), включення окремих тем у шкільні дисципліни (переважно природничонаукового циклу), факультативних занять.

Ученими (В. Зільман, С. Зільман, С. Шевченко та інші) була звернута увага на те, що більшість гігієнічних звичок та навичок школярів повинні вироблятись з урахуванням вікових особливостей психічного та анатомо-фізіологічного розвитку людини й, як правило, прищеплюватися в родині. Як система, гігієнічне виховання має складатися з гігієнічного навчання – передачі гігієнічних знань, що систематизуються вимогами батьків, підкріплені їхнім позитивним прикладом. З самого маличка батьки мають привчають дитину до

чистоти. Для цього повинні створюватись певний режим, систематично перевірятися чистота постілі, столу, рук тощо. Таким чином, виконання вихованцем постійних вправ призведе до появи певних звичок та навичок [154].

Протягом розглядуваного періоду науковцями було здійснено низку досліджень виховання гігієнічних навичок у родині (Т. Благодарова, В. Кудінова, В. Холодова) [33, 417]. Було також налагоджено зв'язок педагогічних та медичних установ – лікарсько-педагогічний контроль. Такий контроль передбачав спостерігання за школярами на уроках фізичної культури та підчас позакласних занять, медичне обстеження й контроль за фізичним розвитком та станом здоров'я школярів. При цьому висновок про стан здоров'я й усі лікарські вказівки про допустиме навантаження для кожного школяра записувалися в лікарсько-контрольну карту та обов'язково бралися до відома тими, хто проводить заняття. Окрім цього, керівництво організацією лікарського контролю школярів здійснювалося органами охорони здоров'я [259, с. 59].

Таким чином, шкільна реформа 1984 р. надала міцний імпульс розвитку питань зміцнення здоров'я підростаючого покоління й формування здорового способу життя учнів.

На етапі, який вивчається, термінологічний апарат досліджуваної проблеми збагатився новим терміном – «валеологія». Уперше це поняття було введено І. Брехманом у його праці «Людина і біологічні активні речовини» (1980 р.), що була видана в Москві та Лондоні. На думку автора, валеологія об'єднує в собі провідні ідеї та положення з різноманітних галузей наукового знання: медицини, екології, психології, фізичної культури. Валеологія базується на принципово нових підходах до розуміння феномена здоров'я людини, його законів і механізмів зберігання, укріплення та удосконалення. Покликанням валеології є розробка оптимальних та результативних прийомів залучення людини в оздоровчу діяльність [48, с. 69].

Протягом досліджуваного етапу вчені (М.Амосов, Л.Іваненко, І.Муравов та інші) [9, 268, 15] дискутували щодо правильного й остаточного визначення поняття «валеологія». Але й до сьогодні немає однозначного визначення цієї наукової галузі. У цілому під валеологією розуміється науковий напрям, що пов'язаний із збереженням, удосконаленням здоров'я людини, формуванням культури здоров'я та здорового способу життя людини.

Слід відмітити, що, не дивлячись на те, що термін «здоровий спосіб життя» широко використовувався в усьому світі (підтвердженням цьому були «Звіт Лалонда», Алма-атинська декларація, Оттавська хартія та ін.), у

вітчизняному науковому колі ця категорія міцно затвердилася лише в 1982 р. Це відбулося завдяки працям російського вченого Ю. Лисицина, який узагальнив численні дослідження цього поняття, що здійснювалися в межах міжнародного руху за здоровий спосіб життя під егідою ВООЗ. У своїй книзі «Спосіб життя і здоров'я населення» Ю. Лисицин зазначив, що спосіб життя – це діяльність людини в загальному вигляді, зокрема сукупність істотних рис, що характеризують діяльність народів, класів, соціальних груп, особистостей, яка детермінована умовами певної суспільно-економічної формації, способом виробництва, рівнем життя, сукупністю природно-географічних і суспільно-історичних умов, ціннісних установок, що притаманні окремим індивідам, соціальним групам, суспільству в цілому. Із цієї філософської платформи випливає таке визначення здорового способу життя: це все в людській діяльності, що стосується збереження й зміцнення здоров'я; все, що сприяє виконанню особистістю своїх людських функцій через посередництво діяльності з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту [229].

Однак і на цьому етапі розвиток досліджуваної проблеми неможливо оцінювати однозначно. З одного боку, він був плідним, оскільки психолого-педагогічний доробок того часу орієнтував школу на всебічне розв'язання питань формування здорового способу життя школярів. Із іншого боку, спостерігався значний розрив між високим рівнем теоретичного обґрунтування підходів до забезпечення здорового способу життя учнівської молоді та обмеженістю їх утілення в життя (внаслідок відсутності необхідного фінансування, нестачі відповідних педагогічних кадрів). Отже, до кінця 80-х рр. XX століття не було сформовано комплексну систему зі збереження й зміцнення здоров'я школярів, формування їхнього здорового способу життя.

Третій етап (90-ті рр. XX століття)

Одержання Україною незалежності, зміна цінностей суспільно-історичного розвитку викликали до життя значний інноваційний потік. Рух до незалежності держави прискорив процес реформування школи. За роки розбудови національної системи освіти у змісті шкільного навчання відбулися суттєві зміни. Однак процес її реформування далеко не завершено. Він відбувався й відбувається у виключно складних умовах: одночасно з прийняттям нової законодавчої бази, економічної нестабільності, недостатнього наукового забезпечення, відсутності широкомасштабних експериментів та ін.

Проведений теоретичний аналіз [408, 409, 410, 411] свідчить про те, що приєднання України до Конвенції ООН про права дитини та Всесвітньої

декларації про забезпечення виживання, захисту та розвитку дітей (1991 р.) вимагало певних конкретних урядових дій для створення сприятливих умов розвитку дітей та вплинуло на ставлення держави до питань охорони здоров'я зростаючого покоління. Україна активно сприйняла світові тенденції відносно поліпшення стану здоров'я населення через освіту.

Актуалізація цієї проблеми була також зумовлена й тим, що стан здоров'я школярів на початку 90-х рр. значно погіршився. За статистичними даними, приблизно 60 % українських школярів мали порушення статури, у 30 % – були неврози, у 30-40 % – відхилення від норми в серцево-судинній системі тощо. Це було зумовлено економічними труднощами, погіршенням екологічних умов, значним зниженням рівня життя більшої частини населення, скороченням державної й особливо суспільної системи спортивних організацій для школярів та молоді, переходом фахівців у інші сфери діяльності, скороченням матеріально-технічної бази спорту і системи змагань [420].

У зв'язку з вище зазначеним в Україні було прийнято низку нормативно-правових документів, де життя й здоров'я людини визнані як найвищі цінності, а формування здорового способу життя школярів визначено як пріоритетне завдання держави та системи освіти.

Серед таких документів зокрема такі: закон України «Про фізичну культуру і спорт» (1993 р.) [296]; Державна програма «Освіта» (1993 р.) [116]; «Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні» (1994 р.) [117]; «Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні» (1994 р.) [201]; Конституція України (1996 р.) [199]; Національна програма «Діти України» (1996 р.) [321]; «Концепція позашкільної освіти та виховання» (1997 р.) [202]; Концепція фізичного виховання в системі освіти України (1997 р.) [321]; Комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» (1998 р.) [322]; закон України «Про загальну середню освіту» (1999 р.) [145], Національна програма патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства (1999 р.) [409] та ін.

Так, те, що турбота про збереження життя й зміцнення здоров'я громадян входить у сферу пріоритетних завдань української держави, було відбито в Конституції України (стаття 3), що гарантує своїм громадянам: «Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканість і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю» [199, с. 4]. Відповідно до Основного Закону держава несе відповідальність перед людиною за свою діяльність і зобов'язана ефективно вирішувати завдання виховання здорового

покоління, від чого значною мірою залежить соціально-економічний розвиток суспільства й країни в цілому [199].

Серед найважливіших стратегічних цілей і завдань освіти України було визначено всебічний розвиток людини та збереження її здоров'я.

Так, Законом України «Про загальну середню освіту» наголошено, що метою й результатом освіти є інтелектуальний, соціальний і фізичний розвиток особистості, що є основою для подальшої освіти, трудової діяльності й загалом повноцінного життя. Відповідно до цього вперше серед завдань шкільної освіти виділено: «виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів (вихованців)» [145, с. 33].

У Державній програмі «Освіта (Україна XXI століття)» відзначено, що метою освіти є формування освіченої, творчої особистості, становлення її фізичного й морального здоров'я. У документі зроблено наголос на тому, що здоров'я підліткового покоління – це інтегрований покажчик суспільного розвитку. Тому утвердження пріоритетів здорового способу життя є одним із шляхів реформування змісту загальноосвітньої підготовки, а формування здорового способу життя є обов'язковим завданням і умовою розвитку творчих здібностей учня та формування його як творчої особистості [116].

Національна програма «Діти України» в комплексі з Державною національною програмою «Освіта» («Україна XXI століття»), Національною програмою планування сім'ї, Комплексною програмою розв'язання проблем інвалідності була спрямована на забезпечення права кожної дитини народитися здоровою, вижити та мати умови для всебічного розвитку, бути надійно соціально й психологічно захищеною [321].

Реалізація такої програми потребувала якісно нового рівня змісту освіти, обов'язковим компонентом якого мають бути знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я, гігієнічне виховання школярів [254].

Програмою «Діти України» було передбачено розв'язання таких завдань: поліпшення умов розвитку, виховання й освіти дітей; поліпшення стану здоров'я підростаючого покоління шляхом профілактики захворювань жінок і дітей та вдосконалення системи охорони здоров'я; сприяння повноцінному харчуванню дітей та розвитку індустрії дитячого харчування; поліпшення умов життя дітей, які перебувають у особливо складних і надзвичайних умовах; удосконалення правового законодавства щодо захисту материнства і дитинства [321].

Першою спробою наукового осмислення розвитку в Україні позашкільної освіти й виховання, реформування форм і методів роботи зі школярами, що використовувались раніш, в якісно нову систему стала «Концепція позашкільної освіти й виховання», де викладено завдання, принципи, основні напрями та зміст цих видів діяльності. Відповідно до Концепції у структуру позашкільної освіти й виховання входили дитячі й юнацькі комплекси позашкільної роботи, а саме: культурно-оздоровчі – спортивні секції, тренінгові групи зі здорового способу життя; естетичного виховання – палаци дитячої й юнацької творчості, будинки народної творчості й виховання, колективи художньої самодіяльності (театри пісні й танцю), об'єднання умільців (вишивання, в'язання, робота з деревом, природними матеріалами тощо), музичні школи, студії вокального співу; еколого-натуралістичні – станції спостереження за тваринним та рослинним світом, екологічні (зелені) патрулі, патрулі зі захисту тварин; національно-культурні – краєзнавчо-дослідні, історичні й народознавчі гуртки; гуртки технічної творчості – конструювання моделей; підліткові клуби за місцем проживання та інтересами – клуб фанатів співаків, футбольної команди; дитячі й юнацькі табори – літні й санаторного типів [202, с. 3].

Значущим моментом для розвитку проблеми формування здорового способу життя учнів було прийняття «Концепції неперервної валеологічної освіти», спрямованої на збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді шляхом формування валеологічного світогляду, виховання свідомого й дбайливого ставлення до власного здоров'я [201].

Серед основних завдань валеологічної освіти було виділено такі: формування в учнів дбайливого та бережливого ставлення до свого здоров'я як найвищої цінності; створення в учнів сталих мотиваційних установок на здоровий спосіб життя як на одну з головних умов формування та зміцнення фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я; прищеплення навичок особистої гігієни як важливого компонента формування особистості; профілактика шкідливих звичок і наркотизму та боротьба з ними [440, с. 13]. До того ж, валеологічна освіта передбачала запровадження низки різновидів позакласної роботи з оздоровлення, що мали тісний зв'язок з такими дитячо-юнацькими організаціями, як «Пласт», «Соколи», «Зелений світ», «Рух за здоровий спосіб життя», роботою спортивних клубів [234].

Важливе значення для розглядуваної проблеми мало прийняття закону «Про фізичну культуру і спорт» [296], який визначив загальні правові, соціальні, економічні й організаційні основи фізичної культури і спорту, участь

державних органів, посадових осіб і установ, організацій у зміцненні здоров'я громадян, досягненні високого рівня працездатності й довголіття засобами фізичної культури.

Відповідно до вище зазначеного закону було розроблено й утілено в дію «Державну програму розвитку фізичної культури і спорту в Україні», де визначено головні завдання у сфері фізичної культури і спорту на 1994-1997 роки. Серед цих завдань наголошувалося на необхідності подальшого зміцнення здоров'я населення на принципах здорового способу життя, посилення впливу фізичної культури і спорту на підвищення продуктивності праці. Одним із важливих напрямів розвитку фізичної культури і спорту в країні визначено фізичне виховання й фізкультурно-оздоровчу діяльність у навчально-виховній сфері [117].

Ці питання конкретизовано в «Концепції фізичного виховання в системі освіти України», де сформульовано ідейні основи національної системи фізичного виховання як загальнолюдські та гуманістичні цінності. У концепції відмічається, що фізичне виховання дітей і молоді в Україні є невід'ємною частиною системи народної освіти, важливим компонентом гуманітарного виховання дітей і молоді, формування в них патріотичних почуттів, фізичного й морального здоров'я, вдосконалення фізичної та психологічної готовності до активного життя і професійної діяльності. Критеріями ефективності фізичного виховання дітей і молоді визначено: рівень фізичного розвитку та показники їхнього здоров'я; грамотність щодо використання ними основних засобів і форм фізичного виховання; дотримання здорового способу життя; відсутність негативних звичок; залучення у процес фізичного виховання і спорту [321].

Свідченням усезростаючого інтересу держави до проблеми збереження й зміцнення здоров'я населення став документ, поява якого пов'язана зі збереженням тенденції росту захворюваності й погіршення стану здоров'я населення. Мова йде про цільову комплексну програму «Фізичне виховання – здоров'я нації», в якій визначалися пріоритетні напрямки державної політики на 1999-2005 р. [322]. У самій назві документа здоров'я ставиться у пряму залежність від стану фізичного виховання.

Ця Програма була розроблена відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт», визначала необхідні зміни в підходах суспільства до зміцнення здоров'я людини як найвищої гуманістичної цінності та пріоритетного напряму державної політики. Основними завданнями держави було визначено: розвиток фізкультурно-спортивного руху в Україні з урахуванням змін у всіх сферах суспільного життя; впровадження ефективних

форм, методів і засобів фізкультурно-спортивної діяльності та видів спорту з урахуванням місцевих і регіональних особливостей, традицій, економічних факторів, умов праці та вільного часу населення; формування в учнівської молоді потреби у зміцненні здоров'я засобами фізичної культури і спорту; підвищення якості навчального процесу з фізичного виховання; забезпечення процесу фізичного виховання висококваліфікованими кадрами; забезпечення процесу фізичного виховання в системі освіти сучасними науково-методичними комплексами. Фізичне виховання в навчально-виховній сфері як складова частина загальної системи освіти мала закласти основи забезпечення та розвитку фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості [296].

З огляду на досліджувану проблему досить важливим було затвердження «Національної програми патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства». Ця програма була спрямована на формування всебічно розвиненої, високоосвіченої, соціально активної особистості, здатної до самовдосконалення та самореалізації. Головним напрямом програми стало впровадження в суспільну свідомість переваг здорового способу життя та посилення цієї спрямованості через залучення засобів масової інформації (радіо та телебачення) [409].

Проведений теоретичний аналіз доводить, що розвитку проблеми формування здорового способу життя сприяли також теоретичні напрацювання вчених (І.Бех, С.Гончаренко, О.Дубогай, О.Ляшенко, Ю.Мальований, О.Савченко) щодо гуманізації й національної спрямованості змісту шкільної освіти, реалізації її оздоровчої функції [28, 100, 124, 241, 248, 352, 316].

Це закономірно зумовило істотні зміни в конструюванні змісту загальної освіти старших школярів з метою її спрямування на формування їхнього здорового способу життя. Зокрема, було введено таку навчальну дисципліну, як «Основи безпеки життя» (1-11 класи). Основною метою даного предмету, що базувався на досягненнях психології, соціології, фізіології, філософії, права, гігієни й інших наук, було надання учням як теоретичних, так і практичних знань, які сприяли б формуванню в них адекватного ставлення до власної безпеки та свого здоров'я. Навчальний курс із безпеки життєдіяльності передбачав формування в учнів психологічної готовності адекватно діяти в разі наближення чи виникнення небезпек, набуття вмінь і навичок свідомо приймати рішення; усвідомлення своїх прав та обов'язків стосовно власного здоров'я, здоров'я оточуючих; надання домедичної підготовки та ін. [290].

Паралельно постало й питання про забезпечення шкіл учителями, які б володіли відповідними знаннями, вміннями та навичками, були здатні до впровадження в навчально-виховний процес новітніх технологій, спрямованих на формування у школярів основ знань про здоров'я та безпечний спосіб життя. Але, нажаль, Міністерством освіти України тільки в 1998 р. була затверджена «Навчальна програма нормативної дисципліни «Безпека життя» для вищих закладів освіти» [427, с. 8-10].

Окрім дисципліни «Основи безпеки життя», було підготовлено й уведено в загальноосвітні школи такий курс, як «Основи валеології» (1-11 класи), що мав сприяти вихованню у школярів звичок здорового способу життя, формуванню навичок прийняття самостійних рішень щодо підтримки й зміцнення свого здоров'я, оволодінню способами оздоровчо-фізкультурної діяльності [290].

Логічним продовженням шкільного курсу «Основи валеології» було введення дисципліни «Основи здоров'я» (10-11 класи), перед якою висувалися завдання сформувати в учнів розуміння й розвинути потребу в систематичному зміцненні здоров'я, озброїти їх основами теоретичних знань з питань культури здоров'я, сформувати вміння й навички дотримання здорового способу життя [291].

На валеологічних підходах розроблялися й широко впроваджувалися авторські програми, спрямовані на просвітницьку роботу з профілактики паління, алкоголізму й наркоманії; збереження, зміцнення та формування здоров'я школярів; розвитку в учнів ціннісного ставлення до свого здоров'я, формування здорового способу життя, а саме: «Основи здорового способу життя» І-XI класи (С.Волкова, Г.Кружило, М.Левін, І.Ляхова) [330], «Здоров'я школяра» для І-Х класів (В.Горащук) [102].

Необхідно відмітити, що до 1993 р. у педагогічних вищих навчальних закладах України зміст професійної підготовки фахівців з питань охорони і зміцнення здоров'я мав переважно медичний аспект и не забезпечував раціонального співвідношення теорії і практики в навчальному процесі. Із прийняттям «Концепції неперервної валеологічної освіти» (1994 р.) в Україні намітились зрушення щодо науково-методичного забезпечення вивчення валеології у вищих закладах освіти та професійної валаеологічної підготовки майбутніх учителів. Це знайшло відображення у створенні в деяких педагогічних вищих закладах освіти (мм. Волинь, Рівне, Тернопіль, Харків, Чернівці тощо) науково-дослідних та експериментальних лабораторій, науково-

дослідних майданчиків; авторських програм, посібників з валеології для студентів [141].

Проведений науковий пошук [26, 69, 197, 230, 348] свідчить, що на досліджуваному етапі з огляду на досліджувану не втратило своєї значущості фізичне виховання школярів, орієнтоване на розвиток необхідних рухових якостей із урахуванням морально-вольових якостей, потреби в систематичних самостійних заняттях фізичними вправами як у школі, так і поза її межами.

Разом з тим дещо поступилося своїми позиціями трудове виховання учнів як складник формування здорового способу життя: постійно зменшувалася кількість годин на трудове навчання, а згодом із навчальних планів було вилучено обов'язкову суспільно корисну працю, допрофесійну та професійну підготовку старшокласників. Це було зумовлено тим, що зі здобуттям незалежності перед школою постало нове завдання – формування творчої, освіченої, активної особистості, а трудова підготовка відійшла на другий план [242, с. 33-35].

Аналіз тогочасних історико-педагогічних джерел засвідчує, що на розглядуваному етапі науковцями досліджувалось широке коло питань, пов'язаних із проблемою формування здорового способу життя школярів.

Так, у загальній шкільній освіті продовжувалось вивчення умов навчання школярів, розроблялися рекомендації з дотримання гігієнічних вимог до організації навчальних занять. Зокрема Г.Лопаткою було проведено комплексне гігієнічне дослідження режиму праці та його впливу на здоров'я учнів 13-17 років загальноосвітніх шкіл нових типів (школа-гімназії, школа з природничим ухилом, школа-лабораторія педагогічного університету). У ході дослідження встановлено, що в загальноосвітніх школах і школі-лабораторії навчальне тижневе навантаження не перевищує нормативів, а у школах-гімназіях перевищує на 5 годин, у школах з природничим ухилом – на 3 години, що приводить до зменшення тривалості сну й перебування на свіжому повітрі. Учні шкіл-гімназій найбільш часу витрачають на підготовку домашніх завдань (до 4,5 годин). З'ясовано також, що у школах-гімназіях спостерігається й найбільший рівень захворюваності школярів, що зумовлено перевантаженням учнів навчальним процесом, домашніми завданнями і порушеннями режиму дня [233].

Педагогами досліджувались шляхи зміцнення здоров'я школярів, запобігання й подолання шкідливих звичок в учнівському середовищі (О.Дубогай [124], В.Оржеховська, [284], С.Шмалєй [444], науково-методичне забезпечення валеологічної освіти й виховання (В.Бобрицька, М.Гончаренко,

М.Гриньова, С.Кириленко) [411, 34], формування у школярів знань про здоров'я людини (Т. Бойченко) [38], виховання у старшокласниць прагнення до здорового способу життя (Г.Власюк) [74].

У аспекті проблеми, що вивчається, досить цікаве дослідження було проведено Г.Голобородько у школах м. Херсона. Вона розробила й упровадила систему організації роботи з формування поняття здорового способу життя у старших підлітків з використанням валеологічного потенціалу всіх наук, що представлено шкільними предметами, оптимізації практичного тренування організму учнів на уроках фізичної культури. Дослідницею було також втілено в освітню практику інтегрований характер позакласних занять із тем здоров'я й здорового образу життя, реалізовано творчу співдружність педагогів, учнів, батьків, медиків та інших спеціалістів, чия діяльність пов'язана зі здоров'ям людини на уроках природничонаукового циклу та позакласних заняттях [98, с. 164-165].

Необхідно звернути увагу на те, що протягом розглядуваного етапу відбулося розширення категоріального апарату досліджуваної проблеми за рахунок уведення нових понять.

Так, у освітньому просторі почало використовуватись поняття «педагогічна валеологія» як новий напрям у педагогіці, що з'явився на стику наук (валеології, психології, педагогіки). Як синонімічні цій категорії набули поширення такі поняття, як «педагогіка здоров'я», «здоров'язберігаюча педагогіка».

Відносно терміну «педагогічна валеологія» відмітимо, що у визначенні власне валеології, яка вивчає закономірності, способи, механізми формування, збереження й зміцнення здоров'я, ключовим словом є «формування». Воно означає, що у структурі забезпечення здоров'я системостворювальним є педагогічний аспект, сутність якого полягає у формуванні в людини мотивації здорового способу життя та вироблення в неї індивідуального валеологічно обґрунтованого способу життєдіяльності [48, 39].

Виникнення ж нового напряму – педагогічної валеології – це наслідок того, що було звернуто особливу увагу на індивідуальний характер здоров'я людини та на цілісну постановку проблеми формування здорового способу [385].

Отже, провідними принципами формування здорового способу життя школярів з точки зору педагогічної валеології є індивідуальність здоров'я людини та врахування всіх його аспектів (фізичного, психічного, духовного, соціального).

Широкого поширення набула також дефініція «школа здоров'я» – навчальний заклад, що реалізує цілісний підхід до збереження й зміцнення здоров'я школярів, формування їхнього здорового способу життя. Головним завданням такої школи є така організація режиму відпочинку та праці школярів, створення таких умов для навчання, які б забезпечили високу працездатність на протязі всього навчального часу та дозволили б відсунути стомлення та уникнути перевтомлення школярів [315, с. 18].

Вище розглянуті концептуальні зміни в системі освіти, наукові розвідки орієнтували шкільництво на комплексне розв'язання завдань формування, збереження і зміцнення здоров'я учнів. У багатьох школах України робота педагогічних колективів щодо формування здорового способу школярів велася в декількох аспектах: створення сприятливого для здоров'я учнівського середовища, валеологічна освіта у процесі засвоєння основ наук та в позаурочний час, навчання учнів умінням та навичкам здорового способу життя, просвітницька робота серед батьків, залучення громадськості до оздоровчої роботи зі школярами [353, с. 189-191].

Особливий інтерес у площині досліджуваної проблеми викликає діяльність вітчизняних «Шкіл здоров'я». Виникнення цих шкіл у системі освіти України, як зазначалося в розділі 1, було пов'язано з тим, що наша країна в 1995 р. приєдналася до Проекту зі створення «Шкіл здоров'я» (або «Шкіл сприяння здоров'ю»), розробленого в 1991 р. Європейською Комісією, Радою Європи та Всесвітньою організацією охорони здоров'я [128, 428, 441, 442, 462].

Вихідним положенням вище зазначеного Проекту було розуміння того, що загальна середня освіта завдяки своїй масштабності, тривалості й обов'язковості закладає фундамент освіченості та культури всього населення, а отже, є одним із найвпливовіших факторів формування здорової людини. Проект став складовою частиною програми Європейського регіонального бюро ВООЗ «Здоров'я для всіх» щодо реалізації міжнародних стандартів із питань формування, збереження та зміцнення здоров'я зростаючого покоління безпосередньо в місцях навчання та організованого дозвілля (дошкільні, позашкільні, загальноосвітні, інтернатні, санаторні, професійні та вищі навчальні заклади) [152, 463].

Головною ідеєю «Шкіл сприяння здоров'ю» було положення про те, що система освіти є ідеальним місцем для навчання, виховання й створення сприятливого фізичного та соціального середовища для формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я зростаючого покоління. В основу концепції «Школи здоров'я» покладено Хартію з розвитку здоров'я (прийняту в

1986 р. в Оттаві, Канада), згідно з якою розвиток здоров'я – це процес, що дозволяє людям посилити свій контроль над власним здоров'ям та покращити його [269, 112].

Концептуально проект базувався на соціальній моделі здоров'я й передбачав «холістичний» – усебічний, цілісний підхід до розв'язання проблеми здоров'я (фізичного, психічного, духовного) всього колективу навчального закладу (учнів, учителів, персоналу) в усіх аспектах його повсякденного життя та діяльності, в якому мають брати активну участь усі представники шкільного колективу. Згідно з положеннями Проекту стратегія здоров'я має стати пріоритетним напрямом та центральним елементом усієї діяльності кожного освітнього закладу, а кожна дитина і молода людина мають право і повинні мати реальну можливість отримати освіту в школі активного сприяння здоров'ю [463, 462].

Відповідно до офіційних документів модель «Школи здоров'я» включала вісім основних компонентів, а саме [269, 463, 463]: освіта в галузі здоров'я як необхідний складник загальної культури людини; фізичне виховання на основі послідовно спланованої шкільної програми на весь курс навчання, що придатна для всіх школярів; шкільна медична служба, орієнтована на профілактику й раннє втручання, включаючи здійснення невідкладної медичної допомоги, постійну взаємодію з медичними закладами за місцем проживання школярів, профілактичну роботу з хронічно хворими дітьми; організацію системи харчування, що забезпечує дітей різноманітною, смачною й корисною їжею, а також сприяє формуванню у школярів уміння обирати здорову їжу; психолого-діагностичну службу, котра покликана систематично оцінювати стан здоров'я всіх учасників освітнього процесу (учнів, педагогічного та технічного персоналу), рівень їхньої компетентності з даного питання, готовність до спільних дій із збереження здоров'я учнів; організацію психологічного консультування всіх учасників освітнього процесу і служб школи з питань збереження й зміцнення здоров'я школярів та педагогів; забезпечення позитивного фізичного та психологічного клімату в школі; залучення батьків та широкої громадськості до роботи зі збереження й зміцнення здоров'я школярів.

Європейська мережа «Шкіл здоров'я» в 90-ті рр.. минулого століття охопила понад 500 пілотних майданчиків у майже 40 країнах Європи, а також у інших країнах світу (Австралія, В'єтнам, Канада, Філіппіни та ін.) [128, 462]. Входження України до Європейської мережі «Шкіл здоров'я» було регламентовано міжгалузевими національними програмами «Діти України»,

«Фізичне виховання – здоров'я нації», «Здоров'я нації», відповідними наказами міністерств охорони здоров'я та освіти і науки («Про прилучення до міжнародного проекту Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю», «Про подальше впровадження міжнародного проекту Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю в Україні») [112].

Протягом досліджуваного етапу в Україні з'явилась низка нових освітніх закладів («Школа розуміння», «Школа розвитку», «Школа діалогу культур» та ін.), що працювали за авторськими програмами розвитку дитини. Ці програми успадкували ідеї відомих педагогів-гуманістів минулого, а також базувалися на сучасних концепціях розвивальної освіти, діалогічного навчання, особистісно-орієнтованого підходу та ін. Діяльність таких навчальних закладів мала позитивний вплив на формування здорового способу життя школярів.

З огляду на предмет нашого дослідження особливий інтерес викликає заснування українських вальдорфських шкіл, що відбувалося протягом розглядуваного етапу, починаючи з 1992 р. Науково-методична система здоров'язбереження дитини, формування здорового способу життя учнів вальдорфської школи базується, як відмічалося у підрозділі 1.2, на концепції салютогенезу. Мета реалізації цієї концепції – забезпечення здорового виховання тілесно-фізичної сфери дитини як основи вільного розвитку її душевного-духовного складника. Завдання полягають у таких основних аспектах: зміцнення фізичної конституції дитини; вироблення відчуття «когерентності» (співпричетності зі світом); розвиток стресостійкості (гнучкості до зовнішніх впливів) [160, 170, 236, 447].

Провідними теоретичними ідеями, на яких ґрунтується процес здоров'язбереження вальдорфських школярів, є:

а). сутність людини як тілесно-душевно-духовної істоти, психічна структура якої виявляється в єдності мислення, відчування й волі. Людське здоров'я є врегульованою взаємодією тілесних та душевно-духовних функцій і видів діяльності, в якій пріоритетну роль має найвищий принцип людини – її духовні індивідуальні сили;

б). кожна людина має своє власне індивідуальне здоров'я, на стан якого впливають як спадкові фактори, так і навколишнє середовище, зокрема процеси навчання й виховання; в)уявлення про розвиток людини в ритмі семи років (основного салютогенетичного ритму).

Об'єктом здорового розвитку дитини в початковій школі переважно є її емоційно-почуттєва сфера, фізіологічна основа якої – ритмічна система

(система органів дихання й кровообігу), в основній та старшій школі – розумова сфера, фізіологічна основа якої нервово-відчуттєва система [160, 236, 447].

Основними вимогами до вальдорфського здоров'язберігаючого процесу визначено такі: підвищення ролі предметів художньо-практичного циклів до рівня загальноосвітньої галузі; використання у процесі вивчення академічних дисциплін художнього елементу; розвиток рухової активності; подолання вікових та індивідуальних криз за допомогою «терапевтичного потенціалу» всіх шкільних предметів; цілеспрямована робота з темпераментами школярів та людською ритмікою [160, 170, 236, 447].

Напрямами реалізації концептуальних положень у вальдорфській школі є: конструювання змісту навчання на основі методологічних підходів (гуманістичного, системно-цілісного; особистісно-орієнтованого) та дидактичних принципів (розвивального навчання, природовідповідності), а також використання сукупності салютогенетично орієнтованих форм і методів навчання, що оптимально сполучають індивідуальний підхід до учня за умов колективної навчальної праці з класом, а отже, сприяють зміцненню як психосоматичного, так і соціального здоров'я дитини. До таких форм і методів відносяться: гігієнічно-раціональна організація педагогічного процесу, художньо-образне (молодші класи) і феноменологічне (середні й старші класи) викладання в умовах обмеженого застосування традиційних підручників, використання диференційованих завдань з урахуванням темпераментів учнів, якісне оцінювання досягнень результатів навчально-пізнавальної діяльності школярів [160, 170, 236, 447].

Як свідчить освітня практика, реалізація вальдорфської системи здоров'язбереження школярів дозволяє: сформувати здорові звички (раціонального харчування, особистої гігієни, рухової активності, ритму праці й відпочинку), забезпечити високу працездатність, спритність, координованість тіла і рухів, адекватність тактильних відчуттів, витривалість, стійкість до хвороб (високий імунітет); розвити душевну стабільність (відчуття впевненості й радості в житті, уміння поводитися з емоціями і почуттями; внутрішнє ставлення до морального, прекрасного, істинного), соціальну компетентність і мобільність (відкритість і поглиблений інтерес до взаємодії з навколишнім світом, уміння співчувати й співпереживати, здатність до співпраці з іншими людьми); сформувати адекватну самооцінку своїх можливостей, довіру до своїх здібностей; настанову на успіх у житті; інтелектуальну активність (розвиненість пам'яті, фантазії, уяви, спостережливості), індивідуальну ініціативність;

творчість, самостійність, відповідальність у прийнятті рішень; самовідданість, наполегливість, захопленість своєю роботою [160, 170, 236, 447].

Проведений науковий пошук дозволив виявити й недоліки, які заважали прогресивному розвитку питань формування здорового способу життя старших учнів на етапі, що вивчається.

По-перше, окремі проекти, що реалізовувалися в межах експериментальних здоров'язберігаючих шкіл, не були масовими. Учні традиційних шкіл не отримували системні знання про своє здоров'я й про те, як його зберегти. Це було зумовлено розпорошеністю, несистематизованістю інформації, що школярі отримували на уроках біології, фізичної культури, основ безпеки життєдіяльності. До того ж, валеологія з навчальних планів шкільної освіти була виключена (1997 р.) через відсутність повноцінно розробленої фундаментальної наукової бази, кваліфікованих спеціалістів-учителів, навчальних посібників.

По-друге, через недостатність державного фінансування відбувалося значне зменшення кількості організацій (клубів, гуртків), що проводили фізкультурно-оздоровчу роботу серед школярів; скорочувалися робочі місця як учителів загальноосвітньої школи, так і педагогів, котрі працювали з учнівською молоддю за місцем мешкання. Такий стан реальної освітньої практики, поряд з іншими негативними чинниками (екологічними, соціально-політичними), негативно впливав на учнівське здоров'я: протягом 90-х рр. воно значно погіршилося.

Отже, на межі третього тисячоліття виник значний розрив між методолого-теоретичним обґрунтуванням механізмів розвитку здорового способу життя та недостатньою розробкою науково-методичного, організаційного забезпечення формування здорового способу життя учнів.

Висновки до розділу 1

Вивчення теоретичних питань формування здорового способу життя учнів старших класів у педагогіці другої половини XX століття дозволило зробити такі висновки.

1. Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, що спрямований на збереження й зміцнення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я – свого й оточення. ЗСЖ включає такі основні елементи: раціональний режим праці й відпочинку, оптимальний раціон харчування, рухова активність, особиста гігієна, відсутність шкідливих звичок. Формування ЗСЖ передбачає: усвідомлення цінності здоров'я та настанову на ЗСЖ; оволодіння знаннями про основні засади ЗСЖ; набуття вмінь урівноваження зовнішніх і внутрішніх факторів, що впливають на здоров'я (спілкування, поведінки в умовах небезпечних і конфліктних ситуацій); навичок раціональної організації повсякденного життя (ритму праці й відпочинку, режиму харчування й рухової активності, особистої гігієни, викорінення шкідливих звичок).

2. Установлено, що формування ЗСЖ учнів має давнє історичне коріння. Зародженню питань здорового способу життя людини у світовій педагогічній думці сприяли: праці античних філософів, діяльність мислителів, діячів доби Відродження, розробка філософами, педагогами Нового і Новітнього часів шляхів формування здорового способу життя дітей.

Становлення та розвиток питань формування здорового способу життя людини у вітчизняній педагогіці пов'язані з народними традиціями сімейного виховання, розробкою перших педагогічних пам'яток Київської Русі, освітньо-виховним досвідом козацької педагогіки, роботою братських шкіл і Києво-Могилянської академії, просвітницькою діяльністю Г.Сковороди.

Значний внесок у досліджувану проблему зроблено вітчизняними вченими, педагогами XIX – першої половини XX століття, якими обґрунтовано й утілено в освітню практику різні підходи до формування здорового способу життя учнів.

3. З урахуванням особливостей суспільно-політичного, економічного та культурного розвитку країни, взаємозв'язку державної освітньої політики та суспільно-педагогічного руху, розвитку педагогічної науки, підвищення вимог і розробки нових підходів до формування здорового способу життя особистості виділено три етапи становлення та розвитку проблеми формування здорового

способу життя старшокласників у вітчизняній педагогіці другої половини XX століття, а саме:

• перший етап (50-ті – 60-ті рр. XX ст.) – етап становлення питань формування здорового способу життя школярів як педагогічної проблеми. Зазначений етап характеризується уявленнями про формування здорового способу життя школярів як складової частини системи комуністичного виховання та його змістових аспектів (фізичного, гігієнічного, трудового виховання). Разом із тим проблема формування здорового способу життя учнів пов'язується з вивченням впливу факторів освітнього середовища на здоров'я школярів та забезпеченням доцільного режиму навчання й відпочинку, з вихованням гігієнічних навичок і звичок учнівської молоді, удосконаленням її фізичних здібностей, підготовки до високопродуктивної праці. Тобто формування здорового способу життя починає розглядатись як самостійний виховний напрям;

• другий етап (70-ті – 80-ті рр.) – етап інтенсивного розвитку науково-методичних засад формування здорового способу життя старшокласників. Його особливостями є проведення значної кількості досліджень, спрямованих на виробку рекомендацій відносно дотримання гігієнічних вимог у процесі навчання, розробку комплексних експериментальних програм; налагодження зв'язку педагогічних та медичних установ для забезпечення здорового способу життя учнів; збагачення термінологічного апарату досліджуваної проблеми новим терміном («валеологія»); затвердження категорії «здоровий спосіб життя»;

• третій етап (90-ті рр. XX ст.) – етап розвитку проблеми формування здорового способу життя учнів як системи на гуманістичних засадах. Цей етап визначається посиленням зв'язку навчальної, позаурочної та позашкільної діяльності в засвоєнні школярами знань і вмінь ведення здорового способу життя; конструюванням змісту шкільної освіти, спрямованої на розвиток потреби старших учнів у збереженні здоров'я, сталих мотиваційних настанов на здоровий спосіб життя; розширенням категоріального апарату за рахунок уведення нових понять («педагогічна валеологія», «педагогіка здоров'я», «здоров'язберігаюча педагогіка», «школа здоров'я»); упровадженням положень здоров'язберігаючої педагогіки в освітню практику, визначенням принципів формування здорового способу життя школярів, збагаченням форм та методів його здійснення; виділення в педагогіці вищої школи нового напряму, пов'язаного з підготовкою майбутніх учителів до формування здорового способу життя школярів.

РОЗДІЛ 2. ДОСВІД ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

2.1. Напрями формування здорового способу життя старшокласників у досліджуваний період

Аналіз психолого-педагогічної літератури [13, 41, 45, 87, 127, 157, 155, 175, 206, 220, 249, 278, 320, 373] та архівних джерел [468, 471, 474, 480, 488, 492, 493, 499] із проблеми формування здорового способу життя старшокласників у другій половині XX століття свідчить про те, що в цей час відбувався активний процес пошуку нових напрямів збереження та зміцнення здоров'я школярів, формування їхнього ЗСЖ. Вивчення практики реалізації формування ЗСЖ старшокласників дозволяє виділити основні напрями розв'язання даної проблеми:

формування здорового способу життя старшокласників у навчальній діяльності (у процесі вивчення обов'язкових предметів оздоровчого спрямування та факультативних курсів);

формування здорового способу життя старшокласників у виховній роботі (позакласній та позашкільній діяльності);

взаємодія школи й сім'ї у формуванні здорового способу життя старшокласників.

Розглянемо детальніше напрями формування здорового способу життя старшокласників у досліджуваний період відповідно до визначених етапів.

Формування здорового способу життя старшокласників у навчальній діяльності

Проведений науковий пошук [23, 24, 50, 108, 110, 159, 122, 214, 225, 237, 242, 249, 308, 335] доводить, що вирішенню проблеми формування здорового способу життя старшокласників під час навчальної діяльності на першому визначеному етапі (50-ті – 60-ті рр.) сприяло насамперед викладання таких предметів, як фізична культура та трудове навчання й виховання (труд), що передбачали обов'язкові знання з гігієни й організації правильного режиму дня.

Так, невід'ємною складовою всього навчально-виховного процесу загальноосвітніх шкіл Радянського союзу виступала навчальна дисципліна

фізична культура, головною спрямованістю якої було зміцнення здоров'я школярів, сприяння нормальному фізичному розвитку, виховання життєво необхідних рухових навичок та фізичних якостей.

Дотримання вимог оздоровчої спрямованості фізичної культури вимагало достатньої кількості годин на заняття з фізичних вправ. Відповідно до навчальних планів шкіл на етапі, що досліджується, на фізичну культуру для школярів старших (8-10-х) класів протягом 50-х – першої половини 60-х рр.. відводилося 2 години на тиждень; у другій половині 60-х рр.. – 1 година у 8-10-х класах, а також 1 година в 8-12-х класах за рахунок факультативних занять [26].

Із 1967 р. навчальна програма з фізичної культури для старших класів була дещо ускладнена. Хоча згідно з програмою обсяг нового матеріалу зменшився, проте збільшилася інтенсивність застосовуваних вправ. Тобто за своїм характером заняття фізичною культурою певною мірою повинні були наближуватись до спортивних тренувань [43, с. 31-35].

Аналіз шкільних програм з фізичної культури свідчить, що цей шкільний предмет поділявся на дві частини: у першій частині вміщувалися теоретичні відомості з гігієни фізичних вправ (цей матеріал був обов'язковим для всіх шкіл); у другій частині програми додавався матеріал для поглибленого засвоєння одного з перерахованих видів спорту, що міг обиратися кожною школою [122, с. 175-177].

Заняття фізичною культурою мали різну спрямованість. Так, відповідно до шкільної програми 1954 р. школярі займалися гімнастикою. Із 1960 р., окрім гімнастики, почали викладати також легку атлетику та баскетбол. Під час занять фізичною культурою активно використовувалися рухові ігри, що проводилися, як правило, на відкритому повітрі.

Відповідно до навчальних програм із учнями, яких було віднесено до спеціальної медичної групи за станом здоров'я, передбачалося проведення занять із фізичної культури у спеціальних групах корегуючої й лікувальної гімнастики.

Важливе значення на досліджуваному етапі мало активне залучення школярів до занять *трудом*. Це було наслідком змін освітньої урядової політики, запровадження політехнічного навчання, проведення експерименту з виробничого навчання учнів старших класів. У зв'язку з цим для учнів старших (8-10) класів із середини 50-х рр.. відводилося 2 години на тиждень на виробниче навчання, з початку 60-х рр.. у 8-му класі – 2 години, в 9 і 10 – 10 і 11, відповідно [26].

У шкільній практиці склалася певна методика організації трудової діяльності школярів, що передбачала чітке планування праці, її організований початок, правильну організацію процесу праці та вмілий облік і оцінку її результатів [40, с. 343-348].

Програмою з практичних занять у навчальних майстернях для учнів 8-10 класів було передбачено різні види праці по дереву та металу. Через виконання різноманітних робіт організм школяра отримував різнобічне навантаження. У свою чергу постійний рух тренував мускулатуру та зміцнював нервову систему. Тому шкільні майстерні повинні були відповідати всім санітарно-гігієнічним вимогам.

Однією з головних умов роботи в майстерні став інструктаж із техніки безпеки. Тому найголовнішим завданням учителя було докладно пояснити своєрідність такого навчального приміщення, розповісти про машини, верстати та інструменти, з якими доведеться працювати. Особлива увага учнів повинна була привертатися до рухомих частин верстатів та інших деталей, що при неправильному використанні можуть нанести травму. Основними гігієнічними вимогами до здійснення трудового навчання були: освітленість майстерні, провітрювання приміщення, щоденне вологе прибирання, відповідність висоти верстата росту школяра [249].

Отже, трудове навчання було важливою умовою всебічного та гармонійного розвитку школяра, формування його здорового способу життя.

Важливим засобом формування здорового способу життя старших школярів у процесі навчальної діяльності були також такі дисципліни, як *початкова військова підготовка* (для хлопчиків), що була введена на початку 50-х років); *біологія* (анатомія і фізіологія людини), *етика* та ін.

Так, шкільний курс біології, поряд зі завданнями, спрямованими на засвоєння біологічного знання, мав велике значення для гігієнічного виховання школярів, ознайомлення їх з необхідними відомостями з охорони здоров'я, прищеплення учням міцних гігієнічних навичок [215, с. 47-51].

Наприклад, у вивченні біології вчителі пов'язували теоретичний матеріал з питаннями постановки правильної постави, розповідали про наслідки її недотримання (розділ «Кістково-м'язова система»); увага школярів спрямовувалася на причини виникнення інфекційних захворювань, а також на засоби щеплення та умови, яких необхідно дотримуватися, щоб не захворіти (розділ «Імунітет»); учителі акцентували увагу школярів на значущості непровітрювання приміщення, що призводить до передчасної втоми, головного болю й нездужання (розділ «Дихання») та ін. [106].

У процесі вивчення етики прищеплення гігієнічних навичок тісно пов'язувалося з естетичним вихованням, доглядом за тілом і одягом, дотриманням особистої гігієни тощо [106].

Слід відмітити, що значну роль у гігієнічному вихованні школярів відігравали й належні умови в школі. До уваги бралися такі моменти, як предмети обладнання шкільного кабінету, що повинні були відповідати гігієнічним вимогам (перш за все зросту та віку школяра); правильне розташування шкільних парт у класі; достатнє освітлення (природне або штучне) кабінету; колір приміщення та обладнання [79]. Усі ці вимоги мали відповідати санітарним нормам та держстандартам.

Як свідчить аналіз психолого-педагогічної літератури [42, 78, 106, 275, 276, 264, 310, 339] та архівних джерел [473, 481, 470] на другому встановленому етапі (70-80-ті роки XX століття) провідними предметами, спрямованими на засвоєння знань про основи здоров'я та формування здорового способу життя школярів, залишалися, як і раніш, такі дисципліни, як фізична культура, трудове навчання, біологія, військова підготовка. Водночас вирішення проблеми формування здорового способу життя старшокласників під час навчальної діяльності, порівняно з попереднім етапом (50-60-ті роки XX століття), відбувалося більш інтенсивно.

Зокрема певні зміни було внесено в навчальні плани, наприклад збільшено кількість годин, що відводилися на заняття *фізичною культурою* у старших (9-10) класах. Так, за навчальним планом 1971/1972 навчального року на фізичну культуру відводилось 2 години на тиждень і додатково 1 година (зі середини 80-х рр.. – 2 години) за рахунок факультативних занять [26].

За навчальною програмою, що діяла в досліджуваний період (1975 р.), окрім уже звичних для школярів спортивних ігор (гімнастика, легка атлетика, баскетбол), у заняття фізичною культурою було введено лижну підготовку (за відсутністю снігу – кросову підготовку) та за вибором школярів – баскетбол або волейбол. Таке чергування видів спорту було зумовлено умовами матеріальної бази кожної школи та спеціалізацією вчителя фізичної культури. Як і в попередні роки, значна увага приділялася дотриманню правил безпеки та гігієнічних вимог на уроках фізичної культури [196].

Як і раніш, у школах проводилися окремі заняття з фізичної культури зі школярами з погіршеним станом здоров'я. Такі школярі об'єднувалися у групи, де для них під наглядом шкільних лікарів проводили лікувальну фізичну культуру.

Слід відмітити, що на початку 70-х рр.. відбулася диференціація навчання хлопців та дівчат: для хлопців-старшокласників програма фізичного виховання передбачала *військову підготовку*, що містила в собі елементи фізичної культури, а для дівчат було розроблено комплекс з художньої гімнастики з метою формування в них естетичних рухів [431, с. 28-33].

Завдяки цьому військова підготовка з цього часу набула значної «популярності». Програма початкової військової підготовки вимагала від школярів перш за все практичних дій. Тому в процесі навчання вчителем викладався не лише програмний матеріал, а й зверталася увага на різноманітні життєві ситуації, з якими юнаки могли зіштовхнутися під час військової служби. Усі уроки з військової підготовки проходили в формі армійської обстановки та вимагали від школяра гарної фізичної підготовленості.

На формуванню здорового способу життя школярів у процесі *трудового навчання* значною мірою вплинуло прийняття рішення про реформу загальноосвітньої та професійної школи (1984 р.). Завдяки цьому було збільшено час на трудове навчання та продуктивну працю, введено урочну суспільно-корисну продуктивну працю [275]. Так, обов'язкова суспільно корисна продуктивна праця передбачала у 8-9 класах 3 години на тиждень, у 10-11 класах – до 4 годин на тиждень; щорічна трудова практика учнів 9 класів – 16 днів по 4 години, у 10 класах – 20 днів по 6 годин; залучення школярів до праці під час літніх канікул у складі різних трудових об'єднань – для учнів 9 класів – до 4 годин, 10-11 класів – до 6 годин на день [313, с. 18-26].

Отже, трудове навчання було невід'ємною частиною всього навчально-виховного процесу в цілому та формування здорового способу життя учнів зокрема.

Не менш важливе значення у вирішенні проблеми формування здорового способу життя старшокласників мав курс *біології*, завдяки якому школярі засвоювали знання з особливостей будови людського тіла, прийоми визначення правильної постави людини, впливу фізичних навантажень на організм, фактори, що зберігають або руйнують здоров'я людини тощо. Для 9-х класів курс загальної біології було розраховано на 35 годин, тобто 1 година на тиждень, для 10-х класів – 70 годин (2 години на тиждень) [332].

Варто підкреслити, що на розглядуваному етапі не лише вчителі біології, а й усі шкільні педагоги були зобов'язані проводити гігієнічне виховання школярів у процесі викладання своїх дисциплін, здійснювати заходи, спрямовані на формування здорового способу життя учнів. Це було наслідком реформи школи (1984 р.), що поклала на вчителів і адміністрацію школи

відповідальність перед державою за збереження й зміцнення здоров'я школярів [174].

Міністерством освіти СРСР було видано спеціальний документ із гігієнічного виховання школярів «Приблизний обсяг знань та навичок школярів різних вікових груп із питань гігієни та охорони здоров'я», якого дотримувалися шкільні вчителі й у якому було викладено такі теми для проведення занять: оздоровче значення фізичної культури та загартування; гігієна розумової праці; гігієна політехнічного навчання; суспільна та особиста гігієна, запобігання інфекційних хвороб; гігієна харчування; профілактика травматизму; статеве виховання. Визначений приблизний обсяг гігієнічних знань та навичок відповідно до віку школяра сприяв чіткому контролю за проведеною вчителем роботою [323].

Особливістю здійснення гігієнічного виховання старшокласників під час навчальної діяльності на досліджуваному етапі була тісна співпраця школи з Товариством Червоного Хреста (Червоний Півмісяць). Завданням такої організації було надавати допомогу відділам народної освіти, охорони здоров'я та санітарно-гігієнічному вихованню школярів [79]. Разом з лікарями та вчителями учні проводили дослідження з вимірювання шуму в майстернях, у коридорах під час перерв; визначали рівень освітленості класу та робочих міст; вимірювали склад повітря у класах до та після занять.

Слід відмітити, що на розглядуваному етапі особлива увага зверталася на шкільне обладнання як одну з важливих умов ефективного формування здорового способу життя особистості. Так, предмети обладнання повинні були відповідати державним стандартам для кожного віку, приділялася увага правильному освітленню та кольору класних стін та парт.

Таким чином, саме в 70-80-х роках, завдяки Товариству Червоного хреста, тісній співпраці школи та цієї організації з батьками, гігієнічне виховання старшокласників мало не тільки теоретичний характер, оскільки школярі мали змогу на практиці перевірити й застосувати свої теоретичні знання.

Важливим кроком у практиці формування здорового способу життя школярів на етапі, що вивчається, було введення в розклад занять обов'язкової щоденної «години здоров'я» відповідно до ухваленого Міністерством освіти СРСР рішення (1984 р.) про проведення «години здоров'я» в режимі навчального дня в усіх школах та класах [275].

Організаційно-методичне забезпечення «години здоров'я» покладалося на вчителів фізичної культури й військових керівників. Їхнім завданням було

визначити зміст «години здоров'я» для кожної вікової групи, погодити його з навчальними вимогами своїх предметів, забезпечити оздоровчу спрямованість занять та їх безпеку, обладнати місця занять необхідним спортивним інвентарем.

У організації «години здоров'я» шкільні педагоги спиралися на досвід учителів-новаторів, відшукували нові шляхи підвищення результативності фізкультурно-оздоровчих заходів, удосконалювали методику їх проведення [401].

Значним моментом для формування здорового способу життя школярів було прийняття наприкінці 80-х рр.. програми курсу «Людина та її здоров'я» (9 клас, 65 годин) у рамках шкільної дисципліни «Біологія», що розширювала коло необхідних школярам знань і вмінь гігієнічного змісту [332].

Проведений науковий пошук [60, 71, 116, 118, 241] свідчить про те, що формування здорового способу життя старшокласників у процесі викладання шкільних предметів залишалося одним з провідних напрямів і на третьому встановленому етапі (90-ті роки XX століття). До таких навчальних дисциплін, які тим чи іншим способом містили знання про здоров'я людини, його зміцнення та збереження, відносилися: фізична культура, труд, основи безпеки життя, основи здоров'я, основи валеології, біологія, допризовна підготовка та медико-санітарна підготовка.

Як відмічалося вище, початок 90-х років минулого століття ознаменувався започаткуванням нових підходів до формування здорового способу життя школярів, що вплинуло на процес навчання всіх предметів. Зокрема школярі під час занять фізичними вправами на заняттях з *фізичної культури* отримували міцні знання не лише з гігієни (як це було на попередніх етапах), а й з анатомії та фізіології, культури рухів, формування правильної постави [404].

Варто відзначити, що зі середини 90-х рр.. у 454 школах України з 21,2 тис. замість 2-х уроків фізичної культури було введено 3 уроки (в деяких школах додатковим уроком був урок футболу) [118].

Учні, які займалися у спеціальних медичних групах, обов'язково відвідували уроки фізичної культури, брали участь у підготовчій і заключній частинах, а під час основної частини виконували вправи, вивчені на заняттях у спеціальній групі. Такі заняття вже проводилися без нагляду лікарів.

Важливе значення в контексті досліджуваної проблеми на розглядуваному етапі мало вивчення навчальної дисципліни *«Основи безпеки життя»*, об'єктом якої було визначено безпеку життя й здоров'я особистості.

На вивчення предмета «Основи безпеки життя» в кожному класі відводилося не менше 17 годин на навчальний рік. Так, у 9 – 11 класах цей предмет вивчався протягом року або півріччя. Особливістю планування цього курсу було те, що вчитель мав право в межах існуючих тем самостійно змінювати кількість годин на їх вивчення, погоджуючи всі зміни з педагогічною радою навчального закладу [290].

Не меншу значущість у навчанні учнів старших класів мали такі предмети, як «Основи здоров'я» та «Основи валеології». Так, на предмет *«Основи здоров'я»* відводилося від 0,5 до 1 години на тиждень у 10–11 класах, тобто 34–68 годин на рік [292]. Курс *«Основи валеології»* було для 10-11-х класів розраховано на 34 години на рік (1 година на тиждень). Вивчення цього предмету сприяло вихованню у школярів навичок і звичок здорового способу життя, прийняттю самостійних рішень щодо підтримання та зміцнення власного здоров'я, оволодінню засобами оздоровчо-фізкультурної діяльності.

На жаль, викладання цього навчального предмету не було позбавлено певних недоліків, насамперед несистематичності. Зокрема, предмет читався у початкових класах, а далі, минаючи 5-8 класи, – у 9-11 класах. Або ж навпаки вичитувався в середній ланці, а був відсутній у початковій та старшій школах [286, с. 7-11].

Для формування вмінь і навичок здорового способу життя важливе значення мало вивчення таких навчальних дисциплін, як: *допризовна підготовка хлопців*, що (поряд із формуванням навичок виконання прийомів, дій і нормативів з військової справи) сприяла здійсненню медико-санітарної та фізичної підготовки школярів [327]; *медико-санітарна підготовка дівчат*, яка надавала можливість школяркам попрактикуватися в наданні першої медичної допомоги при переломах та опіках; накладанні стерильних пов'язок та джгутів тощо [397].

На ці предмети відводилось загалом 140 навчальних годин: 64 години в 10 класі, 60 годин у 11 класі та 16 годин практики на завершальному етапі навчання. Для хлопчиків – це було проведення триденних навчально-польових зборів, для дівчат – практика в лікарні [327].

Відмітимо, що протягом досліджуваного етапу деякі шкільні предмети почали втрачати своє значення в цілому й для формування здорового способу життя школярів зокрема. Перш за все це стосується *трудового навчання*. Причиною такого явища стало погіршення навчально-матеріальної бази, неконкурентноспроможність виробів, виготовлених учнями. Лише в деяких школах країни трудове навчання залишилося на належному рівні.

Другим важливим напрямом **формування здорового способу життя була участь старшокласників у виховній роботі** – позакласній та позашкільній діяльності.

Проведений науковий пошук [7, 35, 41, 45, 85, 94, 173, 207, 281, 333, 354, 405, 415, 416] свідчить про те, що у другій половині XX століття позакласна та позашкільна діяльність у формуванні здорового способу життя мала багатовекторну спрямованість. Так, позакласна діяльність забезпечувалася організацією лекторіїв, спортивних гуртків за інтересами, клубів суботнього й недільного днів, спортивних змагань, товариських зустрічей тощо. Поза школою виховна робота реалізовувалась через діяльність спортивних секцій при дитячих юнацько-спортивних школах і будинках піонерів, дитячих екскурсійно-туристських станцій, всесоюзних спортивних змагань, спортивних свят за місцем мешкання та ін.

Розглянемо детальніше формування здорового способу життя старшокласників у позакласній та позашкільній діяльності в досліджуваний період.

Загалом однією з принципових особливостей виховної роботи на першому встановленому етапі (50-ті – 60-ті рр.. XX століття), як і всієї радянської системи освіти й виховання, було охоплення всіх учнів виховним впливом у процесі навчання і поза ним. Система позаурочної роботи продовжувала виховання під час уроків – світоглядне, розумове, трудове, естетичне, фізичне, гігієнічне [7, с. 1-14].

Як свідчить аналіз архівних джерел – звітів обласних (Дніпропетровської, Харківської областей) відділів освіти з кожним роком матеріально-спортивна база шкіл поліпшувалась, проводилось усе більше спортивно-масових і оздоровчих заходів, збільшувалась кількість школярів, котрі регулярно займались у спортивних секціях [471, 473, 487, 491].

Особливо масовий характер позакласна та позашкільна фізкультурно-оздоровча й спортивна діяльність набула після затвердження другого фізкультурного комплексу «Готовий до праці й оборони (ГПО)» [273]. Із метою залучення якомога більшої кількості школярів у навчальних закладах створювалися фізкультурні колективи, які формували навчальні групи з підготовки та здачі норм комплексу ГПО.

При школах створювалися також спортивні секції для тих учнів, яким подобалося займатися спортом. Завданнями таких секцій було виховання інтересу до занять спортом, підвищення рухової активності школярів,

підготовка школярів до участі в районних та міських змаганнях за команди школи [73].

Самою масовою формою діяльності на досліджуваному етапі, що охоплювала всіх школярів, було проведення «днів фізичної культури та спорту» (з періодичністю 5-6 разів протягом навчального року). Дні фізичної культури та спорту були найулюбленішими днями всіх школярів. Шість днів у навчальному році школа використовувала для проведення фізкультурно-оздоровчих заходів. Ці дні розподілялися протягом року та проводилися приблизно у вересні, листопаді, січні, лютому, квітні, травні та були передбачені загальним річним планом роботи школи, а зміст та порядок проведення обговорювалися на педагогічній раді [180, с. 230-231].

Основними заходами, що проводилися в ці дні, були екскурсії, прогулянки, походи, рухові ігри на свіжому повітрі, атракціони, катання на санчатах та лижах, масові відвідування катка, фізкультурні свята, спортивні змагання. Такі заходи мали позитивний вплив на здоров'я школярів, сприяли організації правильного відпочинку в житті школярів, підносили фізичне виховання та спорт на більш високий рівень.

Найважливішим і найцікавішим видом позакласної діяльності школярів було проведення спортивних змагань, що передбачалися річним планом. Такі змагання сприяли залученню школярів до систематичних занять фізичними вправами вдома й у школі, підвищували фізичну підготовленість, зміцнювали колектив.

Основою для складання програми змагань слугувала шкільна навчальна програма з фізичної культури. Як правило, спочатку змагання відбувалися серед класів, а потім уже серед шкіл району. У кожній першості брали участь команди кожного класу (3 – 4 школяра). Найкращі результати заносилися до рекордів школи та вивішувалися на спеціальному стенді спортивних досягнень. На іграх першості шкіл брали участь по 3-4 команди зі школи. На таких змаганнях ігри проводилися за олімпійською системою, тобто команда, що програла вибувала, з подальшої боротьби [303, с. 71-73].

У програму змагань зазвичай входили: ігри («Піонерський м'яч», «Естафета», «Лапта»), гімнастика (фігурне маршірування, вільні рухи без предметів та з предметами – прапорець, квіти, стрічка; вправи з рівноваги, стрибки у висоту й довжину, метання м'яча тощо), легка атлетика (біг на 40-50 метрів, естафетний біг з етапами до 40 метрів) [456, с. 68-72].

Звичайно ж спортивні змагання мали дух свята, адже вони починалися з урочистої частини: шикування та парад учасників, вітання директора школи,

підйом прапора. Закінчувалися змагання також організовано, проводилося опускання прапора. Підсумки проведених змагань оформлювалися в бюлетенях, що засвідчували надбання школи.

Із 1954 р. в низці шкіл Радянського Союзу почали організовувати фестивалі для підлітків, а також «товариські зустрічі». На зустрічах, у які залучали велику кількість учасників та глядачів, проводилися лише рухові ігри, що прищеплювали школярам любов до різних спортивних ігор, сприяли підвищенню загального рівня фізичної підготовленості школярів, оволодінню ними елементами техніки та тактики в команді.

Педагоги, піонервожаті та батьківські комітети використовували ці ігри з виховною метою. Наприклад, до змагань допускалися лише ті учні, які не мали двійок у щоденнику. А щоб подивитися ігри як глядачеві необхідно було не порушувати «Правила для школярів» [456, с. 347-352]. На прикладі таких зустрічей почали створюватися самодіяльні заняття руховими іграми. Згодом почали проводитися туристські зустрічі. Вони містили чотири рухові ігри: «Боротьба за прапорці» та «Захист городків» (зимові ігри), «Мисливці й качки» та «М'ячі ловцю».

Аналіз літературних і архівних джерел розглядуваного етапу [7, 45, 35, 82, 499, 498, 493, 477] свідчить про те, що для формування здорового способу життя старшокласників у позакласній роботі важливе значення мали також клуби суботнього та недільного днів фізкультурно-оздоровчої спрямованості та шкільні спортивно-оздоровчі та туристичні табори, що почали організовуватися з 60-х років XX століття та відвідувалися школярами під час канікул [35, 499].

З огляду на предмет нашого дослідження найважливішу роль у позашкільній діяльності школярів мали такі заклади, як дитячі юнацько-спортивні школи (ДЮСШ), будинки піонерів, дитячі туристські станції, піонерські табори. Важливого значення надавалося також різним напрямам виховання школярів за місцем мешкання. Так, особливе значення у фізичному загартуванні школярів, підвищенні їхнього спортивного майстерства мали спортивні секції з різних видів спорту (теніс, фігурне катання, плавання, художня гімнастика та ін.) при ДЮСШ, що організовувалися за допомогою добровільних спортивних товариств (ДСТ).

Слід відмітити, що на етапі, який розглядається, по всій країні активно створювалися ДСТ, що були основною формою організації фізкультурно-спортивного руху в СРСР на громадських засадах. Діяльність громадсько-добровільних товариств сприяла реалізації індивідуальних запитів та бажань людей щодо занять спортом або фізичною культурою. Окрім ДСТ, у СРСР

активно діяли клуби за інтересами, спортивно-технічні клуби ДТСААФ і ТСОВІАХІМ та інші [191, с. 336-368]. Спільно з Міністерством охорони здоров'я УСРС щорічно розглядалися підсумки роботи з фізичного виховання та зміцнення здоров'я школярів. Тому Міністерством освіти УСРС було запропоновано розширити мережу дитячих спортивних шкіл, особливо в сільській місцевості та створити на їхній базі спеціалізовані школи [374, с. 14].

Робота ДЮСШ проводилася таким чином, щоб школярі, які відвідують спортивні секції, не відривалися від колективу своєї школи й мали змогу сполучати заняття спортом з навчанням у школі. У зв'язку з цим усі ДЮСШ мали тісний зв'язок із загальноосвітніми закладами.

Не менш важливу роль мали спортивні секції при будинках піонерів. До того ж, у домах піонерів із школярами проводилися рухові ігри та гімнастичні заняття, організовувалися зимові та літні розваги, спортивні свята, на які запрошувалися відомі спортсмени, котрі потім проводили лекції для школярів [260].

Значну роботу з фізичного виховання старшокласників проводили домоуправління, робітники яких разом із батьками та дітьми будували постійно діючі спортивні майданчики. За місцем мешкання створювали фізкультурно-спортивні підліткові та юнацькі клуби, метою яких було зміцнення здоров'я, організація активного відпочинку та дозвілля. Завданнями такого клубу були популяризація та пропаганда фізичної культури, масових видів спорту, туризму, Всесоюзного фізкультурного комплексу ГПО, залучення до систематичних занять фізичною культурою та спортом, перевиховання «важких» дітей та підлітків.

За місцем мешкання школярів також організовувалося проведення ранкової гімнастики, занять груп, секцій або команд з різних видів спорту, спортивні змагання серед школярів одного дому або декількох домів, туристські походи, колективні лижні походи тощо [180, с. 252-259].

Великою популярністю користувалися щорічні спартакіади серед старшокласників (зокрема «Юність» та «Здоров'я»), що влаштовувалися при ЖЕО та збирали велику кількість не тільки учасників, а й глядачів. Не меншу популярність мали змагання дитячих дворових команд на призи «Шкіряний м'яч» та «Золота шайба» [375, с. 239-245].

Улітку велика робота проводилася в літніх піонерських таборах, що мали великі можливості для організації різноманітних форм дозвілля школярів. Зокрема на території табору проводилися естафети, що мали туристську спрямованість, спортивні конкурси, спортивні вечори, присвячені початку або

закінченню зміни, рухові ігри. Для тих школярів, які не мали змогу поїхати кудись влітку, в місті організовувалися міські піонерські табори, що мали такий же план роботи, як і звичайний табір.

Таким чином, позакласна та позашкільна діяльність із школярами на першому встановленому етапі міцно ввійшла в життя як невід'ємна частина всієї системи роботи радянської школи, зробила значний внесок у справу формування здорового способу життя учнів.

Як і на попередньому, на другому встановленому етапі (70-ті – 80-ті рр.. XX століття) для формування здорового способу життя старшокласників величезне значення мала позакласна та позашкільна робота зі школярами.

Як свідчить проведений аналіз літературних і архівних джерел [255, 257, 45, 85, 175, 206, 278, 267, 298, 378, 468, 485, 498, 497], суттєву роль у організації такої роботи мала розробка відповідних планів. Так, у основу річних навчально-виховних планів роботи школи з гігієнічного виховання старшокласників покладалися заходи, що були передбачені в п'ятирічних цільових комплексних програмах «Здоров'я», що було розроблено відповідними міністерствами та відомствами. Окрім цього, до планів учителів повинні були входити такі заходи: допомога медичним працівникам у проведенні лікарсько-профілактичного обслуговування школярів, робота з батьками з охорони здоров'я школярів, оформлення шкільних куточків тощо [323].

На розглядуваному етапі певні зміни було внесено в річні шкільні плани з фізичного виховання старшокласників. Так, до розділу «Навчальна робота» було введено такі підрозділи, як «Фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота» і «Медичний контроль». Ці розділи складали вчитель фізичної культури разом із заступником директора з навчально-виховної роботи та організатором позакласної та позашкільної роботи [257].

Із метою залучення кожного старшокласника до занять фізичними вправами програмою було введено спеціальний розділ «Навички та вміння самостійних занять», що передбачав систематичну роботу з навчання школярів самостійно займатися фізичними вправами.

Із прийняттям нового Всесоюзного фізкультурного комплексу «Готовий до праці та оборони СРСР» (ГПО) (1972 р.) в позакласну та позашкільну фізкультурно-оздоровчу й спортивну діяльність прагнули залучити все більшу кількість школярів. Фізкультурні колективи, що створювались у школах, формували навчальні групи з підготовки та здачі норм ГПО, групи здоров'я, команди. За допомогою міських та районних комітетів з

фізичної культури та спорту, ЖЕО та домоуправління, колективів різних закладів значно розширилася мережа спортивно-оздоровчих, туристських клубів, зросла кількість спортивних секцій та різноманітних кружків [122, 375].

Вивчення наукових і архівних джерел [17, 375, 378, 466, 488] дає можливість для висновку, що фундаментом позакласної діяльності на розглядуваному етапі залишалися, як і раніш, спортивні змагання. Основою цих змагань у школі стали Всесоюзні дитячі спортивні старти «Старти надії», що були найважливішим кроком у розвитку фізичної культури і спорту серед молоді [183]. «Старти надії» як перша сходинка на спортивний Олімп були дуже популярними й самими масовими. Щорічно на змаганнях тренери відбирали серед учасників найбільш здібних та починали серйозно готуватися до великих стартів. «Старти надії» проводилися у чотири етапи: змагання серед учнів класу, а потім школи; районні й міські змагання; обласні змагання; фінальні змагання республіканських спортивних ігор [226].

Слід відмітити, що позакласна спортивно-масова робота в школі вимагала тісного зв'язку з внутрішньошкільними змаганнями та святами, що давали стимул учням займатися фізичною культурою й формували здоровий спосіб життя, оскільки школа залишалася центром фізкультурно-оздоровчої роботи школярів. Тому, окрім здачі норм комплексу ГПО, у школах проводилися різноманітні ігри, що сприяли зміцненню здоров'я школярів, їхньому фізичному розвитку та фізичної підготовки.

Важливі функції в керівництві фізичним вихованням у школах виконував Державний комітет СРСР з народної освіти. Однак основними факторами організації фізкультурно-спортивного руху залишалися добровільні фізкультурно-спортивні товариство (ДФСТ), що були створені при профспілках або за підтримки відповідних відомств та міністерств («Динамо», «Трудові резерви», тощо) [375, с. 41].

Разом з тим необхідно відмітити, що за рахунок розширення позакласної роботи, яка була для учнів добровільною (природно, що було чимало підлітків, котрі поза уроками відвідували музичні, технічні й інші гуртки), не завжди обсяг занять фізичною культурою був достатнім. До того ж, за умов слабкої навчально-спортивної бази шкіл, поганої забезпеченості спортивним устаткуванням і інвентарем заняття у шкільних спортивних секціях багато школярів вважали непрестижними, в результаті чого їх відвідували тільки 20-25% учнів [402].

На етапі, що вивчається, провідну роль у системі позашкільної виховної роботи належала, як і раніш, позашкільним дитячим закладам. За

даними, наведеними в дослідженні О. Глух, у 1970 р. в СРСР діяло 3854 (зокрема в Українській РСР – 739) палаців і будинків піонерів і школярів, 589 (в Україні – 146) станцій юних техніків, 337 (в Україні – 92) станцій юних натуралістів і дослідників сільського господарства, 169 (в Україні – 28) дитячих екскурсійно-туристських станцій, 2459 (в Україні – 154) дитячо-юнацьких спортивних шкіл [94, с. 5].

Разом із тим, за архівними джерелами, в позашкільні заклади, табори, спортивні секції в період із 1975 по 1978 рр. було залучено лише 15-20 % підлітків, де вони проводили в середньому 3-6 годин на тиждень, тобто незначну частину свого часу [473].

Оскільки кожній школі було досить важко організовувати позакласну та позашкільну діяльність школярів, на допомогу навчальним закладам було створено дитячі екскурсійно-туристські станції (ДЕТС). Вони організовували навчальні, масові та інструктивно-методичні заходи. При ДЕТС було відкрито гуртки з різних видів туризму (пішохідного, велосипедного, водного та гірського). Заняття в гуртках проводилися 1-2 рази на тиждень по дві години. На заняттях старшокласники отримували необхідні знання та практичні навички з туризму; їм прищеплювалися навички організаційної роботи, щоб школярі мали змогу потім займатися за тією же програмою з молодшими школярами. У ході занять готувалися значківці «Юний турист», «Турист СРСР» та туристи-розрядники [488].

Як свідчать архівні джерела, при ДЕТС був також відділ екскурсій, при якому була створена прокатна база туристського спорядження та були побудовані туристські бази (лижні, водні, велосипедні, бази походів вихідного дня тощо). Відділ екскурсій організовував походи, експедиції, естафети, туристські змагання, ігри та багато інших масових заходів [488].

У позашкільній роботі з формування здорового способу життя старшокласників на досліджуваному етапі, як і раніш, велике значення мали дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ). Слід відмітити навіть зміцнення популярності ДЮСШ, у яких на етапі, що вивчається, були відкриті спеціалізовані класи, в яких заняття проводилися не з одного виду спорту, а з декількох [78].

Серед старшокласників міста, району ДЮСШ організовували масові змагання з тих видів спорту, що викладалися в цих школах. Це були так звані відкриті старти, змагання на кубок району, конкурси-огляди шкіл з окремих видів спорту, вечори з показовими виступами школярів ДЮСШ та секцій

загальноосвітніх шкіл, зустрічі кращих спортсменів, виставки, лекції про досягнення юнацького спорту.

Широкою популярністю серед старшокласників на розглядуваному етапі користувалися клуби, секції, при будинках та палацах піонерів, особливо гуртки зі загальної фізичної підготовки (гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри) та з технічних видів спорту (стрілецькому, мотоциклетному), з різних видів туризму [1, 17, 45, 156, 175, 266, 278, 354, 374, 399, 416].

Важливим аспектом формування здорового способу життя й подією в житті старшокласників на етапі, що вивчається, була Всесоюзна спартакіада школярів. Спартакіада включала в себе змагання з 22 видів спорту та була стартом до великого спорту. Програмою спартакіади було передбачено проведення днів союзних республік, організацію вечорів дружби, зустрічі з видатними спортсменами, екскурсії на виробництва та у колгоспи. Результати Всесоюзної спартакіади школярів входили в залік Спартакіади народів СРСР.

Досить популярними серед школярів були також змагання дворових команд із різних видів спорту. Такі клуби ЦК ВЛКСМ, як «Золота шайба», «Нептун», «Плетений м'яч», «Біла тура», «Стрімкий м'яч», «Чудо шашки», об'єднували дитячі команди, до складу яких входили школярі різного віку. Вони активно пропагували здоровий спосіб життя та фізичний розвиток старшокласників. Одним із найцікавіших та найпопулярніших змагань серед хлопчиків був приз клубу «Шкіряний м'яч», у якому щорічно брали участь понад 3,5 млн. школярів [78, с. 11-15].

Не менш важливе значення мали заняття на дитячих стадіонах із власною комплексною спортивною базу. Заняття проводилися два рази на тиждень по дві години. У програму занять входили: гімнастика, акробатика, плавання, катання на ковзанах та лижах, фехтування. За умов достатньої кількості кваліфікованих тренерів та необхідної бази відкривалися платні річні або дворічні курси з різних видів спорту [488].

У формуванні здорового способу життя старшокласників на розглядуваному етапі, як і до того, величезне значення мала позашкільна робота місцем мешкання школярів. Така робота проводилася органами житлово-комунального господарства, комітетами з фізичної культури та спорту спільно з органами народної освіти, комсомольськими організаціями, комітетами профспілок.

Фізичне виховання за місцем мешкання передбачало комплекс заходів, до складу яких входили організація секцій із масових видів спорту, проведення

змагань і спартакіад, свят вулиці, воєнно-спортивних ігор, спортивних вечорів, зустрічей із спортсменами тощо.

Спортивно-масова робота за місцем мешкання виконувалася за такими напрямами: оздоровлення й масове залучення школярів до занять фізичною культурою та спортом; раціональна робота з дітьми та підлітками, що максимально скорочує час перебування їх без нагляду; впровадження нових форм і методів організації й проведення фізкультурно-масової та спортивно-оздоровчої роботи; формування й розвиток пізнавальних інтересів школярів щодо формування здорового способу життя; організація широкої та діючої пропаганди масової фізичної культури та туризму [255].

Наприкінці 80-х рр. при житлово-експлуатаційних організаціях (ЖЕО) почали створюватися на добровільних засадах дитячо-підліткові фізкультурно-спортивні клуби за місцем мешкання. За своїм змістом вони повністю відповідали клубам 70-х років, однак були більш удосконаленими й відповідали вимогам часу. Окрім клубів, створювались так звані школи здоров'я, що організовувались на спортивних об'єктах підприємств, а також при парках культури за принципами госпрозрахунку й фінансувались за рахунок платних занять, членських внесків [375, с. 129-147].

Як правило, при кожному такому клубі був спортивний майданчик. Ці клуби приваблювали учнів тим, що були доступні абсолютно всім та давали можливість займатися дійсно тим, що було цікавим для дитини. Школярі займалися футболом, боротьбою, художньою гімнастикою, шахами та іншими видами спорту. Клуби замінювали дітям під'їзди та підворіття, де вони шукали багато відповідей на життєві питання. У зв'язку з цим було дуже важливим те, щоб інструктор такого клубу був не тільки тренером, але й організатором, вихователем та однодумцем дітей одночасно.

Однак система залучення школярів за місцем мешкання до різноманітних заходів мала й свої недоліки. Відомі такі факти, коли організатори позашкільної діяльності учнів, класні керівники та викладачі фізичної культури проводили виховну роботу лише в школі. Через відсутність щоденного взаємозв'язку педагогічних колективів шкіл із педагогами-організаторами знижувалася ефективність роботи позашкільних закладів. Багато секцій, кружків були відкриті в час, коли школярі знаходяться у школі чи виконували домашні завдання, деякі не працювали у вечірній час та під час канікул.

Зрозуміло, що найкращим періодом для фізичного розвитку школярів, їхнього загартування, зміцнення й укріплення здоров'я учнів є літній час. На

досліджуваному етапі в літній фізкультурно-масовій роботі зі школярами максимально використовували природні фактори – сонце, повітря та вода. Усіх учнів залучали до різноманітних спортивних, рухових та воєнізованих ігор, занять легкою атлетикою й гімнастикою, організовували підготовку та здачу норм ГПО. Було створено групи для дітей з послабленим здоров'ям. Із ними проводилися заняття з лікувальної фізкультури й за узгодженням з лікарем такі діти допускалися до змагань та спортивних заходів.

Улітку велика робота проводилася в літніх піонерських таборах, де фізичне виховання школярів виступало як головна мета діяльності. Слід відзначити, що організація роботи табору влітку, в найбільш сприятливу пору року, єдиний для всіх школярів режим та розпорядок дня, можливість тривалого перебування на свіжому повітрі, задовільна спортивна база дозволяли значно підвищувати ефективність роботи з фізичного виховання школярів.

Основними завданнями літнього табору були: зміцнення здоров'я школярів, сприяння їхньому нормальному розвитку, виробленню звичок до систематичних занять фізичними вправами, підготовка школярів до здачі нормативів ГПО, сприяння формуванню організаторських навичок з фізичної культури [256].

Уся спортивно-масова фізкультурно-оздоровча робота в таборі проводилася піонервожатими, які повинні були дотримуватися певних вимог, а саме: залучати школярів до щоденної ранкової гімнастики; вдосконалювати вміння та навички, отримані під час занять у школі з фізичного виховання; прищеплювати знання та навички, що не можна було дати на заняттях у спортивних залах; підвищувати інтерес школярів до занять фізичною культурою та спортом.

У цілому фізкультурно-спортивна робота серед школярів протягом другого встановленого етапу отримала значне поширення на території всього Радянського союзу, набула масового характеру. Зміцненню позицій фізкультурно-спортивної роботи сприяла також організація тематичних походів для старшокласників («З іскри займеться полум'я», «Місцями комсомольської слави»), Всесоюзних експедицій («Моя батьківщина»), запровадження руху червоних слідопитів (здійснення різних походів та подорожей рідним краєм, під час яких здавалися норми ГПО, проводилися спортивні змагання, пропагувалася фізична культура серед населення) [349, с. 81-90].

Проведений науковий пошук [90, с. 95-107; 127, с. 52-56; 176, с. 80-85] дозволяє зробити висновок про те, що в радянський період для виховання

старшокласників загалом і формування їхнього здорового способу життя зокрема значущу роль мали комсомольські організації всіх рівнів. Це було зумовлено тим, що діяльність зокрема шкільних комсомольських організацій була органічною частиною навчально-виховного процесу школи. Шкільні комсомольські організації організовували всіх школярів на проведення трудових акцій, спортивних змагань, турпоходів, участь у роботі спортивних секцій і гуртків, у будівництві спортивних майданчиків та літніх оздоровчих таборів та ін. Комсомолом серйозне значення надавалось пропаганді спорту через шкільні печать і радіо. На комсомольських зборах постійно обговорювались питання розвитку фізкультурного руху, дотримання здорового способу життя. У роботі за місцем проживання учнів, у позашкільному середовищі, шкільна комсомольська організація виступала ініціатором створення й керівником різноманітних дитячо-юнацьких об'єднань за інтересами. Робота цих об'єднань спрямовувалась на суспільно-корисну та спортивно-оздоровчу діяльність. Важливо, що в цю діяльність усіляко залучались батьки школярів.

На третьому встановленому етапі (90-ті рр.. XX сторіччя) безперечним позитивним моментом організації формування здорового способу життя школярів у позакласній та позашкільній діяльності слід вважати проведення обов'язкових днів здоров'я з періодичністю один раз, а за бажанням школи й два рази на рік. Під час цих заходів уся школа, окрім початкових класів, виїжджала за місто, де проводилися фізкультурно-оздоровчі заходи. Як правило, це були спортивні змагання з елементами туристичного походу. За своєю формою дні здоров'я були схожі на шкільні спортивно-оздоровчі та туристські табори, що діяли в 50-60-х роках XX століття.

У школах України проводилися загальношкільні заходи валеологічної спрямованості. Так, як засвідчив аналіз матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції «Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність та шляхи їх розвитку в Україні» (Київ, 1999 р.), упровадження валеологічних знань в освітній процес, окрім читання спеціальних курсів валеологічної тематики, активно проводилось під час позакласної та позашкільної роботи. Зокрема цікаві творчі пошуки в напрямі формування здорового способу життя школярів здійснювали педагогічні колективи шкіл № 15 м. Чернівців, № 56 м. Донецька, № 47 м. Севастополя, № 8 м. Кривого Рогу, № 28 м. Дніпропетровська, української гімназії №8 м. Одеси, низки кримських шкіл [341, с. 30-32].

У школах № 11, 22, 40, 42, 50 м. Херсона та деяких закладах Херсонської області протягом 1995-1997 рр. було організовано: «Тижні екології й здоров'я», інсценовані «Вечори здоров'я», тематичні книжні виставки, читацькі конференції, театралізовані вистави («Суд над цигаркою», «Алкоголь – ворог людини»), вікторини, олімпіади, конкурси, КВК та ін. У закладах діяв гурток «Хімія та здоровий образ життя», у програмі роботи якого передбачалось висвітлення широкого кола питань, пов'язаних зі здоровим способом життя (фактори здоров'я, хімічні елементи в організмі та продуктах харчування, хімічна основа ліків, значення чистоти повітря для здоров'я людини, приготуванні їжі, харчові добавки та їх вплив на здоров'я, вплив отрутних сполучень тютюнового диму, алкоголю, наркотиків) [98, с. 140-141].

На розглядуваному етапі позитивний вплив на формування здорового способу життя мала участь школярів у дитячо-юнацьких організаціях («Гарт», «Пласт», «Соколи», «Зелений світ», «Рух за здоровий спосіб життя» та ін.), що виникли внаслідок відродження скаутського руху. Відновлення цього руху почалось з припиненням СРСР, але цей процес проходив неоднозначно внаслідок того, що скаутському руху доводилось відновлювати свою соціальну значимість та традиції на фоні загальної економічної та ідеологічної нестабільності.

Відродження скаутського руху в Україні відбувалося з відновлення діяльності скаутських організацій місцевого рівня в таких місцях, як Керч, Харків, Одеса, Львів, Севастополь, Дніпропетровськ, Миколаїв та ін. Загалом період відновлення скаутської діяльності можна також назвати періодом формування та відновлення діяльності Всеукраїнських організацій – таких, як Асоціація українських скаутів (АСУ), Січ, Асоціація гайдів України (АГУ), Організація українських скаутів, Федерація скаутів України (ФСУ), СПОК, «Пласт». Скаутський рух використовував власну методу виховання – програму неформальної освіти з акцентом на практичних зовнішніх діях, зокрема таборування, знання лісу, водний спорт, піші мандрівки, заняття альпінізмом та спортом [89, с. 32-33].

Разом із тим ті негативні тенденції, що протягом 1990-х рр.. спостерігалися в позакласній та позашкільній роботі в цілому, не могли не вплинути й на формування здорового способу життя учнів.

Так, спортивні змагання серед школярів на етапі, що вивчається, проводилися. До того ж, за ініціативою Президента України щорічно проводилися Всеукраїнські літні спортивні ігри. Водночас шкільні спортивні

гуртки через недостатність фінансування було спочатку зроблено платними, а деякі зовсім закрито.

Некращими були справи й у організації позашкільної діяльності. Свою роботу припинила більшість спортивних клубів, гуртків при ЖЕКах: тільки за три роки (з 1991 по 1993) закрились більш ніж 900 таких закладів, було скорочено 500 посад педагогів-організаторів спортивної роботи з населенням за місцем проживання [117]. Як і раніш, працювали лише спортивні секції при ДЮСШ. Водночас, за даними Держкомспорту України (1998 р.), з початку 90-х рр.. чисельність контингенту дітей і підлітків, залучених до регулярних занять у ДЮСШ, підліткових фізкультурно-спортивних клубах за місцем проживання і спортивних секціях, скоротилася на 620 тис. чоловік [406, с. 129-130].

На жаль, значним чином потерпіла також і унікальна налагоджена система оздоровлення й відпочинку дітей у літніх таборах, розташованих у мальовничих місцях. За часів незалежності з економічних причин перестало працювати багато позаміських таборів: більшість територій, на яких було розташовано табори, стали приватною власністю, а самі табори почали використовуватися не за прямим призначенням.

Важливе значення в досліджуваний період мала реалізація **тісного зв'язку школи та сім'ї й формування здорового способу життя старшокласників у родині.**

Цілком природнім є той факт, що сім'я – це найважливіший чинник формування здорового способу життя особистості. Це зумовлено тим, що процес формування і розвиток людини розпочинається з моменту її народження. І саме сім'я є першою вихователькою дитини, яка передає соціально-культурні традиції, закладає основу розвитку нахилів, здібностей, якостей, здоров'я. Отже, сім'я виконує функцію соціалізації дитини, що відбувається як у результаті об'єктивного впливу того середовища, в якому вона живе (характер і умови життя родини, професійної діяльності батьків, кола їхніх інтересів і цінностей, стосунків між членами сім'ї, родини та школи тощо), так і виховання, яке здійснює сім'я [232, с. 155].

Отже, є підстави говорити про те, що здоровий спосіб життя дитини бере свої витоки зі способу життя батьків. Як батьки ставляться до свого здоров'я та здоров'я інших людей – усе це буденне й щоденне у словах і вчинках дорослих відбивається на формуванні світогляду, засвоєнні ціннісних ставлень, оволодінні знаннями й уміннями ведення дитиною здорового способу життя.

Саме сім'ї належить вирішальна роль у забезпеченні таких складових здорового способу життя, як загартування організму, виховання навичок особистої гігієни в побуті, формування правильної осанки, зміцнення й подальше вдосконалення рухових умінь і навичок. У сім'ї виховуються звички до систематичних занять фізичними вправами і правильного використання повітря, води, сонця. До того ж, від особистого прикладу матері або батька, від змісту виховання дитини в сім'ї залежить виробка «імунітету» до шкідливих звичок, до негативних впливів, з якими старшокласник буде стикатися з розширенням кола його взаємодії й спілкування зі зовнішнім середовищем у процесі соціалізації й соціальної адаптації до нових умов.

Різні сім'ї по-різному впливають на формування здорового способу життя школярів. У одних родинах вплив батьків повністю відповідає суспільним уявленням про суспільні цінності здоров'я й сім'я активно сприяє формуванню здорового способу життя учня. У інших випадках – сім'я залишається байдужою до того, який вплив вона здійснює на школяра щодо його переконань, поведінки, навичок ведення здорового способу життя. У третіх – сім'я негативно впливає на свідомість дитини, виховує її в дусі зневажливого ставлення до цінностей здоров'я й здорового способу життя.

Досить широко відомо, що у сфері спілкування батьків та дітей існує чимало проблем. Із одного боку, необхідна активізація батьків та усіх дорослих у справі виховання молодого покоління. З іншого боку, наявність прагнення дітей та підлітків до самостійності та незалежності. До того ж, часто спостерігається невміння батьків керувати життям школяра без допомоги педагогів.

За період навчальних занять у школі учні дуже втомлюються, тому їм необхідний відпочинок та відновлення всіх функцій організму. У канікулярний час школярі вільні від уроків та домашніх завдань, однак це не означає, що вони можуть свій вільний час проводити без певного розумного розподілу часу. У цьому їм повинні допомогти дорослі – батьки, вчителі, медичний персонал. Отже, проблема формування здорового способу життя школярів знаходиться на першому місці у батьків та педагогів, а вже ніяк не самих школярів [302, с. 87].

Важливим фактором успішності виконання сім'єю функції соціалізації є ступінь відкритості до суспільного впливу. Якщо відносини із суспільством будуть відсутні, то ефективність родинного виховання знижується. У взаємодії із суспільством сім'я відбиває й сприймає риси суспільного життя. Тому завдання подальшої адаптації дитини в суспільстві значно полегшується, оскільки основні правила поведінки, норми людина засвоїла вже в родині.

Подальша соціалізація відбувається в освітніх закладах, зокрема у школі, що є спеціалізованою суспільною установою, головна мета якої – створення умов і можливостей соціалізації дітей у інші соціальні групи й спільноти.

Таким чином, досить важливим для успішного формування здорового способу життя старшокласників є налагодження тісних взаємин школи та сім'ї, педагогів і батьків. Зупинимося детальніше на питаннях формування здорового способу життя школярів у сім'ї протягом досліджуваного періоду.

Вивчення наукових і архівних джерел досліджуваного етапу [478] свідчить про те, що на першому встановленому етапі (50-ті – 60-ті рр..) плідно здійснювалась взаємодія школи та сім'ї у формуванні здорового способу життя школярів. Цьому сприяло, за архівними даними, видання директивного наказу Міністерства просвіти УРСР (1954 р.), де зазначалося, що «успішне виконання завдань комуністичного виховання нашого молодого покоління неможливе без залучення до цієї справи батьків, без підвищення їхньої відповідальності за виховання своїх дітей. Педагогічна пропаганда серед батьків має зробити свій важливий внесок у піднесення загальнополітичного й загальнокультурного рівня батьків, має бути спрямована на успішне виховання всебічно розвинених, активних, свідомих будівників комуністичного суспільства». Основні положення цього наказу отримали своє широке втілення у практичну діяльність загальноосвітніх шкіл.

Слід відмітити, що на розглядуваному етапі завдання виховання здоровим духом та тілом зростаючого покоління було висунуте як перед кожною школою, так і перед кожною радянською родиною. Особливий наголос робився на тому, що між сім'єю й школою має бути вироблена єдина лінія у створенні розумного, корисного розпорядку навчання, роботи й відпочинку, а також у вимогах до його виконання кожним учнем [180, с. 234].

У наукових-методичних джерелах (В. Качашкин, Т. Кравченко) [180, 211] підкреслювалось, що батьки мають всіляко залучатися до справи виховання здорового учня. Так, А. Алексюк відмічав: «Учителі й батьки – це союзники, у них одна мета. Чим вони дружніші, чим більш цілеспрямовані їхні зусилля, тим кращі результати спільної праці» [7, с. 13].

Яскравим прикладом такого співробітництва була педагогічна практика В.Сухомлинського, який був переконаний, що турбота про здоров'я дитини неможлива без зв'язку зі сім'єю [381, т.3, с. 103].

Провідною ланкою роботи з родиною В. Сухомлинський вважав інформування батьків про доцільний режим занять учнів дома (виконання

вправ, читання, малювання тощо), щоб домашня розумова праця не була втомливою для дитини. Не менш важливим є усвідомлення батьками необхідності відпочинку дитини, повноцінного сну (обов'язково при відкритій кватирці, а в теплі пори року – на свіжому повітрі; виконання вимог рано лягати спати і рано вставати), ранкової гімнастики, водних процедур (по можливості у природних водоймах) [381, т.3, с. 48-49].

Багато часу В. Сухомлинський відводив для бесід з батьками щодо такого важливого аспекту здоров'я, як раціональне повноцінне, здорове харчування, від якого в роки дитинства залежить гармонія, пропорційність частин тіла (правильний розвиток кісткової тканини, особливо, грудної клітки). Він радив батькам обов'язково давати дітям такі важливі для здоров'я продукти, як мед («шматочок сонця на тарілці»), багаті на вітаміни та мінерали фрукти й овочі, насичені фітонцидами злакові рослини (пшениця, жито, ячмінь, гречка), лугові трави, горіхи тощо [381, т.3, с. 48-49].

Протягом другого визначеного етапу (70-ті – 80-ті рр..) педагогами також робився особливий наголос на необхідності єдності сімейного й суспільного виховання школярів, на посиленні ролі сім'ї для розв'язання завдань усебічного розвитку особистості (Н.Аванесов, Л.Алексєєва, Л.Бондар, В.Бочарова, Т.Деусова, К.Ігошев, О.Кавашкина, О.Кондратюк, Г.Міньковський, А.Нізова, М.Плоткін, О.Фотєєва, А.Хрипкова) [1, 6, 41, 45, 119, 157, 198, 412], важливості взаємодії сім'ї та школи для фізичного виховання учнів (А.Калашніков, І.Петренко, О.Свиридов, В.Яковлев) [173, 456, 211].

Аналіз практичної літератури, архівних матеріалів показує, що координація виховних зусиль школи й сім'ї на першому та другому етапах активно здійснювалася.

Зокрема, у звіті про роботу шкіл і відділів народної освіти Харківського облвиконкому за 1958/1959 навчальний рік відмічено значне пожвавлення роботи шкіл із батьками, проведення значної роз'яснювальної роботи серед батьків з питань підготовки дітей до життя, до участі в продуктивній праці. Зазначалося також, що більшість шкіл міста Харкова та області намагалися знайти цікаві різноманітні та змістовні форми роботи з батьками [476].

Детальне вивчення архівних джерел [476, 484, 485, 498] надало можливість зробити висновок про те, що важливим способом організації взаємодії педагогів і батьків на першому та другому встановлених етапах було різнобічне вивчення сім'ї учня (відвідування на дому, проведення бесід) з метою визначення реальних можливостей здійснення позитивного впливу батьків на виховання дітей, залучення батьків до формування здорового

способу життя школярів. Педагогічні колективи підтримували тісний зв'язок з підприємствами, де працювали батьки учнів школи. Це дозволяло здійснювати постійний контроль над родинним вихованням учнів.

Проведений науковий пошук доводить, що батьки надавали значну допомогу в справі фізичного, трудового, гігієнічного виховання, формування їхнього здорового способу життя школярів. Так, у середній школі № 26 м. Луганська вчителі звернулися до батьків з проханням дати письмову відповідь на запитання: «Чим би Ви допомогли школі у виховній роботі?» Результати опитування перевершили сподівання: близько 70 % батьків запропонували свою допомогу в організації виховних заходів, у тому числі оздоровчого спрямування [7].

У низці шкіл Красноградського, Богодухівського, Печенізького, Ізюмського та інших районів Харківської області батьки допомогли обладнати виробничі майстерні й спортивні зали [476].

Аналіз практики виявив і певні недоліки в налагодженні взаємодії сім'ї та школи у формуванні здорового способу життя учнів. Так, наголошувалося на тому, що робота з батьками має часто занадто теоретичний характер, є відірваною від реалій життя, сімейного виховання; педагогічна пропаганда ведеться недостатньо, не завжди має конкретний характер; батьківські комітети існують формально. Унаслідок цього немає достатньої єдності вимог сім'ї та школи у вихованні учнів [481].

Відмічалося також, що сім'я не завжди відчуває реальну підтримку школи в розв'язанні складних проблем створення морального клімату, подолання важких ситуацій у вихованні дітей, організації їхнього вільного часу тощо. Школа часто залишається осторонь цих питань, а в результаті страждають діти [46].

Слід підкреслити, що особливої актуальності ця проблема набула на третьому визначеному етапі (90-ті рр.. XX століття), протягом якого намітився значний розрив між школою й сім'єю, відбулося ослаблення виховної функції сім'ї та відповідальності батьків за виховання дітей. Це негативно вплинуло на процеси виховання школярів у цілому й у формуванні їхнього здорового способу життя зокрема.

Аналіз літературних джерел [3, 139, 341, 360, 377] доводить, що досить поширеною формою організації спільної діяльності, спілкування педагогів і батьків у досліджуваний період було надання консультативно-інформаційної допомоги батькам із формування здорового способу життя учнів. Така

допомога здійснювалася вчителями під час проведення як індивідуальних бесід з батьками, так і під час загальних батьківських зборів.

Рекомендації, що доводилися вчителями до відома батьків, ґрунтувалися на науково вивірених дослідженнях учених. Зокрема це були рекомендації щодо раціонального режиму дня, розроблені науковцями С. Актаєвим, М. Болдирєвем, Г. Простецькою, О. Селівановим та іншими [5, 40, 336, 355, 13, 158, 216, 381].

Відповідно до цих рекомендацій у складанні доцільного режиму дня школяра необхідно було дотримуватися певних вимог. Батькам необхідно було враховувати, що режим дня включає в себе 24 години та поширюється як на навчальну діяльність, так і на вихідні дні та канікули. Режим дня повинен був забезпечувати різнобічну діяльність, а саме навчання в школі, суспільну роботу, підготовку домашнього завдання, ігри, розваги тощо [336].

Що стосується режиму дня школяра в родині, то науковцями давалися такі основні поради й рекомендації. Режим дня має охоплювати різні боки життя учня: виконання домашнього завдання, перебування на свіжому повітрі, самообслуговування й допомога батькам, ранкова гімнастика, сон та харчування.

Кожен день школяра повинен починатися з ранкової гімнастики, бо вона усуває залишки сну, дає заряд бадьорості на весь день. Дуже важливо проводити гімнастику на свіжому повітрі або принаймні в добре провітреному приміщенні. Однак комплекс вправ батькам необхідно погодити з учителем фізичної культури та проконсультуватися зі шкільним лікарем щодо вправ з вироблення правильної осанки дитини [355].

Після ранкової гімнастики рекомендувалося проводити водні процедури, які теж необхідно було погоджувати зі шкільним лікарем. Тому що, наприклад учням із слабким здоров'ям водні процедури необхідно починати не з обливання, а з обтирань мокрим рушником.

У плані доцільної організації навчальної діяльність вдома батькам рекомендувалося обладнати учнівський куточок згідно з санітарними вимогами (розміри столу і стільця повинні відповідати віку та зросту дитини; забезпечити робоче місце гарним освітленням – штучним або природним).

З огляду на те, що шкільна та позашкільна праця вимагають від старшокласників великої затрати сил та енергії, дуже важливим елементом режиму дня школяра є активний відпочинок на свіжому повітрі, що передбачає різні ігри та спортивні розваги.

Для нормального росту школяра, розвитку його організму необхідні також повноцінне харчування та сон. Регулярне вживання повноцінних продуктів харчування за умови додержання гігієнічних норм і правил є умовою здоров'я дитини. Щодо сну, то лікарями Інституту фізичного виховання та шкільної гігієни АПН СССР для школярів різного віку була встановлена тривалість сну: для 6-7 років – 12 годин, 8-10 років – 11 годин, 11-12 років – 10 годин, 13-16 годин – 9 годин, 17-18 років – 8,5 годин. Водночас відмічалося, що ці данні є відносними й існує необхідність у врахуванні індивідуальних особливостей, фізичного розвитку та стану здоров'я кожної дитини окремо [368, с. 63].

Дослідниками наголошувалося на тому, що особливої уваги потребують старшокласники, що здають випускні екзамени. У період здачі екзаменів порушується звичний розпорядок дня, у школярів більше підвищується почуття відповідальності, що створює певне нервове навантаження. Тому і школа, і сім'я повинні організувати підготовку та проведення екзаменів таким чином, щоб вони не визивали перевтомлення й не шкодили здоров'ю.

Таким чином, правильно організований режим дня школяра став найважливішою умовою виховання здорового зростаючого покоління як у школі, так і вдома.

На другому встановленому етапі (70-ті – 80-ті рр..) науковцями було підраховано, що школярі мають більш ніж 150 днів на рік вільних від навчання. Тому такої пильної уваги потребують канікули, свята, вихідні дні та повсякденний вільний час. Вільний час підлітків реалізується в сім'ї, школі, громадських та культурно-просвітницьких організаціях для фізичного та душевного розвитку, вибору життєвого шляху, розваг та активного відпочинку [416].

Увесь вільний час школяра було прийнято ділити на дві частини – час дозвілля і час активної діяльності. У свою чергу дозвілля розглядали як сукупність занять, що виконують функцію відновлення фізичних і психічних сил (фізично активний та пасивний відпочинок, розваги, спілкування, прогулянки, байдикування тощо). Час активної діяльності – це сукупність занять, у процесі яких відбувається вдосконалення і розвиток особистості [311, с. 442-446].

Потреба у відновленні фізичних сил підлітків пов'язана з певною одноманітністю навчального ритму та способу життя багатьох школярів.

Науковцями особлива увага батьків зверталася на правильну організацію режиму дня в період екзаменів. Під час екзаменів учні витрачають значну кількість енергії, їхня психіка особливо вразлива. Дослідження лікарів-гігієністів довели, що після напруженого навчального року працездатність школяра знижується, а в результаті значних порушень звичного режиму дня в екзаменаційний період вона знижується ще більше.

Отже, в період екзаменів режим дня школяра не повинен суттєво відрізнятися від режиму дня під час навчання, тобто школярі мають лягати, вставати, приймати їжу тощо в один і той же час. Важливим є також перебування учнів на свіжому повітрі.

Під час підготовки до екзаменів необхідно розрахувати час, беручи до уваги працездатність, знання предмету; потурбуватись про своє робоче місце (відповідність меблів до зросту школяра, освітлення приміщення); обов'язкові прогулянки на свіжому повітрі – 30–40 хвилин та маленькі перерві під час навчання – 10–15 хвилин; батькам необхідно звернути увагу на харчування школяра протягом дня [392, с. 85-87].

Проведений аналіз свідчить, що не була позбавлена уваги педагогів правильна організація родинного життя школярів і на третьому визначеному етапі (90-ті рр.. XX століття). Науковцями наголошувалось на налагодженні стосунків у сім'ї як на важливій умові здоров'я дітей (М.Алексєєва, В.Васютинський) [6, с. 175-180], особливе значення надавалося використанню національного досвіду, народних традицій у формуванні здорового способу життя в родинах (С.Жевага, О.Докукіна, В.Постовий, М.Стельмахович, П.Щербань) [139, 320, 377]. Зокрема С.Жевага слушно відмічав, що головними умовами збереження й зміцнення здоров'я дітей у сім'ї є режим дня, загартування повітрям, водою і сонцем, фізичні вправи і прилучення до спорту. Науковцем були дані конкретні рекомендації щодо реалізації батьками вище зазначених умов, спрямованої на формування здоров'я дитини як основи її духовного розвитку [139].

Окрім вище розглянутих форм взаємодії школи та сім'ї у формуванні здорового способу життя школярів, досить популярними були також і інші форми. Так, за літературними даними, на першому (50-ті – 60-ті рр..) та другому (70-ті – 80-ті рр..) визначених етапах широкого розповсюдження набули різноманітні форми педагогічної пропаганди – лекції, семінари, конференції, бесіди, а також позакласний педагогічний всеобуч (з кінця 70-х – початку 80-х рр..). Зокрема в 1962 р. в Україні працювало 14 тис. батьківських лекторіїв, 7575 педагогічних університетів. У 1987 р. в Україні налічувалося 550 народних

університетів педагогічних знань для батьків, 7,8 тис. педагогічних лекторіїв, 9,5 тис. консультаційних пунктів, 2700 кабінетів педагогічної освіти батьків [212, с. 17-19].

Активність роботи педагогів із батьками з метою формування здорового способу життя школярів підтверджується й архівними джерелами [481, 476, 485, 484, 490]. Так, найбільшого поширення набула робота батьківського лекторію або батьківського університету. Наприклад, у школі № 8 м. Дніпропетровська двічі на місяць працював батьківський лекторій, де батьків знайомили з такими важливими моментами виховання, як: «Роль і обов'язки батьків у вихованні дітей», «Сімейні традиції», «Роль батьків у підготовці учнів до екзаменів» [499].

У школі № 12 м. Харкова було організовано роботу університету педагогічних знань для батьків (працював кожну другу суботу місяця), тематика лекцій якого стосувалася широкого кола питань, пов'язаних із формуванням здорового способу життя школярів (анатомо-фізичні й психологічні особливості дітей шкільного віку; виховання в сім'ї: трудове, гігієнічне, фізичне; роль особистого прикладу та авторитет батьків та ін.) [485].

У педагогічній практиці регулярно проводилися зустрічі учнів і батьків з відомими й цікавими людьми (медичними працівниками, спортсменами та ін.), організовувалися різні спільні заходи (екскурсії, турпоходи, поїздки на природу, спортивні змагання, ігри активного відпочинку, свята творчості, гумору, веселі конкурси, виставки тощо). Батьки також активно залучалися до керівництва гуртками (технічними, художніми, спортивними та ін.). Так, у школах м. Харкова (1958/1959 навчальний рік) понад 250 батьків керували такими гуртками [476].

Зазначимо, що деякі з вище перелічених форм збереглися й на третьому встановленому етапі. Однак через послаблення взаємодії сім'ї та школи протягом 90-тих рр.. XX століття робота з батьками не мала такого чітко регламентованого характеру, як це було в радянські часи.

Разом з тим у школах відбувалося залучення батьків до виховання школярів, формування їхнього здорового способу життя. Особливо це стосувалось «Шкіл сприяння здоров'ю», де співробітництво з батьками розглядалось одним із найважливіших завдань виховання здорового покоління.

Нами було проаналізовано досвід таких закладів, що входили до мережі «Шкіл сприяння здоров'ю», як: Київський ліцей № 241 «Голосіївський», що одним із перших в Україні (1996 р.) розпочав роботу з відпрацювання моделі «Школи здоров'я» [265], Донецька загальноосвітня школа № 59 (авторська

школа духовного діалогу) [350], Запорізький навчально-виховний комплекс № 9 [47], харківські загальноосвітній навчально-виховний комплекс № 45 «Академічна гімназія», загальноосвітні школи № 50 і № 59 та ін., що працювали над розв'язанням проблеми формування здорового способу життя школярів із 1998 р.

У цих навчальних закладах, поряд із санітарно-гігієнічною просвітою батьків з боку медичного персоналу, проводилися батьківські збори, присвячені формуванню здорового способу життя. Тематикою зборів були, зокрема режим дня та індивідуальні особливості дитини; раціональне харчування; відпочинок школярів; психологічний захист дитини; загартування, родинні традиції зі зміцнення здоров'я тощо. Досить поширеним у «Школах сприяння здоров'ю» було проведення різних спільних із батьками акцій, спрямованих на пропаганду здорового способу життя та запобігання шкідливих звичок учнів (спортивні змагання, семінари, конференції, зустрічі, конкурси, виставки тощо).

Слід відмітити, що досвід діяльності «Шкіл сприяння здоров'ю», зокрема в напрямі роботи з батьками, сьогодні використовується багатьма українськими школами.

2.2. Форми, методи, засоби формування здорового способу життя старшокласників у досліджуваний період

2.2.1. Форми формування здорового способу життя старшокласників. Вивчення архівних даних [468, 472, 479, 487, 493, 498, 499] та наукової літератури [40, 41, 82, 106, 157, 183, 218, 225, 230, 257, 263, 278] свідчить про те, що вирішення проблеми формування здорового способу життя старшокласників у другій половині XX століття реалізовувалося в найрізноманітніших формах.

Водночас варто відмітити, що в розглядуваний період не було усталених уявлень про форми формування здорового способу життя старшокласників. Як правило, йшлося про форми виховання окремих аспектів здорового способу життя – гігієнічного, трудового або фізичного.

Зокрема до основних форм організації фізичного виховання школярів відносили: уроки і факультативні заняття з фізичної культури і спорту; позакласну спортивно-масову роботу в школі (гуртки фізичної культури, спортивні секції, спортивні змагання); фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра (гімнастика до занять, фізкультурні хвилинки на уроках, ігри й фізичні вправи на перервах); позашкільна спортивно-масова робота (за місцем мешкання учнів, заняття в дитячо-юнацьких спортивних школах, будинках піонерів, дитячих туристських станціях, спортивних товариствах, самостійні заняття школярів фізичними вправами в сім'ї, на пришкільному й дворовому майданчиках, стадіонах, у парках та ін.) [375, с. 247].

Слід відмітити, що в сучасній педагогіці також немає загальновизнаного поняття організаційних форм. Як правило, під формами навчання й виховання розуміють цілеспрямовану організацію взаємодії вчителя і учнів, що характеризується розподілом організаційних функцій, добором і послідовністю ланок навчально-виховної роботи, режимом – часовим і просторовим [232, с. 335].

У наукових джерелах існує багато класифікацій форм навчання й виховання учнів. Насамперед форми поділяються на навчальні й виховні. За часовою ознакою розрізняють постійнодіючі й епізодичні; за способом організації виділяють індивідуальні, колективні, фронтальні, групові форми; за простором – шкільні (класні й позакласні) та позашкільні. Зокрема до класних

форм відноситься перш за все урок; до позакласних – домашня робота школярів, екскурсія, факультативи, консультації, додаткові заняття з учнями, предметні гуртки, наукові товариства, олімпіади, конкурси, виставки.

Із огляду на те, що відповідно до предмету дослідження ми аналізуємо еволюційний шлях розвитку проблеми формування здорового способу життя старших школярів, де виключно важливе значення мали як навчальні, так і виховні форми, охарактеризуємо форми формування здорового способу життя старшокласників у розглядуваний період за цією ознакою, тобто навчальні й виховні форми.

Навчальні форми

Проведений аналіз науково-педагогічної літератури та архівних джерел [210, 238, 250, 336, 460, 466, 471, 488, 493] свідчить про те, що найбільш ефективним способом отримання систематизованих знань про здоров'я, оволодіння вміннями і навичками ведення здорового способу життя є навчання. Тому однією з основних форм формування здорового способу життя старшокласників на розглядуваному етапі був *урок*, за допомогою якого засвоювався навчальний матеріал шкільних предметів оздоровчої спрямованості (фізична культура, праця, біологія, етика, щоденна «година здоров'я», основи безпеки життя, основи здоров'я, основи валеології, допризовна підготовка та медико-санітарна підготовка).

Слід відмітити, що на першому встановленому етапі (50-ті – 60-ті рр..) було сформульовано вимоги до уроку в цілому. До загальних вимог належали: сучасність, спрямованість на виконання соціальних вимог держави, врахування новаційних досягнень педагогіки, соціології, психології та інших наук, передового педагогічного досвіду.

Найважливіше значення у процесі формування здорового способу життя мали уроки фізичної культури. Аналіз наукових і архівних джерел [23, 106, 338, 346, 468, 489, 492] свідчить, що радянська школа надавала величезного значення організації уроків фізичної культури. Зокрема вчитель А.Гугін у своїй професійній діяльності особливу увагу приділяв чіткому плануванню уроків, розподілу вправ за принципом наступності проходження матеріалу, тобто раніш пройдений матеріал необхідно було частково повторювати в низці уроків і по мірі засвоєння цього матеріалу ускладнювати умови виконання вправ, що вивчаються школярами [109].

Із уведенням нових програм з фізичної культури (1983/1984 навчальний рік) значно розширилися можливості для творчості й ініціативи вчителів на уроках фізичної культури, вибору видів спорту відповідно до умов і

можливостей школи, спеціалізації педагога, географічних і кліматичних умов, в яких знаходилася школа. З метою прилучення школярів до регулярних занять фізичними вправами до уроків було включено спеціальний розділ «Навички й уміння самостійних занять». Планомірна й систематична робота з навчання учнів самостійно займатися фізичною культурою сприяло підвищенню їхньої фізичної підготовленості, впровадженню фізичної культури в побут кожної родини [349].

Як свідчить аналіз літературних і архівних джерел [12, 144, 212, 40, 394, 498, 499], поряд з уроками фізичного виховання провідне місце у формуванні здорового способу життя старшокласників посідали уроки трудового навчання.

Зазначимо, що в радянський період удосконалення уроків трудового навчання й виховання було предметом постійної турботи школи. Заняття проводилися в учнівських бригадах у шкільних майстернях. Учитель з метою забезпечення безпечності занять не менш 20 хвилин відводив інструктажу. Окрім звичної роботи в майстернях, на уроках праці старшокласники читали художні твори, що розкривали роль праці в житті суспільства, писали твори на різні теми («Труд – справа честі», «Про слова й діла», «У труді народжується щастя» та ін.). Написання таких творів вимагало від школярів не тільки ознайомлення з певною літературою, а й спостереження за роботою інших людей під час екскурсій. Заняття працею пов'язувались з іншими предметами (зокрема з математикою), життєдіяльністю людей [40, с. 331-333; 499].

Після прийняття постанови ЦК КПРС і Ради Міністрів СРСР «Про подальше вдосконалення навчання, виховання учнів загальноосвітніх шкіл і підготовку їх до праці» (1977) [375], у старших класах учні влітку проходили виробничу практику. Здійснення трудової підготовки мало різну спрямованість. Вона організовувалась у навчально-виробничих комбінатах, навчальних цехах підприємств, шкільних і трудових бригадах. Для цього широко залучалися кваліфіковані кадри підприємств і організацій [334].

Важливе значення надавалося педагогами організації уроків на третьому визначеному етапі (90-ті рр.. XX століття).

Так, особлива увага під час уроків з фізичної культури зверталася на самовдосконалення рухової активності школярів, прищеплення їм здорового способу життя, на формування фізично загартованого й здорового покоління в цілому [241].

Відмітимо, що зміст уроків фізичної культури значно змінився. Старшокласники, займаючись фізичними вправами на уроках з фізичної

культури, поряд із знаннями з гігієни засвоювали й знання з анатомії та фізіології, культури рухів, формування правильної постави. Окрім обов'язкових теоретичних відомостей з фізичної культури, школярі займалися такими видами фізичної культури, як: основна гімнастика, легка атлетика, баскетбол (для хлопців), волейбол (для дівчат), лижна підготовка, ковзанярська підготовка та обов'язково рухливі ігри. Програмою було передбачено також проведення максимальної кількості уроків на відкритому повітрі [404].

Уроки початкової військової підготовки залишилася майже без змін: тільки було вилучено військово-спортивні ігри, що мали масовий характер.

Протягом 90-х років минулого століття, як зазначалося вище, трудове навчання й виховання дещо втратило свої позиції. Водночас відбулися й певні якісні зміни, зокрема введення уроків з технології, що були покликані підготувати учнів до трудової діяльності, сприяти їхньому професійному самовизначенню [241].

Суттєвим нововведенням етапу, що розглядається, було також упровадження уроків з таких навчальних предметів, як «Основи безпеки життя», «Основи валеології» та «Основи здоров'я».

Так, у проведенні уроків з «Основи здоров'я» особлива увага зверталася на необхідність створення позитивної морально-психологічної атмосфери на заняттях з метою викликати глибоку зацікавленість школярів предметом. Наголошувалось на тому, що вміння правильно обрати місце навчання, відпочинку з урахуванням геобіологічної сітки допоможе уникнути негативних відхилень у стані здоров'я учнів [331, с. 21].

Із метою формування поняття здорового способу життя у школярів цікаві різновиди нестандартних уроків – проблемних, інтегрованих, уроків-вікторин, уроків-диспутів, уроків-ділових ігор та ін. – було використано у школах м. Херсона та Херсонської області під час вивчення шкільних дисциплін (біологія, історія, фізика, географія, мови та літератури тощо) [98, с. 140-141].

Поряд із уроком важливою формою навчання старшокласників були *семінарські заняття*, запроваджені в 80-х рр.. минулого століття. Вони мали багато чого спільного з уроком: постійний склад школярів, лімітований навчальний час, відповідність навчальних програм, керівна роль учителя. Відмінністю ж була вікова особливість – залучення старших школярів, від яких семінарське заняття вимагало більшої зосередженості, більшої підготовки, ніж до уроку [208, с. 72-74].

Зокрема семінари з трудового навчання передбачали підготовку учнями таких доповідей: «Формування потреби в праці – найважливіша умова всебічного розвитку особистості», «Роль родини у вихованні працьовитості школярів». Семінарські заняття з фізичного виховання проводилися за такими темами: «Мета та завдання радянської системи фізичного виховання», «Роль фізичної культури у вихованні школярів моральних якостей», «Роль спорту в усебічному розвитку школярів» та ін. [386, с. 93-102].

Навчальні курси оздоровчого спрямування доповнювалися *факультативними заняттями*. З огляду на досліджувану нами проблему особливий інтерес викликає втілення в навчальний процес школи (80-ті рр.. минулого століття) факультативів «Здоров'я та навколишнє середовище» [263, с. 31-33] і «Етика і психологія сімейного життя» [26, с. 309].

Як відмічалося вище, в 90-х рр.. в освітню практику втілювалися різні факультативні курси оздоровчого спрямування. Прикладом можуть слугувати факультативи «Людина», «Особистість», «Діяльність людини», розроблені для учнів старших класів Донецьким обласним інститутом післядипломної освіти з метою розширення їхніх знань про здоров'я людини, її здоровий спосіб життя [423].

У загальноосвітніх закладах м. Херсона та Херсонської області було впроваджено інтегрований факультативний курс «Моє здоров'я», розроблений Г. Голобородько на валеологічних засадах [309].

З огляду на проблему формування здорового способу життя школярів особливо важливим і цікавим у педагогічній шкільній практиці другої половини XX століття було використання *форм організації навчального дня*.

Зокрема на першому встановленому етапі (50-ті – 60-ті рр..) це були такі форми: гімнастика до занять у школі, фізкультурна пауза, фізкультурні хвилинки, організоване проведення перерв (фізкультурні перерви). Такі форми мали фізкультурно-оздоровчу спрямованість та сприяли фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, підвищенню якості навчання, вихованню дисциплінованості та почуття колективізму.

За даними архівних джерел – звітів обласних (Дніпропетровської, Харківської областей) відділів освіти [466, 469, 493], школи були зобов'язані щоденно проводити гігієнічну гімнастику і фізкультурну паузу, спортивні ігри на перервах.

Розглянемо це детальніше.

Так, гімнастика до занять у школі – це фізичні вправи, що проводилися щоденно до початку занять. Гімнастика до занять вирішувала здебільшого

виховні й оздоровчі завдання. Фізичні вправи, що виконувалися щоденно, покращували поставу школярів, виховували звичку до регулярних занять фізичними вправами [180, с. 201-206].

Проведення гімнастики до занять покладалося на інструкторів фізичної культури – комсомольців, які пройшли спеціальну короткострокову підготовку під керівництвом учителя фізичної культури. Претенденти на посаду загального інструктора з гімнастики затверджувалися на засіданні шкільного комітету ВЛКСМ [173, с. 20-25].

Для підвищення інтересу учнів до гімнастики шкільним колективом між класами проводилися змагання на краще її проведення. Сутність таких змагань полягала в тому, що з числа фізкультурного активу виділяли учнів, які оцінювали проведення гімнастики за такими критеріями: правильність виконання вправ, дисциплінованість та активність. Підсумки підводилися кожен тиждень, результати вивішувалися в «куточку здоров'я» [225, с. 57].

Під час уроків з будь-якого предмету вчителями активно використовувалась така форма відпочинку, як фізкультурна пауза (коротка перерва в середині уроку, що проводилася здебільшого тоді, коли вчитель відчував, що учні починають втомлюватися). Фізкультурна пауза складалася з найпростіших вправ, що виконувалися руками, корпусом і ногами. Це були вправи для м'язів та пальців рук, повороти, нахиляння корпусу, присідання, ходіння на місці та ін. [356].

Фізкультурні хвилинки – це фізичні вправи, що проводилися також під час уроку. Правильно й своєчасно організовані хвилинки були ефективним засобом для підвищення уваги та активності дітей, сприяли кращому засвоєнню ними навчального матеріалу. Комплекси фізкультурних хвилинок складалися вчителем фізичного виховання й змінювалися один раз на два тижня [173, с. 20-25].

Як свідчить проведений аналіз, на розглядуваному етапі значна увага приділялася ефективному відпочинку учнів і їхній підготовці до наступного уроку. З огляду на це шкільні перерви, тривалість яких складала від 20 до 30 хвилин, проводилися організовано (фізкультурні перерви). Усі заходи, що проводилися під час перерви, повинні були відповідати віковим особливостям школярів та не перевтомлювати їх. Рекомендувалося, щоб школярі перебували на свіжому повітрі, тому в класі були чергові, які організовували видачу та прийом верхнього одягу таким чином, щоб за 3 хвилини до початку уроку всі учні були в класі та готувалися до наступного уроку [456].

Вибір ігор та спортивних розваг, що використовувалися у фізкультурних перервах, здійснювався на основі програми з фізичного виховання. Додаткову інформацію вчителі отримували зі сторінок журналів («Вожатый», «Пионер», «Костер», «Физическая культура в школе» та ін.) [373].

Слід відзначити, що вище розглянуті організаційні форми мали позитивний вплив на здоров'я школярів, оскільки узгоджувалися зі змістом та рівнем навчального навантаження школярів кожного класу.

Важливе значення для формування здорового способу життя старшокласників мали форми організації навчального дня й на другому визначеному етапі (70-80-ті роки). Як свідчить аналіз архівних джерел, порівняно з 70-ми роками XX століття на початок 80-х гімнастика до занять проводилася у 90 % усіх шкіл Радянського Союзу. А в таких республіках, як Білорусія, Латвія, Литва, Молдавія, Україна, цей показник був ще більшим [487]. Значно збільшилася також кількість шкіл, у яких почали організовано використовувати рухливі перерви [349, с. 81-90]. Водночас на відміну від попереднього етапу дещо втратили свої позиції фізкультурні хвилинки під час уроку. Такі хвилинки почали проводитися переважно в початковій школі.

На третьому встановленому етапі (90-ті рр.. XX століття) трансформаційні процеси в загальноосвітній школі, на жаль, негативно позначилися на використанні форм організації навчального дня: вони через щільність навчального матеріалу були повністю викреслені з навчальних програм. Іноді за ініціативи вчителів такі форми застосовувалися, але здебільшого у початкових класах.

Форми виховання

Як свідчить аналіз історико-педагогічних джерел [106, 383, 388], у формуванні здорового способу життя старшокласників у досліджуваний період важливе місце посідали виховні форми, що мали вагомий вплив на зміцнення та збереження здоров'я школярів, формування їхнього здорового способу життя. Зокрема значущою виховною формою, що використовувалася для формування здорового способу життя старших учнів, було проведення *тематичних «класних годин»*. На допомогу вчителеві у підготовці до «класних годин» за часів Радянського союзу на сторінках журналу «Здоров'я» публікувалися спеціальні матеріали.

Важливою виховною формою було й проведення *лекцій*, спрямованих на гігієнічне виховання школярів. Тематика лекцій була різноманітною. Зокрема на першому встановленому етапі (50-ті – 60-ті рр..) це були лекції на такі теми: «Особиста гігієна», «Раціональне харчування», «Фізична культура та

здоров'я школярів», «Паління й здоров'я», «Порушення постави та їх профілактика», «Зміцнення здоров'я під час канікул», «Здоров'я та вибір професії», «Гігієна розумової праці», «Режим дня школяра» тощо. До проведення шкільних лекцій залучалися не лише вчителі фізичного виховання й шкільні лікарі, а й різні відомі спортсмени, лікарі-гігієністи, лікарі-наркологи. Лекції тривали одну годину, 20 хвилин з якої відводили промові лектора, а потім відбувався показ відповідного кінофільму («Етика поведінки та здоров'я», «Алкоголь та потомство», «Для вас, дівчата», «Для вас, хлопці»). Такі лекції, як свідчить проведений аналіз, досить позитивно впливали на свідомість школярів [174, с. 57-58].

На другому етапі (70-80-ті роки), окрім лекцій з гігієнічного виховання старшокласників, було розпочато проведення лекцій з питань військово-патріотичної тематики. Важливий вплив на формування здорового способу життя учнів мали зокрема лекції на тему «Фізична культура і спорт – друзі радянського воїна» [435, с. 100-107].

Із питань гігієнічного й військового виховання старшокласників організовувалися тематичні конференції. Виступи розподілялися між школярами паралельних класів згідно з інтересами учнів. Тематика конференцій пов'язувалася з програмним матеріалом, який вивчався на час проведення конференції. Конференції тривали приблизно 45 хвилин, з яких на виступи відводилося 5-10 хвилин.

Особливе значення для формування здорового способу життя старших учнів мали гуртки оздоровчого спрямування.

Так, невід'ємним складником гігієнічного виховання старшокласників було створення у школі радянського періоду *медико-гігієнічних гуртків*. У таких гуртках школярі відвідували лекції та проводили бесіди, готували реферати, вели дослідження, ходили на екскурсії, випускали санітарно-просвітницьку газету, робили виступи перед іншими школярами на гігієнічну тематику. Найпопулярнішими гуртками серед старшокласників були «Юний медик», «Юний мікробіолог» та ін.

Важливе значення мали й *фізкультурно-спортивні гуртки*, мета яких полягала в різнобічній фізичній підготовці школярів. Ними керували кваліфіковані керівники. В основному це були або колишні спортсмени або батьки. Зокрема, за підтримки ДОСААФ для старшокласників організовувалися гуртки з військово-прикладних видів спорту.

Із запровадженням у школи валеології широкого розповсюдження отримали валеологічні гуртки «Здоровий образ життя», «Хімія та здоровий

образ життя», «Біологія та здоровий образ життя» тощо. Гуртками, як правило, керували вчителі. Водночас запрошувались фахівці відповідного профілю, батьки. Гурткова робота супроводжувалась обговоренням рефератів, досить часто завершувалась проведенням валеологічного вечора [98, с. 140].

Аналіз архівних джерел свідчить про те, що в радянській школі досить поширеними були гуртки різної спрямованості. Так, у школах м. Харкова на кінець 1954/55 навчального року працювало 8200 гуртків, якими було охоплено 185 тис. учнів [479]. Зокрема у школі № 74 м. Харкова в 1959/1960 навчальному році працювали такі фізкультурно-спортивні гуртки: волейбольний, баскетбольний, хокейний, городків, гімнастики, шахів, шашок, настільного тенісу, плавання, стрільби [481].

Як свідчить науковий пошук [180, 340, 375, 406], у досліджуваний період значне місце у формуванні здорового способу життя школярів мали спортивні олімпіади та змагання різного рівня, зустрічі з відомими спортсменами, а також походи й екскурсії.

Екскурсії та *походи* сприяли вдосконаленню навичок у ходьбі, бігу, загартовували організм і зміцнювали здоров'я учнів, сприяли набуттю навичок самообслуговування, поведінки й орієнтації на місцевості тощо [180].

Провідну роль екскурсії та походи відігравали під час проведення у школі «днів фізичної культури та спорту» (див. підрозділ 2.1). Ці заходи ретельно готувалися. У зміст підготовки входило детальне вивчення складу учасників, їхньої підготовленості; вибір маршруту і швидкості руху. У підготовці до заходів керівник, як правило, проводив з учасниками декілька тренувальних занять у ходьбі, бігу, стрибках. Велика увага приділялася підготовці колективного й особистого спорядження, підготовчій роботі з організації харчування й нічлігу (в разі походу). У визначенні маршруту враховувалися місця для привалу, наявність джерел питної води, місць для купання тощо. Після кожної екскурсії або походу проводився аналіз здійсненого заходу [180].

Особливе значення для досліджуваної проблеми мали *форми виховної роботи у фізкультурно-спортивних гуртках і секціях* (теніс, фігурне катання, плавання, художня гімнастика, легка атлетика та ін.), що діяли при фізкультурно-оздоровчих дитячих і підліткових закладах.

Як свідчить дослідження Б. Учаєва (1972 р.), досить різноманітні форми роботи з учнями використовувалися зокрема в дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮШС). Їх застосування відбувалось з урахуванням специфіки окремої ДЮШС, особливостей контингенту вихованців (вік, стать,

рівень розвитку, інтереси, ступінь підготовленості, індивідуальні риси), рівня розвитку колективу, специфіки виду спорту. Найбільш поширеними формами роботи зі школярами були такі: виставки-конкурси; колективне відвідування змагань, кіно й театру; товариські зустрічі; показові виступи; політінформації й лекції; зустрічі й спільні тренування з майстрами спорту, видатними спортсменами як дієва сила позитивного прикладу майстра; вечори й свята; походи й екскурсії. Усе це позитивно впливало на розвиток юних спортсменів, підвищення їхніх спортивних результатів, удосконалення фізично-спортивної діяльності школярів [399, с. 18-24].

2.2.2. Методи формування здорового способу життя старшокласників. У практичному здійсненні формування здорового способу життя школярів важливе значення належало методам. Проведений науковий пошук [26, 232] доводить, що протягом досліджуваного періоду методи навчання й виховання школярів інтенсивно розвивалися в напряму активізації пізнавальної діяльності учнів, їхньої самостійності, розвитку творчих здібностей школярів.

Узагалі в наукових джерелах під методами навчання розуміють упорядковані способи взаємопов'язаної діяльності вчителя і учнів, спрямовані на розв'язання навчально-виховних завдань; методи виховання – способи взаємодії педагогів, вихованців, сім'ї та інших суб'єктів виховання, внаслідок якої відбуваються певні зміни в розвитку якостей школяра, його переконань, почуттів, навичок, поведінки тощо [232, с. 127, 333].

Виходячи з того, що формування здорового способу життя школярів відбувається як у навчальній, так і у виховній діяльності, будемо розглядати методи формування здорового способу життя як способи взаємодії педагогів, вихованців, їхніх батьків, унаслідок якої відбуваються певні зміни в розвитку позитивного ставлення школяра до здоров'я, набутті вмінь і навичок ведення здорового способу життя.

На підставі вище зазначеного, а також аналізу архівних джерел, науково-педагогічної літератури досліджуваного періоду [26, 232, 73, 82, 91, 95, 126, 255, 257, 276, 348, 434, 464, 471, 493, 487] до основних груп методів формування здорового способу життя старшокласників віднесено: методи формування свідомого ставлення до здорового способу життя; методи формування позитивного досвіду дотримання здорового способу життя; методи стимулювання й корекції здоров'язберігаючої поведінки; методи самовиховання.

Розглянемо детальніше ці методи.

Так, **методи формування свідомого ставлення до здорового способу життя** використовувалися з метою впливу на свідомість учнів, для роз'яснення, доведення необхідності й доцільності дотримання здорового способу життя. Такі методи, до яких відносилися освічення, пояснення, переконання, розповідь, бесіда, приклад та ін., використовувалися в навчанні школярів предметам оздоровчої спрямованості.

Так, одним з основних методів, що застосовувався в досліджуваний період, був *метод освічення*. Зокрема, на уроках біології або хімії вчителями роз'яснювалися основні положення про шкоду куріння, повідомлявся хімічний склад тютюнового диму, відзначався його фізіологічний вплив як на окремі органи й системи, так і на організм людини взагалі. На уроках з фізичного виховання й праці школярі отримували знання з гігієни тіла, гігієни приміщення, з методів загартування й профілактики інфекційних захворювань. На основі цих повідомлень у школярів формувалися певні поняття й уявлення про дотримання гігієнічних правил, що було необхідним кроком на шляху вирішення проблеми формування здорового способу життя старшокласників [12, 23, 33, 263, 303, 332, 338].

Метод *пояснення* використовувався для повідомлення старшокласникам норм й правил поведінки під час навчальної роботи, а також інструктажу з техніки безпеки на уроці, особливо під час проведення лабораторних занять або занять у виробничих майстернях [214, 216, 237, 313, 336, 355, 367].

Важливим методом впливу на свідомість школярів, формування їхнього свідомого ставлення до здорового способу життя був метод *переконання*, що передбачав обґрунтування норм і вимог здорового способу життя. У використанні методу переконання вчителі застосовували такі прийоми, як індивідуальні та групові бесіди, лекції, диспути, конференції та ін.

Як свідчить аналіз літературних і архівних джерел, досить поширеним у більшості шкіл було використання бесід, що проводилися здебільшого на медично-гігієнічні теми («Гігієна житла, шкільних приміщень», «Запобігання травм органів зору і слуху», «Шкідливість алкоголю», «Шкідливість куріння», «Статеве виховання», «Гігієна фізичної і розумової праці» тощо). Окрім шкільних лікарів, бесіди проводилися досвідченими лікарями-гігієністами та лікарями-наркологами [154, с. 5-19].

За даними Г. Голобородько, цікавий цикл бесід і диспутів у середині 90-х рр. було проведено серед старших школярів шкіл м. Херсона і Херсонської області, зокрема: «Чи треба піклуватись про здоров'я?» «Як жити, щоб

залишатись здоровим», «Хімічні речовини – наші друзі чи вороги?» «Емоції, їх роль у житті людини», «Нехай добрим буде розум у вас, а серце розумним буде» [98].

Часто бесіди мали місце й під час батьківських зборах, здебільшого приурочених поточним питанням гігієнічного виховання (сезонний травматизм, прищеплення, зміни епідеміологічних умов тощо). Особливістю таких бесід було те, що їх можна було проводити з невеликими групами батьків або з батьками чи матерями окремо. Бесіди були також невід'ємною складовою класних годин, де зокрема проводився інструктаж з техніки безпеки під час канікул та у вільний від навчання час (правила безпеки на дорогах) тощо. Інколи бесіди замінювалися лекціями, що більш приваблювали старшокласників через свою новизну. У педагогічній практиці практикувалося проведення лекцій не тільки для школярів, а й для батьків одночасно. Як і бесіди, лекції мали гігієнічне спрямування та більш глибше розкривали сутність проблеми, а ніж бесіди [40, с. 253].

Аналіз науково-педагогічної літератури свідчить про те, що у практиці формування здорового способу життя старшокласників широкого застосування набули взаємопов'язані методи – *метод прикладу* та *метод розповіді*. Так, у школах держави було накопичено значний досвід із формування здорового способу життя старшокласників на прикладах з життя відомих людей, спортсменів, героїв Великої Вітчизняної війни. Таким чином, у школярів створювалися умови для наслідування, відбувалася співпраця та суперництво, що значною мірою визначали ефективність наслідування. До того ж, школярі мали змогу самі оцінювати те, що почули й зробити певні висновки для себе.

З огляду на ефективність використання методів прикладу й розповіді в науковій літературі досліджуваного періоду наголошувалося на обов'язковості залучення наочності, що допомагало старшокласникам не тільки на слух сприймати всю інформацію, а й візуально бачити результати такої діяльності. Разом з тим такої наочності явно бракувало. Так, наприкінці 50-х рр.. відмічалося, що за останніх 20 років було опубліковано лише одну статтю в журналі «Радянська школа». У цій статті було наочно представлено, як треба навчати учнів правильно сидіти за партою. Завдяки цій публікації вчителі могли, беручи за приклад одного з учнів класу, наочно представити іншим школярам правила сидіння у класі. Учня саджали за парту, звернувши при цьому увагу на положення тулуба, рівня пліч, рук та ніг, а також кутів лопаток та показували вертикальну лінію хребетного стовпа. Після цього учня саджали

в неправильній позі й указували на бокове скривлення хребта, скривлений корпус, різний рівень пліч і лопаток [215, с. 47-51].

Важливе значення для формування здорового способу життя старшокласників мали **методи формування позитивного досвіду дотримання здорового способу життя** (методи привчання, вправи, доручення, використання виховних ситуацій і виховних обставин, участь у діяльності).

Так, метод *привчання* реалізовувався зокрема в гігієнічному вихованні як невід'ємній складовій загального виховання й формування здорового способу життя. Щоб домогтися гарних результатів, учителям необхідно було дотримуватися певних дидактичних вимог педагогічного впливу на школярів. Так, учителями багатьох радянських шкіл практикувалася санітарна солідарність: учні першої зміни повністю забезпечували в санітарному відношенні приміщення для учнів другої зміни (прибирання, провітрювання тощо). Окрім санітарної солідарності, практикувалося виховання у школярів свідомої санітарної й протиепідемічної дисципліни: вичищене взуття при вході у школу, повідомлення класному керівнику про випадки захворювання в сім'ї тощо.

Типовим для кожного радянського школяра були заняття ранковою гімнастикою, до якої їх привчали ще змалечку. І якщо на першому встановленому етапі (50-ті – 60-ті рр..) гімнастика робилася під наглядом батьків, то вже на другому (70-ті – 80-ті рр..) етапі всі вправи погоджувалися зі шкільним лікарем [46].

На третьому визначеному етапі (90-ті роки XX століття) серед старших учнів практикувалася лише «санітарна солідарність», а виховання свідомої санітарної та протиепідемічної дисципліни, на жаль, залишилося лише у початковій школі.

Вивчення практичної літератури другої половини XX століття [12, 13, 46, 110, 216, 237, 257, 373] свідчить про те, що *метод режимних вправ* стимулював старшокласників до дотримання встановленого у школі та в сім'ї певного режиму дня, примушував їх повторювати й закріплювати позитивні дії, тренуватися у виконанні правил поведінки, привчав до розумного використання робочого та вільного часу. Режимні вправи були невід'ємною складовою всього навчально-виховного процесу. Чітко встановлений режим дня протягом навчального року мав позитивний вплив на здоров'я старшокласників, допомагав і школярам, і їхнім батькам планувати правильний розпорядок вільного часу та створював певний ритм, сприятливий для роботи, росту та розвитку організму. До правильної організації режиму дня школяра існували

певні вимоги, пов'язані з урахуванням чисельних факторів, що впливали на зміну співвідношення часу між окремими моментами режиму (вік, час навчання в школі – перша чи друга зміна, пора року, побут сім'ї та ін.) [216, с. 3-7].

Зазначимо, що метод режимних вправ практикувався лише в радянській школі. Протягом 90-х рр.. XX століття цей метод застосовувався лише для учнів початкової школи.

Важливим методом формування здорового способу життя була організація діяльності учнів, значним аспектом якої було проведення різноманітних *ігор*. Так, важливе значення для формування здорового способу життя старших учнів мало зокрема використання сюжетно-рольових ігор: «Навколишнє середовище та здоров'я людини», «Турбота про здоров'я громадян у СРСР» [148] або «Сонце, повітря й вода – наші кращі друзі», «СНІД – загроза існуванню людської цивілізації» [98, с. 125-138].

Не меншу значущість мали рухові ігри, що розглядались як серйозний виховний захід оздоровчого спрямування. Рухові ігри, що, як правило, проводилися на відкритому повітрі, окрім зміцнення здоров'я сприяли також розумовому, фізичному, моральному розвитку школярів [346, с. 22-31]. Часто за своєї власної ініціативи школярі використовували рухові ігри під час перерв у школі.

Неможна обійти увагою й військово-спортивні ігри, що проводилися в радянські часи впродовж усього навчального року без відриву від навчально-виховного процесу та продовжувалися в літніх таборах. Вони виховували в учнів такі якості, як воля, хоробрість, рішучість, дружба; сприяли вдосконаленню фізичного розвитку школярів. Ці ігри вирішували проблему дитячого самоврядування, вчили орієнтуватися на місцевості, ходити по азимуту, користуватися мапою, метати гранати, стріляти тощо.

Не менш популярною серед школярів була гра «Орля», метою якої було практичне закріплення знань із початкової військової підготовки, залучення старшокласника до занять у спортивних секціях, військово-технічних кружках; активна участь у всерадянському екзамені з фізичної та військово-технічної підготовки, вдалої здачі нормативів «Готов до труду та оборони СРСР» [266, с. 11].

Важливе місце в навчально-виховній діяльності старшокласників посідали ігри, що організовувалися дитячо-юнацькими спортивними школами за місцем мешкання (змагання дворових команд). Для старшокласників на першому плані були змагання на силу й спритність, спортивні ігри, що вимагали від учасників напруження сил та волі, ігри на кмітливість [82, с. 49-

51]. Призи таких популярних клубів, як «Золота шайба», «Нептун», «Шкіряний м'яч» та інших, мали велике значення для кожного старшокласника.

Ефективній організації процесу діяльності й формуванню здорового способу життя школярів сприяли такі методи, як використання виховних ситуацій, розв'язання пізнавально-ситуаційних вправ і завдань, проведення «круглих столів» (зокрема «Гартуйся, як сталь!»: чому ми так говоримо»), науково-практичних тренінгів (наприклад «Чи потрібно вчитись дихати?»), навчаючі зустрічі («Чарівні точки нашого тіла: вчимося точковому масажу») та ін. [98, с. 125-138].

Значну роль у вихованні учнів старшого шкільного віку в цілому й у формуванні здорового способу життя зокрема відігравали **методи стимулювання й корекції здоров'язберігаючої поведінки** – методи заохочення й покарання.

Педагогічно доцільне використання цих методів вимагало виховання у школярів правильного ставлення як до покарань, так і до заохочень. Із точки зору формування здорового способу життя особливе велике значення мала боротьба з «круговою порукою», що виникає внаслідок спотвореного розуміння почуття дружби. Школярам переконливо пояснювали, що, покриваючи асоціальну поведінку своїх товаришів, їхні шкідливі звички, вони тим самим сприяють розвитку в них почуття безвідповідальності, брехливості, невміння нести відповідальність за свої дії, що в підсумковому результаті веде до руйнування здоров'я – свого та оточуючих людей.

Загалом застосовувати метод покарання треба надто обережно. У цьому аспекті варто звернутися до спадщини В. Сухомлинського, який, відповідаючи на запитання, чи може суспільство бути впевненим у тому, що покарання наповнить юну душу благородними почуттями й переживаннями, відмічав, що «сором, ось ця могутня протиотрута від огидного й мерзенного. У тому, щоб розвинути почуття сорому та нетерпимість до безсоромності, по суті, й полягає запобігання пасивності, нестійкості особи, тому, що зазвичай характеризується словами: куди вітер подує, туди й хилиться. Тому, коли негідний вчинок відразу ж зустрічає загальний осуд, він відчуває на собі колективний гнів обурення. Лише тоді, коли є це почуття, має силу й покарання» [381, т.5, с. 565].

Аналіз архівної спадщини [474] доводить, що методи покарання й заохочення використовувались учителями під час застосування різних форм формування здорового способу життя старшокласників. Так, у Наказі міністра освіти УРСР «Про зміцнення дисципліни у школах УРСР» (1952 р.) відзначено,

що у школах мають використовуватися такі методи, як заохочення (похвала вчителя, класного керівника, письмова подяка, нагородження книгою, подарунком, похвальною грамотою; нагородження срібною й золотою медаллю за успіхи в навчанні та зразкову поведінку зі занесенням на «дошку пошани»); покарання (зауваження вчителя, класного керівника, директора, наказ учителя стати біля парти, вихід із класу під час уроку, залишення після уроків, виклик на педагогічну раду, догана директора, зниження оцінки за поведінку, переведення з класу до іншого). Як заохочення, так і покарання записувалися в особову справу учня.

Проведений науковий пошук доводить, що метод заохочення в радянський період широко застосовувався для залучення школярів до занять фізичними вправами та спортом. Згідно з постановами та наказами директивних органів створювалися спортивні майданчики, що укомплектовувалися новим необхідним інвентарем та обладнанням. У кожні вихідні дні школам надавалося в безкоштовне користування спортивне спорядження. Такий крок з боку держави тільки значно підсилив інтерес школярів до занять фізичними вправами та спортом.

Для підтримки прагнень учнівської молоді займатися спортом було встановлено такі форми заохочування: оголошення подяки; нагородження грамотами і дипломами всесоюзного, республіканських, обласних, міських, районних комітетів з фізичної культури і спорту, рад добровільних спортивних товариств, занесення на «дошку пошани» й «книгу пошани»; нагородження пам'ятними подарунками та іншими видами матеріального заохочення; командування на спортивні змагання, матчеві зустрічі, спартакіади; нагородження почесними відзнаками добровільних спортивних товариств та ін. [375, с. 238].

Вивчення й узагальнення науково-педагогічних джерел [347, 352, 361] свідчить про те, що в досліджуваний період своє використання отримали й **методи самовиховання** (самоаналіз, самонаказ, самоконтроль). Вони полягали в послідовному систематичному підвищенні вимогливості до себе, в усвідомленні не лише значущості здорового способу життя, а безперечного його дотримання. Формування здорового способу життя – це процес поступовий, він розвивається по мірі усвідомлення особистістю цінностей здоров'я та пізнання самої себе під впливом навколишньої дійсності.

Серед методів самовиховання заслуговує на увагу метод *самообслуговування*, спрямований на розвиток важливих трудових умінь, необхідних у повсякденному житті, виховання особистої та громадської гігієни.

Виховне значення самообслуговування полягало в тому, що старшокласники не тільки усвідомлювали необхідність додержання санітарної дисципліни, а й вимагали такої ж поведінки від інших [308, с. 64-68].

Відмітимо, що на визначених нами етапах метод самообслуговування мав певні особливості. Так, для першого етапу (50-60-ті роки) були характерні такі риси. Перш ніж зайти у клас, учні незалежно від погоди вичищали взуття. За цим стежили чергові. Тим самим учні відчуваючи себе справжніми господарями класу, прагнули якнайкраще виконати свої завдання та посісти перше місце за результатами змагань, що проводилися між класами. Роботу учнів перевіряли спеціальні санітарні бригади.

На другому етапі (70-80-ті роки) санітарні бригади було замінено на ремонтні бригади, однак зміст їхньої роботи майже не змінився. Окрім прибирання класу, бригади прибирали шкільні коридори та робили неважкий ремонт шкільного обладнання. Таким чином, беручи участь у самообслуговуванні, старшокласники привчалися до бережливого ставлення до праці дорослих та на практиці бачили результат гігієнічного виховання.

На третьому етапі (90-ті роки) до обов'язків учнів входило лише прибирання класу, що перевірялося класним керівником. Відсутність змагальної діяльності та санітарних й ремонтних бригад призвело до того, що такий метод навчання не мав достатнього впливу на свідомість старшокласників.

Освітній ефект самообслуговування, як на першому, так і на другому встановлених етапах, полягав у тому, що старшокласники, наприклад, застосовуючи набуті ними знання з біології, хімії, фізики могли обґрунтувати такі питання: чому саме сприяють поліпшенню здоров'я додержання в чистоті тіла, порожнини рота, а також заходи зі забезпечення чистоти в житлових та громадських приміщеннях; під керівництвом учителя старшокласники мали змогу перевірити показники чистоти повітря в навчальних та інших приміщеннях. Таким чином, залучення школярів до такого роду досліджень підвищувало інтерес до боротьби за кращий санітарний стан свого класу, допомагало розвивати в школярів самостійність та ініціативу.

Безперечним є й той факт, що успішність формування здорового способу життя школярів багато в чому залежала від самого вчителя. Зазначимо, що педагогічною громадськістю досліджуваного періоду була звернута особлива увага на взаємодію вихователя та вихованців, на особистість учителя, який має бути прикладом для більшості учнів.

Так, науковцями М. Прохоровою та І. Решетень взаємодію вихователя та вихованців було визначено як «*бригадний метод*» [340]. Цей метод використовувався в позашкільній діяльності в дитячо-юнацьких спортивних школах, де збиралися учні різних шкіл та різних класів. Тому головним завданням учителя було згуртувати колектив та створити сприятливу психологічну атмосферу для всіх школярів, для їх успішного росту та забезпечення систематичних занять фізичними вправами та спортом.

Таким чином, виховання необхідних якостей школяра залежить від доцільності використання вчителем певних форм і методів роботи. У результаті доцільної організації формування здорового способу життя у сполученні з іншими формами і методами шкільної роботи в учнів формуються такі якості, як відчуття обов'язку й відповідальності за своє здоров'я та здоров'я інших людей, нетерплячість до шкідливих звичок. Сформувати ці якості можна лише за умови, якщо в роботі зі старшокласниками будуть використані всі розглянуті вище методи.

У шкільній практиці досліджуваного періоду були такі випадки, коли формування здорового способу життя зводилось до якогось одного або декількох методів (наприклад, до пояснення або переконання), а іншим методам (зокрема організація спеціальної діяльності, привчання) не приділялося належної уваги. Унаслідок цього результати такої роботи були невисокими. Загальна ефективність формування здорового способу життя залежала від уміння вихователя оперувати методами, що змінюються залежно від багатьох обставин і умов, а саме: від вікових особливостей вихованців, від рівня сформованості в них ставлення й досвіду дотримання здорового способу життя, від мотивів діяльності та характеру спілкування учня з однолітками та ін.

2.2.3. З а с о б и ф о р м у в а н н я з д о р о в о г о с п о с о б у ж и т т я с т а р ш о к л а с н и к і в. Аналіз літературних і архівних джерел другої половини XX століття [155, 179, 181, 305, 366, 375] свідчить про те, що у формуванні здорового способу життя старшокласників широко використовувались різні засоби наочної агітації та засоби масової інформації.

Проведений науковий пошук [142, 305] доводить, що за радянських часів наочна агітація й пропаганда фізичної культури і спорту були найважливішим засобом формування здорового способу життя старшокласників. Пропаганда фізичної культури та спорту супроводжувалася роз'ясненням їх мети та завдань, оздоровчого, виховного та навчального значення. При цьому обов'язковою умовою для пропаганди фізичної культури і спорту були не разові заходи, а повсякденна діяльність.

До основних елементів наочної пропаганди відносилися: панно й заклики; календарі найважливіших змагань року й матчів, таблиці розиграшів чемпіонатів із певних видів спорту; плакати й афіші; рекламні листівки з інформацією про значні змагання або фізкультурно-спортивні свята; стінні газети, стенди, спеціальні кутки (або навіть кімнати) в колективах та ін. [375, с. 296-297].

У зв'язку з цим величезне значення надавалося наочній шкільній агітації й пропаганді, що мала відображати все спортивне життя школи та одночасно залучати старшокласників до щоденних фізичних вправ.

Так, важливе місце відводилося оформленню *спортивного куточку*: фотовиставки, вітрини, стенди, газети, рекорди школи з різних видів спорту, календарний план змагань, розклад роботи спортивних секцій, комплекси щоденних вправ. Найдієвішою формою пропаганди були також спортивні змагання, що обов'язково відбувалися з різноманітною атрибутикою та процедурою нагородження [256].

Із запровадженням у навчання старших школярів валеології у школах України почали оформлюватися «кутки здоров'я та здорового способу життя».

Як свідчать архівні джерела [469, 488, 493] та вище проведений аналіз, формування здорового способу життя старшокласників вимагало розв'язання безлічі організаційних питань, зокрема залучення батьків до співпраці зі школою. Для цього у школах установлювали *стенди*, що відображали всю фізкультурну діяльність школярів. На стендах розміщувалися плани роботи школи з фізичного виховання та спорту, хід виконання даного плану, вивішувалися фотографії з різним шкільних змагань, різні рекомендації батькам та вчителям. Ці матеріали постійно оновлювалися.

У кожній школі щомісяця випускалися *стінні газети*, зокрема й спеціально для батьків. Так, у школах Харківської області це були газети «Голос школи», «Сім'я і школа». У газетах розміщувалася інформація щодо поточного фізкультурного життя школи, виступів кращих школярів, давалися поради лікаря та вчителів. Такі стінні газети допомагали закріпити у старшокласників санітарно-гігієнічні знання, усунути недоліки в санітарному стані школи [479]. Досить популярними були стінні газети невеличкого формату типу «блискавки», наприклад «Спортивний листок». Малий габарит стінної газети полегшував її підготовку, надавав більшої мобільності [399, с. 18].

У деяких школах організовувались радіопередачі за допомогою *радіогазет* [479].

Як свідчить аналіз освітньої практики, стенди, стінні газети, радіогазети мали величезний вплив на батьків школярів. Вони залучалися до організаційної роботи з фізичного виховання, входили до складу оргкомітетів, комісій, суддівських колегій [257, 375].

У школах також створювались учнівські *агітбригади*, які пропагували здоровий спосіб життя. Головною метою бригад була активна пропаганда проти вживання алкоголю, куріння, наркоманії. Завдання бригади полягало у проведенні різних заходів із антиалкогольної пропаганди, проти куріння, індивідуальної роботи з учнями, які курять або споживають спиртні напої. Для проведення такого роду занять школярам необхідно було консультуватися з учителями різного фаху, насамперед з учителями біології, хімії, суспільствознавства, а також з лікарями [154, с. 5-19].

Ефективним засобом пропаганди здорового способу життя старшокласників були *консультації* викладачів, лікарів, тренерів, інструкторів.

Для більш широкої й успішної пропаганди здорового способу життя, засвоєння гігієнічних знань педагогічною громадськістю застосовувалися різні методичні книги, брошури, пам'ятки. Ці засоби пропаганди знаходилися в медичному пункті та у шкільній бібліотеці. У свою чергу бібліотекарі постійно оновлювали виставку видань під рубрикою «Ваше здоров'я». Листівки та пам'ятки, що видавалися великими тиражами центрами служби санітарної просвіти та товариством Червоного Хреста, розкривали різноманітні аспекти гігієни школярів [174, с. 46-47].

У школах незалежної України в досліджуваний період основними наочними засобами пропаганди здорового способу життя, як правило, були тематичні інформаційні буклети, брошури, довідники, листівки, що випускались для учнів Державним центром соціальних служб для молоді (ДЦССМ) з питань збереження здоров'я, здорового способу життя [409, Ч.2, с. 52].

Не меншу, а може й більшу значущість у формуванні здорового способу життя школярів мали засоби масової інформації, що є найвпливовішим суспільно-культурним інститутом.

Як свідчить аналіз літературних і архівних джерел [305, 346, 465, 468, 471, 494], за часів Радянського Союзу засобами масової інформації велася активна пропаганда фізичної культури, спорту, здорового способу життя. Основними завданнями такої пропаганди було: залучати широкі верстви населення до регулярних занять фізичною культурою і спортом, використовуючи масову підготовку і здачу норм ГПО; постійно поліпшувати

масово-фізкультурну, оздоровчу й спортивну роботу; краще використовувати вільний час, удосконалювати організацію активного відпочинку людей; сприяти підвищенню майстерності спортсменів; підвищувати ефективність ідейно-виховної роботи фізкультурників, спортсменів, тренерів, учителів фізичної культури; допомагати покращенню роботи спортивних організацій; проводити масові заходи з пропаганди фізичної культури, спорту, здорового способу життя; популяризувати спортивні змагання; інформувати населення про новини фізичної культури, спорту [375, с. 294].

За часів незалежності у засобах масової інформації почали чітко простежуватися тенденції комерціалізації й глобалізації. Пропаганді здорового способу життя приділялось занадто мали уваги. Навпаки, велася агресивна реклама тютюнових виробів або горілки на сторінках друкованих видань, у телероликах. До того ж, багато демонструвалось жахливих, низькоякісних кінофільмів. Усе це свідчило про серйозні недоліки в діяльності засобів масової інформації з питань поширення здорового способу життя [281, с. 99].

Поступово Державний комітет інформаційної політики, телебачення й радіомовлення України почав цілеспрямовано впливати на формування здорового способу життя молоді, зокрема щодо спрямування роботи друкованих та електронних засобів масової інформації на інформування молодих читачів, слухачів та глядачів стосовно шляхів запобігання розповсюдженню ВІЛ/СНІДу, хвороб, що передаються статевим шляхом, пропаганди спорту, фізичної активності, висвітлення заходів із боротьби з наркозалежністю, алкоголізмом, курінням у молодіжному середовищі. Тематика щодо здоров'я молоді стала присутньою в матеріалах Укрінформу, УНІАНу, багатьох засобів масової інформації [409, Ч.2, с. 53-54].

Розглянемо ці питання детальніше.

Так, досить важливе значення для формування здорового способу життя школярів мала друкована продукція – *преса*. Як свідчить аналіз архівних джерел [466, 469, 491], у радянський період значущість використання преси для виховання учнівської молоді була зумовлена її високою оцінкою, даною в партійних документах. Актуальність питань, що порушувалися періодичною пресою, допомагала задовольняти інтереси старшокласників, що були пов'язані з їхнім позашкільним життям.

Згідно з архівними джерелами [482, 483, 484, 485, 486] у багатьох школах Радянського союзу проводилося самостійне й колективне читання газетних й журнальних статей, їх обговорення та диспути на суспільно-етичну тематику. У багатьох газетах пропагувалося залучення старшокласників до

активної діяльності з формування здорового способу життя, зокрема участь у походах, мандрівках, ознайомлення з представниками різних професій.

Великою популярністю серед старшокласників користувалася спортивна преса («Спортивная газета», журнал «Старт» та ін.), що активно пропагувала фізичну культуру та спорт як один із найефективніших засобів у боротьбі за здоровий спосіб життя й довголіття, творчу та виробничу активність [384, с. 77-100]. Зазначимо, що спортивна преса 80-х років у своїй практичній діяльності орієнтувалася на рішення XXVI з'їзду КПРС (1981 р.), де відзначалося, що турбота про здоров'я людей невіддільна від розвитку фізичної культури й спорту.

Не менш важливим було видання газет і журналів для дітей та підлітків. Так, одним із провідних видань радянського періоду була газета «Комсомольская правда», в центрі уваги якої було все, чим жила молодь, все, що турбувало юнаків та дівчат. Безпосередньо до школярів були звернуті випуски «Алые паруса», що були досить популярними серед старшокласників і де часто обговорювалися проблеми статевих стосунків, здорового способу життя [305, с. 9-10].

Суттєве значення для досліджуваної проблеми мав журнал «Затейник», про що свідчать назви лише деяких його розділів: «Із чого починається спорт?»; «Від значка ГПО до олімпійської медалі»; «Веселі старти» та ін. У журналі публікувались різні ігри, давалися коментарії до поширених ігор (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, біатлон, бобслей), що супроводжувалось малюнками [305, с. 28-29].

Серед засобів масової інформації досліджуваного періоду особливо значний вплив на свідомість школярів мало *радіо*. По радіо, насамперед у радянські часи, постійно й систематично проводилася ранкова гімнастика для різних вікових груп, бесіди та лекції, що торкалися різноманітних аспектів здоров'я людини й значення фізичної культури й спорту в житті кожного. У вечірньому випуску виходили в ефір такі рубрики, як «Недільна сторінка любителя спорту» та «Недільний спортивний огляд».

Головна редакція радіомовлення для дітей та юнацтва була орієнтована на різні вікові групи (дошкільнята, молодші, середні та старші школярі). Дитяче радіомовлення приділяло увагу питанням фізичного виховання учнів. Так, щотижневий радіожурнал «Увага на старт!» вів агітацію за створення спортивних майданчиків при кожній школі, домоуправлінні; намагався залучати до активних занять фізичною культурою, спортом якомога більше дітей. За діяльною участю відомих на той час спортсменів радіожурнал

організував «Радіошколу юного лижника» та «Радіошколу юного футболіста» [384, с. 77-100].

Таким чином, радянське спортивне радіомовлення, інформуючи з використанням різноманітних форм населення країни про фізкультурно-спортивні події як у країні, так і за її межами, активно й цілеспрямовано пропагувало фізичну культуру та спорт як один з найважливіших способів у боротьбі за здоровий спосіб життя [384, с. 77-100].

У незалежній Україні Національною радіокомпанією формуванню здорового способу життя учнів було присвячено низку програм: «Погляд», «Золоті сторінки українського спорту», «Точка зору», «Футбол плюс», спеціальний випуск «Уроку футболу» в програмі «Школяда», «Ваше здоров'я», «Розрада», «Старшокласник» тощо [409, Ч.2, с. 54].

У досліджуваний період, особливо в радянські часи, велику роль у формуванні здорового способу життя старшокласників відіграло *телебачення*, його передачі пропагандистського циклу. Такі передачі розкривали сутність та користь занять фізичною культурою для всебічного й гармонійного розвитку, їх вплив на здоров'я людини. По телебаченню транслювалися: передача для школярів «Подорожі до Спортландії», проведення змагань «Веселі естафети», дитячої гри «Шкіряний м'яч», що набули великої популярності, розкривалася діяльність таких дитячих спортивних клубів, як «Нептун», «Золотий м'яч», «Срібні ковзани», «Біла тура». В Україні великою популярністю користувалися «Веселі старти» [279].

Окрім передач пропагандистського циклу, по телебаченню активно й цікаво пропагувалися ранкова гігієнічна гімнастика, оздоровчий біг, плавання, лижі та туризм. Перед великою аудиторією виступали з науково-методичними порадами та рекомендаціями з різних питань фізичного виховання, спорту, масової та оздоровчої фізкультури провідні вчені, лікарі, психологи, тренери та інші спеціалісти, що працювали в галузі фізичної культури та спорту [70, с. 43-46].

Після набуття незалежності Національна телекомпанія України присвятила формуванню здорового способу життя школярів, захисту від згубних звичок, організації цікавого й корисного дозвілля для дітей та молоді такі програми: «Духовний вісник», «Дитяча лінія», «Закон є закон», «Не все так погано» тощо. В інформаційному просторі розміщувалися ролики соціальної реклами щодо запобігання ВІЛ/Сніду. Обласні державні телекомпанії надавали інформаційну підтримку спортивно-масовим заходам, спортивних змаганням, спартакіадам, конкурсам, турнірам, клубній діяльності, проведенню акцій,

тематичних конференцій, семінарів, тренінгів, круглих столів, присвячених людському здоров'ю, формуванню здорового способу життя [409, Ч.2, с. 54].

Значну роль у формуванні здорового способу життя старшокласників мало *кіно*, насамперед це стосується навчально-методичних фільмів із питань гігієни й загартування, що почали зніматися з 50-х років XX століття. До таких фільмів відносяться: «Кто первый» (1950 р.), «Необыкновенный матч» (1955 р.) [181], «Верните мне сына» (про важливість фізичного виховання школярів для формування характеру,1960 р.) [155]. Ці навчально-методичні фільми були яскравим наочним матеріалом і важливим засобом виховання школярів.

Окрім навчально-методичних фільмів, у другій половині XX століття інтенсивного розвитку набуло спортивне кіно. Комітет зі справ фізичної культури та спорту та Міністерство кінематографу СРСР було зобов'язано забезпечити регулярний випуск кіножурналів та короткометражних науково-популярних фільмів, що пропагували фізичну культуру та спорт серед школярів, здоровий спосіб життя [179]. Ці фільми виходили в широкий прокат та демонструвалися в кінотеатрах, клубах, домах та палацах культури.

Органи народної освіти використовували деякі спортивні фільми («Физическая культура и здоровье», «Физическая культура и продление творческого долголетия», «Физическое воспитание детей» та ін.) у навчально-виховному процесі, зокрема на уроках фізичного виховання. Однак у навчальній літературі можливості застосування фільмів на уроках не розкривалися, тому покази проводилися за ініціативи вчителів та за наявності обладнання для показу [181].

Важливе значення для формування здорового способу життя школярів мало *образотворче мистецтво*, що завжди стояло на позиціях сприяння вихованню свідомого ставлення учнів до різних видів своєї поведінки і діяльності. З огляду на це знайомство школярів із творчістю відомих художників XX століття, які своїми роботами пропагували позитивне ставлення до свого здоров'я, було значущим аспектом як загального розвитку школяра, так і формування його здорового способу життя. Сприймання художніх образів, пов'язаних із фізичною культурою і спортом, здоровим способом життя, було потужним спонукальним засобом для зміни ставлення учнів до свого здоров'я, до власного способу життя.

Відмітимо, що серед відомих художників XX століття найбільш яскравим прихильником спорту, фізичної культури, здорового способу життя був О. Дейнека. Сама епоха спонукала художника до пошуку відповідних тем вираження свого ставлення до подій тих часів. Тема здорового способу життя,

фізичної культури і спорту для митця знаходить цілком алегоричне звучання: спорт як втілення сили, здоров'я й радості, символ фізичної, а виходить, і духовної гармонії нової людини. Його роботи відтворюють відчуття патріотизму й піднесення, що існували в радянській історії 1920-30-х рр. [384, с. 57-65].

Пропаганда фізичної культури і спорту засобами образотворчого мистецтва мала величенний вплив на учнівську молодь. Широка панорама об'єктивно діючих процесів у фізкультурному і спортивному русі тих років, переосмислена художнім баченням видатних майстрів образотворчого мистецтва, давала яскраве й незабутнє свідчення живої дійсності, що вічно змінюється. Широку зацікавленість зазначеною темою виявили свого часу організатори виставки «Мистецтво і спорт», що проводилась у московському «Новому Манежі». У основу цієї виставки покладено 74 роботи О. Дейнеки, Ю. Піменова, А. Родченка, Є. Лисицького та інших митців XX століття зі зібрання Державної Третьяковської галереї. Однією з найцікавіших самостійних частин виставки було 100 плакатів 1900-1950-х років на спортивну тематику з колекції Російської державної бібліотеки.

2.3. Шляхи творчого використання досвіду формування здорового способу життя старшокласників у сучасній школі

Виходячи з результатів проведеного дослідження, а також нормативно-правових документів системи сучасної освіти, спрямованих на збереження і розвиток здоров'я, забезпечення безпеки особистості через освіту, можна визначити дві взаємопов'язані складові формування здорового способу життя учнів: прийняття ними цінностей здорового способу життя (пропагувальна складова); здобуття ними знань і набуття умінь і навичок, необхідних для самостійного виконання його вимог (змістовно-інформаційна і практична площина) [30, с. 47].

З огляду на це до основних шляхів творчого використання у сучасній школі досвіду формування здорового способу життя старшокласників у розглядуваний період слід віднести: вдосконалення організації навчальної діяльності й посилення позакласної виховної роботи, спрямованих на формування здорового способу життя школярів; поглиблення взаємодії школи з позашкільними навчально-виховними закладами; сприяння формуванню здорового способу життя учнів за місцем мешкання; масове використання форм пропаганди здорового способу життя та залучення засобів масової інформації; тісна співпраця школи з батьками, орієнтована на формування здорового способу життя учнів.

Як свідчить проведене дослідження, вирішальне значення в роботі з формування здорового способу життя школярів має поєднання теоретичних знань учнів про здоровий спосіб життя з досвідом його здійснення, з практичними заняттями фізичними вправами і спортом.

Найбільш цінним для здоров'я вважаються заняття фізичними вправами з навантаженням, спортивні ігри та змагання. При цьому слід брати до уваги й наполягати на домінуючих мотивах молоді щодо систематичних занять фізичною культурою і спортом: удосконалення стану здоров'я; досягнення впевненості у своїх можливостях; розвиток спортивної обдарованості; вдосконалення конституційних особливостей тіла, статури; етичні й естетичні параметри; активні форми відпочинку; випробування своїх можливостей у екстремальних умовах, професійно-прикладному значенні фізичної культури і спорту [30, с. 47].

У цьому разі фізичне виховання виступає важливим засобом формування здорового способу життя. Водночас дослідники відмічають деякі негативні тенденції фізичного виховання школярів у сучасній школі. Це пов'язано з тим, що в останні роки склалося стійке відставання сфери фізичного виховання від інших напрямів у освіті. Воно проявляється в тому, що підростаюче покоління більш вдало оволодіває науковими та гуманітарними знаннями, засвоює виробничі й інформаційні технології та разом з тим фізично не готове до трудової та військової діяльності, часто не здатне протистояти стресовим впливам соціуму на принципах здорового способу життя [223, с. 4-14].

Однією з причин такого явища є відсутність у школярів мотивації займатися фізичною культурою в наслідок того, що у школах фізична культура поступово зводиться до безглуздих фізичних вправ. Звідси зниження інтересу до занять фізичною культурою, недостатня готовність учнів перейти до організації самодіяльних форм занять нею.

Для розв'язання проблеми підвищення якості занять фізичною культурою важливе значення має досвід таких занять у досліджуваний період. Зокрема надання школярам під час занять фізичними вправами і спортом необхідної інформації про взаємозв'язок спортивних змагань із цінностями здорового способу життя; постановка завдань розробки програм збереження й зміцнення особистого здоров'я в майбутньому для кращого засвоєння цінностей здорового способу життя; знайомство й аналіз життя відомих особистостей, друзів щодо їхнього способу життя, що допомагає учням конкретизувати теоретичні знання про цінності здорового способу життя й сприяє розвитку мотивації до його самостійного ведення.

На сьогодні вивчення школярами українських шкіл важливих питань дотримання здорового способу життя передбачено також, як зазначалося в розділі, програмами з дисципліни «Валеологія». Ці питання включено й до предмету «Основи безпеки життєдіяльності», ідеями здорового способу життя пронизані майже всі предмети початкової школи, в середній школі вони розглядаються у програмах з біології, географії, екології, предметів гуманітарного циклу.

Ураховуючи те, що цілісна система формування здорового способу життя школярів у загальноосвітніх навчальних закладах поки що спостерігається переважно лише на рівні теорії, а не практики, на сьогодні гостро постала проблема вироблення єдиної концепції формування здорового

способу життя школярів, нових наскрізних навчальних планів і програм вивчення основ здорового способу життя учнями.

На нашу думку, ефективність формування здорового способу життя школярів значно б підвисилася, якщо здійснювалось безперервно – від дошкільнят до випускників загальноосвітньої школи і студентів вищої школи, з обов'язковим складанням заліків й іспитів. Звичайно, домогтися виконання цих складних завдань одразу неможливо, тому вони мають вирішуватися поетапно, в ході всього навчально-виховного процесу.

Аналіз теорії та практики формування здорового способу життя старших школярів у другій половині XX століття дозволяє зробити висновок про те, що поліпшенню навчального процесу в цьому аспекті сприятиме й уведення курсів факультативних занять для старшокласників, що орієнтований на поглиблення, розширення й узагальнення знань про здоровий спосіб життя. Уроки оздоровчої спрямованості та факультативи будуть доповнювати один одного, стануть ланкою однієї цілісної системи організації формування здорового способу життя школярів.

Разом з тим слід підкреслити, що такі факультативи не повинні перетворюватися на звичайні шкільні уроки оздоровчої спрямованості. На факультативних заняттях треба всебічно вивчати законодавчо-нормативну базу України, що забезпечує здоровий спосіб життя; стимулювати сприйняття школярами цінностей здорового способу життя, сприяти засвоєнню глибоких знань і набуттю вмінь, необхідних для виконання його вимог.

У проведенні факультативів можна використовувати різні навчальні методи, прийоми й засоби: самостійну проробку літератури, дискусійні (проведення диспутів, бесід, «круглих столів», «мозкових штурмів») та тренінгові методи та ін.

Необхідно також посилити виконання нормативно-правових документів з формування здорового способу життя школярів. У цьому плані вимагає змін і доповнень статут загальноосвітньої школи. Вважаємо, що нормативні документи з формування здорового способу життя учнів доцільно було б випустити окремою книгою в серії «Бібліотека школяра» або «Бібліотека класного керівника».

Потрібно також забезпечити школи навчальною та науково-популярною літературою з формування здорового способу життя школярів. Це передбачає суттєве поповнення фонду шкільних бібліотек відповідними виданнями. У всіх шкільних бібліотеках бажано було б створити «куточок здорового способу життя» або навіть і «кабінет здорового способу життя», де

зосередити підручники, посібники, методичні рекомендації з розглядуваної проблеми, пам'ятки, тематичні інформаційні брошури, довідники, листівки щодо профілактики поширення шкідливих звичок (алкоголізм, куріння, наркоманія).

Істотний внесок у розв'язання завдань формування здорового способу життя школярів може зробити посилення позакласної й позашкільної виховної роботи.

Відомо, що життя школярів у школі, зокрема й поза безпосередньою навчальною діяльністю, за своєю природою вже є педагогічно організованим. Більш суперечливою й специфічною є позашкільне середовище, що вимагає певних умов у його організації та дотримання чіткого плану.

Як свідчить аналіз літературних джерел розглядуваного періоду [87], правильне планування було однією з найважливіших передумов ефективності системи позакласної діяльності учнів. Чіткий план дозволяв намітити не тільки загальну перспективу, але й конкретні шляхи цілеспрямованого використання різноманітних джерел та факторів впливу на школяра. Перспективний план, підготовлений організатором, був складовою загальношкільного плану навчально-виховної роботи на навчальний рік. Це основний офіційний документ, яким мали керуватися організатор та на основі якого всі загальношкільні об'єднання (кружки, секції, клуби тощо) складали план своєї діяльності. Оскільки позакласній роботі властива висока динамічність, що неможливо відобразити у плані, тому виникала необхідність у плануванні позакласної роботи на короткий період часу.

Позашкільна робота – це освітньо-виховні заняття й масові заходи для дітей та підлітків, що проводяться в позанавчальний час у спеціально створених для цього приміщеннях. Мета як позашкільних, так і позакласних занять є здоровий відпочинок дітей, формування здорового способу життя, задоволення інтересів дітей, розвиток їхніх індивідуальних здібностей. Тому навчити школярів раціонально та змістовно використовувати свій позанавчальний час – мета не тільки школи, а й батьків.

Виходячи з вище викладеного, а також з урахуванням досвіду роботи шкіл у досліджуваний період [47, 265, 350] можна зробити висновок про те, що підвищення ефективності формування здорового способу життя сучасних школярів вимагає чіткого планування – розробки моделі школи як керованої системи, що включає підсистему навчальної роботи, підсистему виховної шкільної й позашкільної діяльності, котрі об'єднані спільною метою – сприяння здоров'ю всіх суб'єктів педагогічного процесу.

Одним із важливіших аспектів збереження й зміцнення здоров'я людини є правильна організація дозвілля, тобто раціональне використання вільного часу, оптимальне сполучення в ньому основних функцій: відновлення фізичних та психічних сил [281, с. 124].

Правильна організація вільного часу школярів передбачає спрямування позакласної й позашкільної роботи на задоволення широкого кола їхніх інтересів – мистецьких (література, поезія, музика, театр), пошуково-краєзнавчих, етнографічних, спортивно-фізкультурних. Це передбачає проведення у школі різноманітних екскурсій, експедицій, походів; спортивно-оздоровчих конкурсів, турнірів, олімпіад, змагань тощо. Не менш важливим є функціонування в кожній школі достатньої кількості гуртків, студій, спортивних секцій. На відміну від навчальної діяльності, що вимагає дотримання правил внутрішнього розпорядку, в таких утвореннях учні більш розкуті, безпосередні, емоційні. Через неформальну взаємодію й спілкування з однолітками в особистості розвиваються організаційні якості, комунікативна сфера, збагачується словниковий запас, розширюється кругозір та ін.

Зрозуміло, що добір методів і форм роботи з учнями має здійснюватись з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей школярів. Зокрема, щодо старших учнів, то треба враховувати їхні прагнення бути самостійними й незалежними. Це стосується й вибору гуртка або секції: учень має обирати самостійно, за власної ініціативи той вид діяльності, який йому більш до вподоби. Важливо також, щоб у прагненні займатися певним видом діяльності школяр отримував відповідну настанову, підтримку від учителя, батьків. Таке моральне заохочення, безперечно, сприятиме зацікавленості, позитивному настрою учню, буде позитивно впливати на стан його здоров'я.

Очевидно, що ефективність діяльності з формування здорового способу життя школярів безпосередньо залежить від професійності педагогічних кадрів.

На сьогодні в загальноосвітніх навчальних закладах роботою, що стосується формування здорового способу життя, займається більше 5 тис. психологів та соціальних працівників, близько 20 тис. учителів біології, майже 15 тис. вихователів, більше 14 тис. педагогів-організаторів [409, Ч.2, с. 47]. Але враховуючи сучасні життєві реалії (стрімке поширення наркоманії та захворювань на СНІД, послаблення виховної функції сім'ї та відповідальності батьків за виховання дітей, відсутність достатньої кількості педагогів, практичних психологів та соціальних працівників, які володіють технологіями практичної профілактичної роботи), залишається актуальною проблема

підготовки, перепідготовки й підвищення кваліфікації кадрів для формування здорового способу життя школярів.

Як свідчить проведене дослідження, не меншу значущість для формування здорового способу життя учнів має поглиблення взаємодії школи з позашкільними навчально-виховними закладами – фізкультурно-оздоровчими, туристсько-спортивними дитячими і підлітковими установами. Це передбачає закріплення за кожною школою базового позашкільного закладу, планування й проведення спільної діяльності оздоровчого спрямування, спрямованої на залучення школярів у спортивні секції, сприяння загальному розвитку особистості, вдосконалення її фізично-спортивної діяльності.

Важливою ланкою в підсистемі позашкільного виховання є робота з дітьми та підлітками за місцем мешкання. Вулиця, двір, де діти проводять значну кількість свого вільного від навчання часу, для них є місцем, де задовольняються потреби відчувати себе самостійним та незалежним від дорослих, створюються великі можливості для спілкування з однолітками. Виховна робота зі школярами за місцем мешкання як невід'ємна частина цілісного виховання має сприяти всебічному розвитку учнів, запобігати педагогічну занедбаність дітей, попереджати й долати шкідливі для здоров'я звички.

Провідна роль у сприянні формуванню здорового способу життя учнів за місцем мешкання, на нашу думку, має належить школі як відкритій системі, що виявляє професійні й ділові зв'язки зі соціумом – із громадськими організаціями, комунальними й державними закладами. Робота цих установ має сприяти здійсненню учнями самостійних оздоровчих занять, що передбачає створення спортивних майданчиків і дитячих стадіонів, проведення спортивно-культурних заходів (свят, змагань, спартакіад тощо) за місцем мешкання.

На основі вивчення прогресивних здобутків минулого дійшли висновку про доцільність використання масових форм пропаганди здорового способу життя. Найефективнішими сучасними засобами популяризації здорового способу життя серед молоді мають бути такі: наочна агітація, постійне проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів, використання науково-популярних фільмів, книг, виставок, проведення бесід та ін.

Суттєву роль у формуванні здорового способу життя школярів мають відігравати засоби масової інформації – газети, журнали, кіно, телебачення та ін.

Як відомо, засоби масової інформації є найвпливовішим соціальним інститутом. Сучасні ЗМІ досягли такого рівня, що школярі мають доступ до

інформації будь-якої тематики. Інформаційний простір став безмежним, насамперед завдяки міжнародній системі INTERNET, яка не має ані мовних, ані державних кордонів. Інформація в усесвітній «павутині» весь час збагачується й оновлюється, а отже, учні мають змогу віднайти матеріали, що відповідають їхнім інтересам, взяти участь у дистанційних олімпіадах, конкурсах, змаганнях.

Значний інформаційний потенціал мають й інші ЗМІ, зокрема радіо, телебачення. Разом з тим пропаганді здорового способу життя вони приділяють недостатньо уваги.

У цьому аспекті варто звернутися до досвіду минулих років. Адже в досліджуваний період по радіо, телебаченню було багато корисних, цікавих програм, що мали пізнавально-виховний характер, у цікавій формі роз'яснювали й пропагували цінності здорового способу життя.

Зокрема, необхідно було б розробити цикл навчальних програм телевізійних передач для допомоги школярам у засвоєнні питань дотримання здорового способу життя. Розклад уроків у школі слід узгоджувати з розкладом телепередач, спланувати систему повтору телепередач на протязі тижня. До участі в телевізійних передачах потрібно постійно залучати медиків, гігієністів, спортсменів, робітників державних і громадських організацій, демонструвати учням фрагменти з художніх фільмів, репортажі зі спортивних змагань та інші матеріали. Після перегляду телевізійних передач має бути їх колективне обговорення у процесі безпосереднього спілкування. Це дозволить провести заняття в більш доступній, емоційно-насиченій атмосфері й тим самим успішно виконати освітньо-виховні завдання.

Як свідчить вивчення наукових і архівних джерел досліджуваного періоду, провідним чинником у забезпеченні формування здорового способу життя школярів є співробітництво, тісна взаємодія школи з батьками.

Сьогодні, коли соціально-економічна ситуація досить нестабільна й багато батьків зайняті або пошуками роботи, або працюють з ранку до вечора, дітям приділяється недостатньо уваги. Багато батьків вважає, що їхній обов'язок полягає перш за все в матеріальному забезпеченні дитини. Унаслідок цього дитини в родині відчуває себе самотньою, виказує протест, знаходить підтримку в сумнівних компаніях.

Отже, необхідна цілеспрямована робота з батьками, спрямована на підвищення їхньої педагогічної культури, відповідальності за життя й здоров'я дітей.

Така робота передбачає створення методичних центрів, консультаційних пунктів, батьківських лекторіїв.

Зокрема тематика лекцій для батьків має охоплювати широке коло питань здорового розвитку дітей: вплив сучасної культур на здоров'я зростаючого покоління; виховання в сім'ї, роль родинного психологічного клімату, авторитету батьків; запобігання дитячих неврозів і згубних звичок; раціональне харчування, режим праці й відпочинку; заохочування й покарання дітей та ін.

Важливе значення для формування здорового способу життя школярів має проведення спільних з батьками заходів із пропаганди здорового способу життя, запобігання шкідливих звичок. Спектр таких заходів досить широкий: спортивні змагання, ігри активного відпочинку, туристичні походи й екскурсії, виставки, конкурси, зустрічі з відомими й цікавими людьми та ін.

Таким чином, проведений вище аналіз свідчить про те, що врахування досвіду формування здорового способу життя школярів у другій половині XX століття є не лише можливим, а й необхідним, педагогічно доцільним, оскільки це допоможе збагатити зміст сучасного формування здорового способу життя учнів як у навчальній, так і позанавчальний час.

Висновки до розділу 2

Вивчення досвіду формування здорового способу життя учнів старших класів у педагогіці другої половини XX століття надав можливість зробити такі висновки.

1. Установлено, що провідними напрямами формування здорового способу життя старшокласників у досліджуваний період були: формування ЗСЖ у процесі навчальної діяльності; формування ЗСЖ у школі в позакласній та позашкільній роботі; взаємодія школи та батьків і формування ЗСЖ в сім'ї.

2. З'ясовано, що на шляху реалізації формування здорового способу життя старшокласників у другій половині XX століття використовувались різноманітні форми: уроки з обов'язкових предметів оздоровчого спрямування, позаурочні (факультативи, оздоровчо-фізкультурні заняття в режимі навчального дня, «класні години», конференції, лекції, гуртки, екскурсії й походи, спортивні олімпіади та змагання, зустрічі з видатними спортсменами), позашкільні – форми виховної роботи у спортивних секціях при фізкультурно-оздоровчих дитячих і підліткових закладах (товариські зустрічі, показові виступи, колективне відвідування змагань, спільні тренування з майстрами спорту та ін.).

3. Установлено, що в розглядуваний період поряд із формами широке використання у практиці отримали й методи формування ЗСЖ життя старшокласників, а саме: методи формування свідомого ставлення до ЗСЖ (освічення, пояснення, переконання, розповідь, бесіда, приклад); методи формування позитивного досвіду дотримання ЗСЖ (методи привчання, доручення, використання виховних ситуацій, розв'язання пізнавально-ситуаційних вправ і завдань, проведення «круглих столів», сюжетно-рольових ігор, науково-практичних тренінгів); методи стимулювання й корекції здоров'язберігаючої поведінки; методи самовиховання.

4. До основних шляхів творчого використання досвіду формування здорового способу життя учнів старшого шкільного віку в досліджуваний період в умовах сучасної школи віднесено: підвищення якості занять фізкультурою і спортом, удосконалення змісту навчання інших шкільних дисциплін оздоровчої спрямованості (забезпечення матеріальної й науково-методичної бази, розробка нових наскрізних навчальних планів і програм, уведення курсів факультативних занять та ін.); посилення виховної роботи

(робота фізкультурно-оздоровчих і валео-гігієнічних гуртків, тренінгових груп зі здорового способу життя), орієнтованої на формування здорового способу життя школярів; поглиблення взаємодії школи з позашкільними (культурно-оздоровчими, туристсько-спортивними) навчально-виховними закладами (закріплення за кожною школою базового позашкільного закладу; планування й проведення спільної діяльності оздоровчого спрямування); сприяння проведенню учнями самостійних оздоровчих занять, зокрема за місцем мешкання (створення спортивних майданчиків і дитячих стадіонів, проведення спортивно-культурних заходів – свят, змагань, спартакіад тощо); використання форм пропаганди ЗСЖ (наочна агітація, проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів, клуби, тематичні вечори, спортивні змагання, турніри, конкурси, спартакіади тощо) із залученням засобів масової інформації; тісна співпраця школи з батьками (створення методичних центрів, лекторських груп, консультаційних пунктів, проведення спільних заходів), спрямованої на підвищення педагогічної культури батьків, їхньої відповідальності за життя й здоров'я дітей.

ПІСЛЯМОВА

1. У монографії відповідно до мети і завдань дослідження простежено розвиток проблеми формування ЗСЖ старших школярів у педагогіці другої половини XX століття та представлено його у вигляді ретроспективного аналізу теоретичних питань і досвіду.

1.1. З'ясовано, що становлення проблематики ЗСЖ людини у світовій педагогічній думці пов'язане з працями філософів Давньої Греції, діяльністю видатних мислителів епохи Відродження, розробкою різних аспектів здорового розвитку особистості філософами, педагогами Нового і Новітнього часу.

1.2. Становленню та розвитку уявлень про необхідність формування ЗСЖ людини в Україні сприяли: народні традиції сімейного виховання, створення перших педагогічних пам'яток Київської Русі, освітньо-виховний досвід козацької педагогіки, робота братських шкіл і Києво-Могилянської академії, обґрунтування й утілення у практику цілісного підходу до розвитку особистості, розробка питань фізичного виховання учнівської молоді й забезпечення гігієнічних умов навчання.

2. Визначено внесок вітчизняних учених, педагогів другої половини XX століття в розробку теоретичних засад досліджуваної проблеми: обґрунтування сутності ЗСЖ, виявлення принципів, підходів до його формування, напрямів, форм, методів, засобів здійснення в навчально-виховному процесі.

З урахуванням особливостей соціально-політичного, економічного й культурного розвитку країни, державної освітньої політики, суспільно-педагогічних вимог до рівня розвитку педагогічної теорії та практики, обґрунтування нових підходів до формування ЗСЖ особистості визначено три етапи становлення та розвитку проблеми формування ЗСЖ старшокласників у вітчизняній педагогіці досліджуваного періоду: 50-ті – 60-ті рр.; 70 – 80-ті рр.; 90-ті рр. XX ст.

Установлено, що розробкою питань формування ЗСЖ школярів як педагогічної проблеми позначений перший етап (50-ті – 60-ті рр. XX ст.), якому притаманні широке вивчення у психолого-педагогічній науці питань збереження здоров'я молоді, перші спроби виділити проблему ЗСЖ у самостійний напрям досліджень, варіативність і водночас вузькість підходів до розкриття сутності ЗСЖ, форм і методів його формування. Подоланню обмеженості уявлень про ЗСЖ сприяло обґрунтування В. Сухомлинським

принципів виховання (гуманізації, цілісного підходу, урахування вікових та індивідуальних особливостей) як основи для формування ЗСЖ школярів.

Другий етап (70-ті – 80-ті рр. ХХ ст.) характеризується цілеспрямованим зверненням до питань формування ЗСЖ старшокласників, інтенсивним розвитком його науково-методичних засад, що знайшло відбиття в розробці програм і рекомендацій щодо формування ЗСЖ учнів, налагодженні лікарсько-педагогічного контролю за його дотриманням; затвердженні самої категорії «здоровий спосіб життя», збагаченні новим науковим підходом (валеологічним) до дослідження ЗСЖ, усебічному вивченні й появі спеціальних праць з означеної проблеми.

Третій етап (90-ті рр. ХХ ст.) пов'язаний із розвитком уявлень про формування ЗСЖ учнів як системи, розробленої на гуманістичних засадах. Цей етап відзначається активізацією теоретичних розвідок, спрямованих на інтеграцію процесів освіти, навчання й виховання у формуванні ЗСЖ школярів; уведенням нових шкільних предметів оздоровчої спрямованості, розробкою авторських навчальних програм і методичних рекомендацій, суттєвим розширенням термінологічного поля дослідження ЗСЖ, визначенням принципів (урахування всіх аспектів здоров'я, національна спрямованість, варіативність) формування ЗСЖ школярів, збагаченням форм і методів його здійснення. Водночас відбувається значне скорочення мережі фізкультурно-оздоровчих закладів, шкільних та позашкільних спортивних гуртків і секцій.

3. Узагальнено досвід здійснення формування ЗСЖ старшокласників у другій половині ХХ століття за такими основними напрямами: організація навчальної діяльності (уроків і факультативів оздоровчої спрямованості); здійснення виховної позакласної (проведення «класних годин», тематичних лекцій, конференцій, читань, вечорів, екскурсій, спортивних змагань, турнірів, конкурсів, олімпіад, функціонування валео-гігієнічних і фізкультурно-спортивних гуртків) та позашкільної (діяльність культурно-оздоровчих, туристично-спортивних позашкільних навчально-виховних закладів) роботи; взаємодія школи й сім'ї (створення методичних центрів, лекторських груп, консультаційних пунктів, проведення спільних заходів) у формуванні ЗСЖ школярів;

4. У ході дослідження визначено перспективи творчого використання педагогічно цінних надбань формування ЗСЖ старшокласників у другій половині ХХ ст., а саме: підвищення якості занять фізкультурою та посилення оздоровчої спрямованості змісту інших шкільних дисциплін (забезпечення матеріальної й науково-методичної бази, розробка нових наскрізних навчальних

планів і програм, уведення факультативних занять); відновлення роботи й розширення мережі фізкультурно-оздоровчих, валео-гігієнічних гуртків, тренінгових груп із ЗСЖ; поглиблення взаємодії школи з позашкільними навчально-виховними закладами; стимулювання учнів до самостійних оздоровчих занять, зокрема за місцем мешкання; використання форм пропаганди ЗСЖ із залученням засобів масової інформації; тісна співпраця школи з батьками, спрямована на підвищення педагогічної культури батьків, їхньої відповідальності за життя й здоров'я дітей.

Проведене дослідження надало можливість сформулювати перспективи подальшого розвитку питань формування ЗСЖ школярів: удосконалення термінологічного поля досліджуваної проблеми й вироблення цілісної концепції формування ЗСЖ дітей і молоді з дотриманням вимог щодо його наступності й безперервності (дошкільна – загальна – вища освіта); запровадження широкого спектру заходів превентивно-оздоровчого впливу на дітей і молодь (розробка й упровадження інструментарію діагностики способу життя школярів, профілактика захворювань і шкідливих звичок, забезпечення оптимального режиму праці й відпочинку, рухової активності, раціонального харчування); удосконалення форм підготовки, перепідготовки й підвищення кваліфікації педагогічних кадрів для розв'язання питань формування ЗСЖ школярів; посилення взаємодії й виховної ролі соціальних інститутів (сім'ї, закладів систем освіти й охорони здоров'я), залучення широкої громадськості до формування ЗСЖ різних категорій дітей і молоді.

Проведене дослідження не вичерпує всіх проблем, пов'язаних із розвитком теорії та практики формування ЗСЖ старшокласників. Предметом подальшого вивчення може бути підготовка педагогів до реалізації завдань формування ЗСЖ учнівської молоді у вітчизняній педагогіці розглядуваного періоду.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аванесов Н.Г. Воспитательная работа с детьми по месту жительства / Н.Г.Аванесов //Советская педагогика. – 1987. – №7. – С.23-26.
2. Агаджанян Н.А. Экология человека / Н.А. Агаджанян, В.И. Трошин. – М., 1994. – 255 с.
3. Агеевец В.У. Исторические этапы в реализации оздоровительно-профилактической подготовки специалистов-выпускников ГАФК им. П.Ф.Лесгафта / В.У. Агеевец, Н.Н. Алфимов, А.Ф. Апенков //Теория и практика физической культуры. – 1996. - № 5. – С. 47-50.
4. Адєєва О.В. Підготовка майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / О.В. Адєєва. – Одеса, 2009. – 22 с.
5. Актаев С.А. Гигиеническое воспитание школьника в семье / С.А. Актаев. – Фрунзе, 1964. – 20 с.
6. Алексєєва М.І. Стосунки в сім'ї як умова здоров'я дітей / М.І.Алексєєва, В.О.Васютинський //Вісник АПН України. – 1993. - №1. – С. 175-180.
7. Алексюк А.М. Завдання організаторів позакласної і позашкільної виховної роботи з дітьми / А.М. Алексюк //Радянська школа. – 1969. - № 1. – С. 1-14.
8. Алешина Л.И. Формирование мотивации здорового образа жизни будущего учителя в процессе профессиональной подготовки: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Общая педагогика и история педагогики» / Л.И. Алешина. - Волгоград, 1998. - 20 с.
9. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: ФиС, 1987. – 168 с.
10. Антипов С.А. Валеология в педагогической деятельности / С.А. Антипов, А.А. Дронов //Культура физическая и здоровье. – 2006. - № 4 (10). – С. 45-47.
11. Антология педагогической мысли России второй половины XIX – начала XX в. / [сост. П.А. Лебедев]. - М.: Педагогика, 1990. – 608 с.
12. Антропова М.В. Гигиенические требования к организации уроков труда в школьных учебных мастерских / М.В. Антропова, Л.М. Михайлова, Г.П. Сальникова, Ц.Л. Усищева //Гигиена политехнического обучения. – М.: Издательство Академии педагогических наук РСФСР, 1959. – С. 3–7.
13. Антропова М.В. Организация режима дня учащихся в школах с продленным днем / М.В. Антропова //Советская педагогика. – 1962. – №4. – С. 66-72.
14. Антропология педагогической мысли Древней Руси и Русского государства XIV-XVII вв. / [сост. Е.Д. Бабишин, Б.Н. Митюров]. – М., 1985. – 564 с.
15. Апанасенко Г.Л. Здоров'я, яке ми вибираємо / Г.Л. Апанасенко. – К.: Здоров'я, 1989. – 48 с. – (Серія 8 «Наука і життя» №5).
16. Баєва Т. Формування здорового способу життя в особистісно орієнтованому виховному процесі життя / Т. Баєва //Соціально-педагогічні

проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. – 2002. – С. 172-173.
17. Бажуков С.М. Здоровье детей – общая забота: (Организация физического воспитания школьников по месту жительства) / С.М. Бажуков. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 127 с.
18. Байков В.П. О детском оздоровительном лагере / В.П. Байков //Физическая культура в школе. – 1993. - № 3. – С. 37-39.
19. Бакіко І. Профілактика шкідливих звичок у підлітків засобами фізичної культури і спорту / І. Базіко //Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. - № 3-4. – С. 28-30.
20. Балбенко С.Ю. Личность учителя физической культуры и условия ее формирования в высшей школе: автореф. дис. на соиск. науч. степ. канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Теория и история педагогики» / С.Ю. Балбенко. – Одесса, 1973. – 19 с.
21. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа / М.М.Безруких. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2004. – 240 с.
22. Безрукова В.С. Все о современном уроке в школе: Проблемы и решения. Книга 3: Здоровьесберегающий урок / В.С.Безрукова. – М.: Сентябрь, 2006. – 176 с.
23. Белинович В.В. Обучение в физическом воспитании / В.В. Белинович. – М.: «Физкультура и спорт», 1958. – 262 с.
24. Белоусова В.В. Воспитание в процессе занятий физической культурой / В.В. Белоусова, И.Н. Решетень. – М.: «Физкультура и спорт», 1964. – 96 с.
25. Березин И.П. Школа здоров'я / И.П. Березин. - М.: Московский рабочий, 1989. - 221 с.
26. Березівська Л.Д. Реформування шкільної освіти в Україні у XX столітті: [монографія] / Л.Д. Березівська. – К.: Богданова А.М., 2008. – 406 с.
27. Бермудес Д. Використання ритмічної гімнастики в системі підготовки вчителів фізичної культури / Д. Бермудес //Молода спортивна наука України. - Львів: НВФ «Українські технології», 2007. - Вип. 11. - С. 27-35.
28. Бех І.Д. Виховання особистості: [у 2 книгах] / І.Д. Бех. – Кн.. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. – К.: Либідь, 2003.– 280 с.
29. Бєлих С.І. Гармонізація особистості спортсмена за допомогою удосконалювання педагогічного процесу / С.І. Бєлих //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. - №10. – С. 203.
30. Біла книга національної освіти України / [Т.Ф.Алексеєнко, В.М.Аніщенко, Г.О.Балл та ін.]; за заг. ред.. акад.. В.Г.Кременя; НАПН України. – К.: Інформ. системи, 2010. – 342 с. – Бібліогр.: с. 315-335.
31. Білик В.Г. Педагогічні аспекти фізичного виховання та спорту у формуванні ставлення до здорового способу життя дітей та підлітків / В.Г. Білик, С.А. Ігнатенко, К.В. Палієнко, В.В. Солнцева, С.В. Страшко //Вісник

Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. – 2006. - Вип. 35. - С. 431-434. - (Серія: Педагогічні науки).
32. Біологія (7-11 класи). Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. – К.: Ірпінь, 2005. – 96 с.
33. Благодарова Г.В. Гигиеническое и половое воспитание учащихся в курсе биологии: (8 класс): В помощь учителю / Г.В. Благодарова, Р.Ш. Богданов. – Фрунзе: Мектеп, 1987. – 81 с.
34. Бобрицька В.І. Формування здорового способу життя у майбутнього вчителя: [монографія] / В.І.Бобрицька. – Полтава: Снайтек, 2006. – 431 с.
35. Богданов Г.П. Внеклассная работа по физической культуре: [методическое пособие для учителей физической культуры, воспитателей и старших пионервожатых] / Г.П. Богданов, В.А. Бондаренко, Ю.Д. Железняк. – М.: Просвещение, 1965. – 189 с.
36. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни / Г.П. Богданова. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 192 с.
37. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. Избранные психологические труды / Л.И. Божович. – М.: Воронеж, 1995. – 348 с.
38. Бойченко Т.Є. Формування в учнів середньої школи знань про здоров'я людини: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук: спец.13.00.01 «Теорія та історія педагогіки» / Т.Є. Бойченко. – К., 1994. – 40 с.
39. Бойчук Ю.Д. Еколого-валеологічна культура майбутнього вчителя: теоретико-методичні аспекти: [монографія] / Ю.Д.Бойчук. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. – 329 с.
40. Болдырев Н.И. Роль школы и семьи в воспитании детей / Н.И. Болдырев. – М.: Учпедгиз, 1954. – 64 с.
41. Бондар А.Д. Навчально-виховна робота в школах-інтернатах і групах подовженого дня / А.Д. Бондар, Б.С. Кобзар. – [2-е вид., допов. й перероб.]. – К.: Вища школа, 1985. – 174 с.
42. Бондаревская Е.В. Нравственное воспитание учащихся в условиях реализации школьной реформы: [учебное пособие] / Е.В. Бондаревская. – Ростов н/Д.: РГПИ, 1986. – 120 с.
43. Бондаревский Е.Я. О школьных программах по физической культуре / Е.Я. Бондаревский, А.В. Кадетова //Физическая культура в школе. – 1987. – № 3, 4. – С. 31–35.
44. Бондаренко О.М. Здравотворчі ідеї в європейській педагогічній думці епохи Відродження / О.М. Бондаренко //Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: матеріали IV Міжнар. конф., 5-7 квітня, 2006. – Х., 2006. – Т.2. – С.40-44.
45. Бочарова В.Г. Воспитание учащихся по месту жительства: [Кн. для учителя] / В.Г. Бочарова, М.М. Плоткин, Л.С. Алексеева и др. – М.: Просвещение, 1987. – 192 с.

46. Бочарова В.Г. Единство семейного и общественного воспитания школьников / В.Г. Бочарова //Советская педагогика. – 1985. – № 7. – С.13-15.
47. Боярська Л. Програма «Школа і здоров'я» / Л.Боярська, Л.Овдієнко, О.Синьогіна //Рідна школа. – 2003. - № 1. – С.55-58.
48. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И.И. Брехман. – Л.: Наука, 1987. – 123 с.
49. Брилін Б.А. Педагогічні проблеми організації вільного часу / Б.А. Брилін //Психологія і педагогіка. – 1996. – №4. – С. 72-76.
50. Бриль С.М. Гигиена школьника / С.М. Бриль. – Свердловское книжное издательство, 1956. – 24 с.
51. Будаг'янц Г.М. Здоровий спосіб життя – основна умова профілактики девіантної поведінки підлітка (історичний аспект) / Г.М. Будаг'янц //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. - № 6. - С. 25-29.
52. Будаг'янц Г.М. Здоров'я старшокласників і його зазалежність від зовнішнього оточуючого середовища / Г.М. Будаг'янц //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. - № 8. - С. 15-18.
53. Бюллетень нормативных актов Министерства просвещения СССР. – 1984. - № 3. – С. 11-17.
54. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования / Э.Н. Вайнер //Валеология. – 2004. – №1. – С.21-26.
55. Вакуленко О.В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка» / О.В. Вакуленко. – Київ, 2002. – 20 с.
56. Вальдорфская педагогика: [антология / сост. А.А. Пинский]. – М.: Просвещение, 2003. – 494 с.
57. Василенко Н.В. Європейська освіта про здоровий спосіб життя: етапи великого шляху / Н.В. Василенко //Відродження. – 2000. – № 3. – С. 7-9.
58. Васильев В.Н. Здоровье и стресс / В.Н. Васильев. – М.: Знание, 1991. – 74 с.
59. Васічкина О.В. Здоровий спосіб життя як складова життєвої компетентності учнів / О.В. Васічкіна, В.О. Смоляр //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. - №11. - С. 221-225.
60. Васьков Ю.В. Добір і конструювання теоретичного компонента змісту фізкультурної освіти в середній загальноосвітній школі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец.13.00.01 «Теорія та історія педагогіки» / Ю.В. Васьков. – Харків, 1996. – 24 с.
61. Вацеба О. Діяльність українського науково-дослідного інституту фізичної культури (1931 –1939) як науково-організаційна основа формування та розвитку державного науково-дослідного інституту фізичної культури і

спорту в сучасній Україні / О. Вацеба //Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2003. - №1. - С. 39-45.
62. Ващенко Л.С. Основи здоров'я: [Книга для вчителів] / Л.С. Ващенко, Т.Є. Бойченко. – К.: Ґенеза, 2005. – 240 с.
63. Вдовичин І.Я. Засоби та форми загартування в епоху Київської русі / І.Я. Вдовичин //Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів в Україні: IV Всеукр. наук. конф. – Суми, 2004. – С. 36-37.
64. Ведмеденко Б.Ф. Теорія формування позитивної звички: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук: спец. 13.00.01. «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / Б.Ф. Ведмеденко. – Чернівці, 1999. – 46 с.
65. Верховна Рада України: Офіційний веб-сайт. – Режим доступу до сайту: http://zakon.rada.gov.ua
66. Визитей Н.Н. Физическая культура личности (проблемы человеческой телесности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты) / Н.Н. Визитей. – Кишинев: ШТИИНЦА, 1989. – 110 с.
67. Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей / Э.С.Вильчковский. – К.: «Здоров'я», 1983. – 205 с.
68. Виноградов П.А. Всесоюзная программа «Движение для здоровья» в мнениях экспертов / П.А. Виноградов, Б.Г. Фадеев //Теория и практика физической культуры. – 1987. - № 2. – С. 8-10.
69. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни: (Проблемы и перспективы в использовании средств массовой информации в их пропаганде) / П.А. Виноградов. – М.: Мысль, 1990. - 287 с.
70. Виноградов П.А. Физическая культура и спорт на телеэкране //Теория и практика физической культуры. – 1996. - №1. - С. 43-46.
71. Виховна робота в закладах освіти України: Збірник нормативних документів та методичних рекомендацій з питань організації виховної роботи / [упоряд. С.В. Кириленко, С.О. Кривонос]. – К.: ІСДО, 1995. – 126 с.
72. Вікова та педагогічна психологія: [Навч. посіб.] / [О.В. Скрипченко, Л.В. Волинська, З.В. Огородгійчук та ін.] – [2-е вид.]. – К.: Каравела, 2007. – 400 с.
73. Вінніченко І.А. Система позакласної роботи у восьмирічній школі / І.А. Винниченко, Е.М. Марієнгоф. – К.: «Радянська школа», 1968. – 418 с.
74. Власюк Г.І. Виховання у старшокласниць прагнення до здорового способу життя: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец.13.00.01 «Теорія та історія педагогіки» / Г.І.Власюк. – К., 1995. – 24 с.
75. Возрастная и педагогическая психология: Учебник / [под ред. М.В. Гамезо, М.В. Матюхиной, Т.С. Михальчик]. – М.: Просвещение, 1984. – 256 с.
76. Возрастная и педагогическая психология: [Хрестоматия: Учебное пособие] / [сост. В.И. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин]. – М.: Издат. центр «Академия», 1999. – 320 с.

77. Волинець Ю.Й. Методичні рекомендації з питань безпеки життєдіяльності під час занять фізичними вправами та при проведенні спортивно-масових заходів в загальноосвітніх навчальних закладах / Ю.Й. Волинець, М.В. Нижник. – Х.: СПД ФО Співак Т.К., 2006. – 80 с.
78. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся: [Учебно-методическое пособие] / Л.В. Волков. – К.: Радянська школа, 1988. – 184 с.
79. Волкова Н.В. Гигиеническое воспитание школьников / Н.В. Волкова. – М.: «Медицина», 1973. – 23 с.
80. Володимир Мономах Поучення //Літопис руський. – К., 1989. – 460 с.
81. Волошин О.Р. Здоровий спосіб життя – через школу нового типу / О.Р. Волошин //Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2007. – Вип.11. – С. 13-15.
82. Вопросы внеклассной и внешкольной работы с детьми / [авт. текста В.В. Морозов]. – М.: Учпедгиз, 1955. – 232 с.
83. Воронін Д.Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті / Д.Є. Воронін //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. - №2. - С.25-28.
84. Воропаев В.В. Слагаемые здорового образа жизни / В.В. Воропаев, Л.В. Лакомина //Культура физическая и здоровье. – 2005. - № 4 (6). – С. 80-84.
85. Воспитание школьников во внеурочное время: Сб. методических материалов в помощь организаторам внеклассной и внешкольной воспитательной работы с учащимися / [авт. текста Л.К. Балясной]. – М.: Просвещение, 1980. – 158 с.
86. Востроκнутов Л.Д. Генезис і розвиток правових норм у галузі фізичної культури і здорового способу життя українського народу: від звичаєвого права до законодавства початку XX ст.: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. юрид. наук: спец. 12.00.01 «Теорія і історія держави і права; історія політичних і правових вчень» / Л.Д. Востроκнутов. – Харків, 2003. – 20 с.
87. Вульфов Б.З. Организатор внеклассной и внешкольной воспитательной работы: Содержание и методика деятельности / Б.З. Вульфов, М.М. Поташник. – М.: Просвещение, 1983. – 208 с.
88. Выготский Л.С. Собрание сочинений: [в 6 т.] / Л.С.Выготский. – М.: Педагогика, 1981-1985. – Т.3: Проблемы развития психики. – 366 с.
89. Гаврилова О.В. Становлення скаутського руху в Україні / О.В. Гаврилова //Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили. – 2006. – Вип. 33. – С. 32-33.
90. Гаджиева Н.М. Методика комсомольской работы в школе / Н.М. Гаджиева, С.Г. Кутепова. – М.: Просвещение, 1988. - 128 с.
91. Гамезо М.В. Возрастная психология: личность от молодости до старости / М.В. Гамезо, В.С. Герасимова, Г.Г. Горелова, Л.М. Орлова. – М., 1999. – 254 с.
92. Герасимчук А.Ю. Формування у студентів потреб до занять фізичною культурою / А.Ю. Герасимчук, О.М. Ужеліна //Вісник Чернігівського

державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. – 2006. – Вип. 35. – С. 440-442. - (Серія Педагогічні науки).
93. Гіжевський В. Формування здорового способу життя серед підлітків і молоді / В. Гіжевський //Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. – 2002. – С. 179 - 182.
94. Глух Е.Г. Развитие советской системы внешкольной работы с детьми (1945-1973 гг.): автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Теория и история педагогики» / Е.Г. Глух. – М., 1975. - 27 с.
95. Глухов В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни / В.И. Глухов. – К.: Здровье, 1989. – 70 с.
96. Глушкова Е.К. Основные вопросы гигиены обучения в школе / Е.К. Глушкова //Гигиенические проблемы обучения в современной школе / [под ред. Г.Н. Сердюковской, С.М. Громбаха]. – М., 1982. – С. 9-20.
97. Гоголев М.И. Кружок по медико-санитарной подготовке в школе: [пособие для руководителей кружков] / М.И. Гоголев. – М.: Просвещение, 1989. – 48 с.
98. Голобородько А.П. Формирование понятия здорового образа жизни у учащихся основной школы: дис. … канд пед. наук: спец. 13.00.01 «Теория и история педагогики» / А. П. Голобородько. – Харьков, 1997. – 241 с.
99. Гонжа Н.Т. Развитие физической культуры и спорта на Советской Буковине (1940-1970 гг.): автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 17.00.02 «История СССР» / Н.Т. Гонжа. – Черновцы, 1976. - 29 с.
100. Гончаренко М.С. Валеологія в схемах: [навчальний посібник] / М.С. Гончаренко. – Харків: «Бурун Книга», 2005. – 207 с.
101. Гончаренко М.С. Екологічна валеологія: словник-довідник / М.С. Гончаренко, Ю.Д. Бойчук. – Х., 2007. – 275 с.
102. Горащук В. Программа учебного предмета «Основы валеологии» для учащихся общеобразовательных школ / В. Горащук. – Луганск: ЛГПИ, 1994. – 18с.
103. Горащук В.П. Теоретические и методологические основы формирования культуры здоровья школьников: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук: спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / В.П. Горащук. – Х., 2004. – 48 с.
104. Горащук В.П. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів / В.П. Горащук //Безпека життєдіяльності. – 2005. - № 5 (29). – С. 58-61.
105. Горбаченко К.С. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості / К.С. Горбаченко, А.С. Мочарський //Молода спортивна наука України. – 2007. - Вип. 11. – С.99-107.
106. Горяїнов В.М. Виховна робота у восьмирічній школі / В.М. Горяїнов. – К.: «Радянська школа», 1965. – 179 с.

107. Гречанюк О. Спортивні зв'язки полісів Північного Причорномор'я з Афінами в античний період / О. Гречанюк //Вісник Прикарпатського університету. – 2007. – Вип. V. – С. 23-26. – (Серія: Фізична культура).
108. Гугин А.А. Организация урока физических упражнений в школе / А.А. Гугин //Теория и практика физической культуры. – 1951. –№8. – С.585-598.
109. Гугин А.А. Планирование учебного материала по физическому воспитанию в школе / А.А. Гугин //Теория и практика физической культуры. – 1952. – №1. – С.71-73.
110. Гужаловский А.А. Физическая культура и спорт в режиме дня учащихся I – IV классов / А.А. Гужаловский. – Минск: «Народная асвета», 1966. – С. 19-47.
111. Давыдов В.В. Психолого-педагогические проблемы обучения и воспитания / [под ред. В.В. Давыдова, Д.И. Фельдштейна]. – Душанбе: «Дониш», 1987 - Ч. 1. – 207 с. – Ч. 2. – 226 с.
112. Даниленко Г.М. Гігієнічна оцінка чинників внутрішньошкільного середовища навчальних закладів – "Шкіл сприяння здоров'ю" м. Харкова в системі соціально-гігієнічного моніторингу здоров'я школярів / Г.М.Даниленко, О.М.Шпак, Т.Б.Єфімова, Т.В.Меркулова, Г.В.Гуторова //Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: IV Міжнар. конф. – Харків: ХНУ, 2006. – Т.1. – С. 54-56.
113. Дворкин Л.С. Влияние занятий культуризмом на гармоничное физическое развитие детей и подростков 10-16 лет / Л.С. Дворкин, И.Л. Дворкин, В.В. Рожковец //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – К., 2006. - № 6. - С. 13-17.
114. Демчук Л. Формування здорового способу життя екологічним вихованням / Л. Демчук //Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. – 2002. – С. 171-172.
115. Дем'янюк О.Й. Військовопідготовча діяльність українських молодіжних організацій Галичини напередодні та в роки Першої світової війни: автореф. дис. канд. іст. наук: спец. 20.02.22 «Військова історія» / О.Й. Дем'янюк. – Л., 2004. — 20 с.
116. Державна національна програма «Освіта (Україна XXI століття)». – К.: Райдуга, 1994. – 32 с.
117. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. – К., 1994. – 31 с.
118. Державний стандарт базової і повної середньої освіти. – К.: КНТ, 2004. – 88 с.
119. Деусова Т.П. Воспитание детей в семье / Т.П. Деусова, О.Д.Кавашкина //Советская педагогика. – 1983. – №7. – С. 59-63.
120. Джуринский А.Н. История образования и педагогической мысли: [учеб. для студ. высш. учеб. заведений] / А.Н. Джуринский. – М.: Изд-во ВЛАДОСПРЕСС, 2004. – 400 с.
121. Динаміка поширення тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед учнівської молоді України: 1995, 1999, 2003 роки / [О.М.

Балакірєва, О.О. Яременко, О.Р. Артюр та ін.]. – К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2003. – 174 с.
122. Дмитрук В.С. Історичний аспект розвитку шкільних програм з фізичної культури //Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. - № 1. – С. 175-177.
123. Довгань Н. Засоби і форми фізичного виховання в Київській Русі / Н. Довгань //Вісник Прикарпатського університету. – 2007. – Вип. V. – С. 26-30. – (Серія: Фізична культура).
124. Дубогай А.Д. Управлять здоровьем смолоду / А.Д. Дубогай. – К.: Молодь, 1985. – 111 с.
125. Дудорова Л.Ю. Педагогічні умови формування потреби в здоровому способі життя майбутніх учителів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Л.Ю. Дудорова. – Вінниця, 2009. – 24 с.
126. Дутчак М. Система залучення населення до рухової активності в Україні у другій половині XX ст. / М. Дутчак //Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. - № 4. – С. 45-57.
127. Евдокимова А. Комсомольская работа в школе / А. Евдокимова, Л. Чубарова. - Тульское книжное издательство, 1957. – 64 с.
128. Екологічне громадське здоров'я: від теорії до практики / [під ред. К.Чу та Р.Сімпсона; пер. з англ. Кунгурцева О.В. та ін.]. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2002. – 300 с.
129. Єрмаков С.С. Твори мистецтва на тему «Хокей» у формуванні світогляду молоді та її позитивного ставлення до свого здоров'я / С.С. Єрмаков //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. - №2. – Ч.II. – С. 28-39.
130. Єрмакова Т.С. В.О. Сухомлинський про збереження і зміцнення здоров'я старшокласників / Т.С. Єрмакова //Теорія та методика навчання та виховання. –2008. – Вип. 21. – 35-39 с.
131. Єрмакова Т.С. Досвід формування здорового способу життя старшокласників у вітчизняній педагогіці (друга половина XX століття) / Т.С. Єрмакова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. - № 5. – С. 56-65.
132. Єрмакова Т.С. Етапи розвитку ідей формування здорового способу життя старшокласників у вітчизняній педагогіці (друга половина XX століття) / Т.С. Єрмакова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. - № 4. – С. 29-36.
133. Єрмакова Т.С. Основні напрями формування здорового способу життя школярів у навчально-виховному процесі / Т.С. Єрмакова //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. - № 11. – С. 27-32.
134. Єрмакова Т.С. Особливості формування здорового способу життя школярів: історичний аспект / Т.С. Єрмакова //Педагогіка, психологія та

медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 8. - С. 60-63.
135. Єрмакова Т.С. Розвиток ідеї формування здорового способу життя дітей у світовій педагогічній думці / Т.С. Єрмакова //Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки. – 2008. – Вип.. 52. – С. 64-71.
136. Єрмакова Т.С. Сутність понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» в науково-педагогічній літературі / Т.С. Єрмакова //Гуманізація навчально-виховного процесу. – 2009. – Вип.. XLVI. – С. 55-61.
137. Жабокрицька О.В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія виховання» / О.В. Жабокрицька. – Кіровоград, 2003. – 20 с.
138. Жданов Л.Н. Актуальные проблемы физического воспитания в школе / Л.Н. Жданов, В.И. Филиппович //Советская педагогика. – 1962. - № 3. – С. 31-37.
139. Жевага С.І. Здорові діти – щастя батьків / С.І. Жевага //Рідна школа. – 1993. – №8. – С. 61-62.
140. Заборняк С. Розвиток української фізичної культури 1919-1939 рр. / С. Заборняк, Б. Мицкан //Вісник Прикарпатського університету. – 2007. – Вип. V. – С. 14-23. – (Серія: Фізична культура).
141. Завидівська Н.Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Н.Н. Завидівська. – К., 2002. – 19 с.
142. Задоянчук Т. Вплив засобів масової інформації на формування здорового способу життя молоді / Т. Задоянчук //Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. – 2002. – С. 195-198.
143. Зайцев Г.К. Валеология. Культура здоровья: [книга для учителей и студентов педагогических специальностей] / Г.К.Зайцев, А.Г.Зайцев. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2003. – 272 с.
144. Закон об укреплении связи школы с жизнью и о дальнейшем развитии системы народного образования в СССР. – М.: Известия советов депутатов трудящихся СССР, 1958. – С. 11-12.
145. Закон України про загальну середню освіту //Бюлетень законодавства і юридичної практики України. – К.: Юрінком Інтер, 1999. - №9. - С. 31-55.
146. Закон України про освіту. – Режим доступу до сайту: http://www.rada.gov.ua.
147. Закопайло С.А. Педагогічні основи виховання в юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / С.А. Закопайло. – 24 с.

148. Захлебный А. Н. Экологическое образование школьников / А.Н. Захлебный, И.Д. Зверев, Е.М. Кудрявцева и др. – М.: Педагогика, 1983. – 160 с.
149. Зверев И. Д. Экология в школьном обучении: Новый аспект образования / И.Д. Зверев. – М.: Знание, 1980. – 96 с. – (Серия «Педагогика и психология», № 2, 1980).
150. Здоровый образ жизни: Социально-философские и медико-биологические проблемы / [под ред. Илларионов Н.С.] – Кишинев: Штиинца, 1991. – 184 с.
151. Здоровье для всех к 2000 году //Материалы ВООЗ при ООН, 1995.
152. Здоровье-21: Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе. ВОЗ / ЕРБ ВОЗ. – Копенгаген, 1999. – 310 с.
153. Землянська В.Ф. Розвиток ідей гуманістичної педагогіки в початковій освіті України (друга половина ХХ століття): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / В.Ф. Землянська. – Слов'янськ, 2004. – 236 с.
154. Зільман С.Л. Гігієнічне виховання учнів: [посібник для вчителів] / С.Л.Зільман, В.Л. Зільман, С.М. Шевченко. – К.: Радянська школа, 1988. – 124 с.
155. Злодырева А.И. Спорт глазами кино / А.И. Злодырева. – М., 1968. – 58 с.
156. Змановский Ю.Ф. С аттестатом здоровья / Ю.Ф. Змановский, Ю.Е. Лукоянов. – М.: Педагогика, 1981. – 128 с. - (Бибилиотека для родителей).
157. Игошев К.Е. Семья, дети, школа / К.Е. Игошев, Г.М.Миньковский. – М.: Юрид. лит., 1989. – 448 с. – (Библиотека для родителей).
158. Изуткин А.М. Формирование здорового образа жизни / А.М. Изуткин // Советское здравоохранение. – 1984. – С. 8 – 11.
159. Инструктивно-методическое письмо //Учительская газета. – К., 1962.
160. Ионова Е.Н. Вальдорфская педагогика: теоретико-методологические аспекты: [монография] / Е.Н. Ионова. – Харьков: Бизнес-Информ, 1997. – 300 с.
161. Ионова Е.Н. Салютогенез и развитие ребенка //Развитие личности в дошкольном и школьном образовании: опыт, проблемы, перспективы: Междун. научно-практ. конф. – Белгород: Изд-во БелГУ, 2003. – Ч.2. – С.185-190.
162. Искусство скаута-разведчика. Руководство по скаутингу / [под ред. И.Н. Жукова]. – М.: Товарищество В.А. Березовского, 1918. – 302 с.
163. История физической культуры и спорта / [под ред. В.В.Столбова]. - М.: Физкультура и спорт, 1984. – 272 с.
164. Івановчик Н. Культура здоров'я школярів – засіб всебічного розвитку їх як особистостей / Н. Івановчик, С. Ісаєвич //Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. – 2002. – С. 206-207.
165. Іонова О.М. В.О.Сухомлинський про виховання здорової дитини / О.М. Іонова, О.В. Омельченко //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. - № 11. – С.47-50.

166. Іонова О.М. Здоров'язбереження особистості як психолого-педагогічна проблема / О.М.Іонова, Ю.С.Лук'янова //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 1. – С.69-72.
167. Іонова О.М. Фактори ризику здоров'я сучасних школярів / О.М. Іонова // Актуальні питання навчання та виховання особистості. – 2008. – С.27-38.
168. Іонова О.М. Формування здорового способу життя старшокласників: історичний аспект: спецкурс [для студ. вищ. пед. навч. закл.) / О.М. Іонова, Т.С. Єрмакова. – Харків: ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2010. – 20 с.
169. Іонова О.М. Функції шкільної освіти і здоров'я дитини / О.М. Іонова //Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: ІІІ Міжнар. наук.-практ. конф., 9-10 квітня, 2005. – Х., 2005. – Т.1. – С. 98-103.
170. Іонова О.М. Навчання як «терапія»: досвід вальдорфської школи / О.М. Іонова, О.М.Лукашенко //Педагогіка та психологія. – Харків: ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2007. – Вип.32. – С.191-196.
171. Історія фізичної культури: Програма навчальної дисципліни для вищих закладів освіти / О.М. Вацеба, О.О. Гречанюк. – Львів: ЛДІФК, 1999. – 46 с.
172. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин, Н.Б. Глинова, Н.А. Литвинова. – М.: «Владос», 2000. – 190 с.
173. Калашников Г.А. Внеклассная физкультурная работа в школе / Г.А. Калашников. – Калинин, 1959. – 76 с.
174. Кальченко Е.И. Гигиеническое обучение и воспитание в школе / Е.И. Кальченко, Н.М. Петров, В.Г. Георгиев. – Чебоксары: Чувашское книжное издательство, 1989. – 167 с. – (Книга для учителя и медицинского работника).
175. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе / М.Г. Каменцер. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 80 с.
176. Камынин А.А. Формирование нравственных убеждений комсомольцев в процессе физкультурной и спортивной работы / А.А. Камынин //Педагогические проблемы работы комсомольских организаций общеобразовательных школ. - Киров, 1971. - С. 80-85.
177. Капитонов В.И. О комплексном подходе к решению перспективных проблем массовой физической культуры и спорта / В.И. Капитонов, В.М. Кожеваткин //Теория и практика физической культуры. – 1982. - № 10. - С. 31-33.
178. Касьянов В. Социология права словарь специальных терминов / В. Касьянов, В. Нечипуренко. – М., 2001. – 532 с.
179. Каталог действующего фонда хроникально-документальных фильмов и оперативной киноинформации по состоянию на I июля 1984г. - К., 1985.
180. Качашкин В.М. Методика физического воспитания: [пособие для учащихся школьных педагогических училищ] / В.М. Качашкин. – [изд. 3-е, испр. и доп.] – М.: «Просвещение», 1968. – 304 с.
181. Кино-энциклопедический словарь. – М., 1968. – 168 с.

182. Кириленко С.В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / С.В. Кириленко. – Київ, 2004. – 20 с.
183. Киселев В. Старты надежд / В. Киселев, Т. Кузнецова. – М.: Молодая гвардия, 1979. – 95 с.
184. Кінденко В.П. Специфіка формування теоретичних знань з фізичної культури в учнів підліткового віку / В.П. Кінденко //Педагогіка і психологія. – 2000. - № 1. – С. 82 – 85.
185. Кітова О.А. Законодавче забезпечення організації продуктивної праці у школах України в другій половині XX століття / О.А. Кітова //Проблеми трудової і професійної підготовки. – 2008. – Вип.. 12. – С. 118-128.
186. Климова В.И. Человек и его здоровье / В.И. Климова. – М.: Знание, 1985. – 192 с.
187. Книга вчителя фізкультури. Збірник нормативних актів і законів про фізичну культуру. – К.: Початкова школа, 2006. – 560 с.
188. Ковалев А.Г. Психология личности. – [2-е изд.]. – М.: Просвещение, 1965. – 288 с.
189. Кожухівський О. Формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді / О. Кожухівська //Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. – 2002. – С. 191-194.
190. Колбанов В.В Валеология в школе: [метод. пособ.] / В.В. Кобанов, Г.К. Зайцев. – СПб.: СПбГУПМ, 1992. – 52 с.
191. Колосов А.И. Физическая культура и спорт / А.И. Колосов, Н.И. Пономарев.– [3-е изд.] – М., 1977. – 410 с.
192. Коменский Я.А. Избранные педагогические сочинения: [в 2 т.] / [под ред. А.И.Пискунова]. – М.: Педагогика, 1982. – 372 с.
193. Компанієць Ю.А. Щодо визначення сутності поняття «Здоровий стиль життя» / Ю.А. Компанієць //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. - №10. - С. 75-78.
194. Компетентісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи / [під заг. ред. О.В. Овчарук]. – К.: Видавництво «К.І.С», 2004. – 112 с.
195. Комплексна програма з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл південного регіону України. – Херсон : Наддніпрянська правда, 1997. – 120 с.
196. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов в общеобразовательной школе. – М.: Просвещение, 1985.
197. Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи //Фізична культура 1–11 класи. – К.: Освіта, 1993. – 52 с.
198. Кондратюк С.М. Інтегративний підхід до виховання у молодших школярів здорового способу життя: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / С.М. Кондратюк. – К., 2003. – 17 с.

199. Конституція України: Прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України 28.06.1996 р. – К.: Вид-во «Україна», 1996. – 54 с.
200. Концепція загальної середньої освіти (12-річна школа) //Моделі розвитку сучасної української школи: Всеукр. науково-практична конф., 11-13 жовтня 2006 р., Черкаси – Сахнівка. – К.: СПД Богданова А.М., 2007. – 240 с.
201. Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні (Проект) / [В.П. Горащук, Т.Є.Бойченко, Н.В. Вадзюк та ін.]; М-во освіти України; М-во охорони здоров'я України. – К.: Освіта, 1994. – 36 с.
202. Концепція позашкільної освіти та виховання //Освіта України, 1997. - № 12. – С.3.
203. Корнічак Л. Виховання свідомого ставлення до збереження і зміцнення здоров'я / Л. Корнічак //Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. – 2002. – С. 189-191.
204. Коробейник В.А. Проблема формування здоров'я молоді в історії освіти / В.А.Коробейник //Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки. – Київ-Запоріжжя: Ін-т педагогіки і психології професійної освіти АПН України, ЗОІППО, 2007. – Вип.42. – С. 223-227.
205. Король В.М. Проблема формування культури здоров'я сучасної людини / В.М. Король //Підготовка соціальних працівників до формування здорового способу життя дітей та молоді: Всеукр. науково-практична конф., 23-24 лютого 2006 р. – Черкаси: ЧНУ, 2006. – С. 178-182.
206. Короп Ю.А. Физическое воспитание в спортивно-оздоровительных лагерях / Ю.А. Короп, С.Ф. Цвек. – К.: Здоровья, 1988. – 136 с.
207. Костяшкин Э.Г. Теория и практика внеурочной работы общеобразовательной школы: автореф. дис. на соискание науч. степени д-ра пед. наук: спец. 13.730 «Теория педагогики» / Э.Г. Костяшкин. – М., 1972. – 59 с.
208. Кохановская Л.С. Роль семинарских занятий в школе / Л.С. Кохановская // Советская педагогика. – 1986. - № 5. – С. 72-74.
209. КПРС у резолюціях і рішеннях з'їздів, конференцій і пленумів ЦК. – М.: Политиздат, 1970.
210. Кравець В.П. Історія української школи і педагогіки / В.П. Кравець. - Тернопіль, 1994. – 195 с.
211. Кравченко Т.В. Взаємодія сім'ї та школи у вихованні дітей (1945-1991): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Теорія та історія педагогіки» / Т.В.Кравченко. – Київ, 1993. – 24 с.
212. Кравчук Т.М. Педагогічна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання у вищих педагогічних начальних закладах України (20-80 рр. ХХ ст..): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / Т.М. Кравчук. – Харків, 2004. – 20 с.
213. Краснов И.С.Методологические аспекты здорового образа жизни россиян / И.С. Краснов //Физическая культура. – 2004. - № 2. – С. 61-63.

214. Кривицкая Э.И. Умей трудиться – умей отдыхать / Э.И. Кривицкая. – М.: Медицина, 1965. – 48 с.
215. Крижанівська В.В. Гігієнічне виховання школярів / В.В. Крижанівська //Радянська школа. – 1959. - № 2. – С. 47-51.
216. Крижанівська В.В. Режим праці й відпочинку учнів і політехнічне навчання / В.В. Крижанівська. – К.: Державне медичне видавництво УРСР, 1958. – 52 с.
217. Кузьменко В.Ю. Становлення та розвиток поняття «здоровий спосіб життя» / В.Ю. Кузьменко. – К.: Педагогічна думка, 2000.–Т.1. – 235 с.
218. Кулинко Н.Ф. Развитие физической культуры в советской общеобразовательной школе (1959 – 1967 гг.): автореф. на соискание ученой степени канд. пед. наук: спец. 13 734 «Теория и методика воспитания и спортивной тренировки» / Н.Ф. Кулинко. – М., 1970. – 25 с.
219. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): [навч. посіб.] / В.П. Кутішенко. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 128 с.
220. Кучин В. Московские скауты / В. Кучин //Вечерняя Москва от 14 ноября 1990 г. – М., 1990.
221. Лабскир В.М. Физическая культура и спорт в цивилизациях и эпохах / В.М. Лабскир, А.И. Любиев, А.В. Юшко. – Х., 2005. – 180 с.
222. Лапаєнко С.В. Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / С.В. Лапаєнко. – Київ, 2000. – 18 с.
223. Латыпов И.К. Физическая культура и спорт в современной школе: проблемы и перспективы / И.К. Латыпов //Детский тренер. – 2008. – №3. – С. 4 – 14.
224. Левківський М.В. Історія педагогіки / М.В. Левківський. – [вид. 2-е, доп.] – К.: Центр навчальної літератури, 2006. – 376 с.
225. Лейкина М.В. Подвижные игры: [учебное пособие для техникумов физической культуры] / М.В. Лейкина. – М.: «Физкультура и спорт», 1955. – 156 с.
226. Леонов О.З. Старти надій / О.З. Леонов. – К.: Молодь, 1981. – 144 с.
227. Лесгафт П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение / П.Ф. Лесгафт. - М.: Педагогика, 1991. - 176 с.
228. Лидс Л. Проветривание общественных и частных жилых помещений, как непременное условие сохранения здоровья и жизни: Публичные лекции, читанные в Франклиновом ин-те в Филадельфии / А.П. Доброславин: [ред. пер. со второго нью-йоркского изд.]. — СПб. : Изд. А.С.Гиероглифова, 1874. — 214с.
229. Лисицин Ю.П. Здоровья человека – социальная ценность / Ю.П. Лисицин, А.В. Сахно. – М.: Мысль, 1989. – 270 с.
230. Лисяк В.М. Урок фізичної культури як основа формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом / В.М. Лисяк //Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2007. – Вип.11. – С. 30-33.

231. Литовченко Г.О. Необхідні знання студентів факультету фізвиховання, які сприяють формуванню здорового способу життя та пропагуванні його серед людей різного віку / Г.О. Литовченко //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. - №6. - С. 28-34.
232. Лозова В.І. Теоретичні основи виховання і навчання: [навчальний посібник] / В.І. Лозова, Г.В. Троцко. – [2-е вид., випр. і доп.]. – Харків: «ОВС», 2002. – 400 с.
233. Лопатка Г.Ф. Гігієнічне обґрунтування режиму праці учнів загальноосвітніх шкіл нових типів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук: спец. 14.02.02 «Гігієна» / Г.Ф. Лопатка. – Київ, 1995. – 24 с.
234. Лотоненко А.В. Культура физическая и здоровье: [монография] / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьев. – М.: Еврошкола, 2008. – 450 с.
235. Лузан П.Г. Історія педагогіки та освіти в Україні: [навч. посіб.] / П.Г. Лузан, О.В. Васюк, О.М. Бернова. – К.: Національний аграрний університет, 2006. – 301 с.
236. Лукашенко О.М. Проблема збереження здоров'я молодших учнів у вальдорфській педагогіці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / О.М. Лукашенко. – Харків, 2009. – 20 с.
237. Лыкова А.С. Гигиена и режим школьника / А.С. Лыкова. – Куйбишев, 1956. – 10 с.
238. Любар О.О. Історія української школи і педагогіки: [навч. посіб.] / О.О. Любар, М.Г. Стельмахович, Д.Т. Федоренко. – К.: Знання, 2006. – 447 с.
239. Любицына М.И. В.А. Сухомлинский о воспитании детей / М.И. Любицына. – Ленинград, 1974. – 155 с.
240. Лясота Т.І. Заняття екстремальними видами спорту у формуванні нового бачення здорового способу життя / Т.І. Лясота, О. Гауряк //Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. – 2006. - Вип. 35. – С. 446-447. - (Серія: Педагогічні науки).
241. Ляшенко О. Державний стандарт середньої освіти: концептуальні засади та підходи до його створення / О.Ляшенко //Шлях освіти. 1998. - №2. – С.5-8.
242. Мадзігон В.В. Розвиток організаційно-педагогічних форм шкільного виробництва (друга половина XX століття): [монографія] / В.В. Мадзігон. – К.: Педагогічна думка, 2007. – 160 с.
243. Мазепкіна О. Негативні явища у дитячому та молодіжному середовищі / О. Мазепкіна //Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. – 2002. – С. 182-184.
244. Мазуренко Л. Формування навичок здорового способу життя у молодших школярів в позакласний час / Л. Мазуренко. – К.: Шкільний світ, 2008. – 128 с. – (Бібліотека Здоров'я та фізична культура).

245. Малая медицинская энциклопедия: [в 6 т.] / [гл. ред. В.И. Покровский]. - М. АМН СССР, 1991. - Т. 2. – 582 с.
246. Маленкова Л.И. Воспитание в современной школе: книга [для учителя-воспитателя] / Л.И. Маленкова. – М.: Педагогическое общество России, 2002. – 480 с.
247. Малинин В.И. К истории московского общества «Сетлемент» / В.И. Малинин //Советская педагогика. – 1985. - № 4. - С. 107.
248. Мальований М.С. Періодична преса в школі / М.С. Мальований, С.А. Кіперман. – К.: Радянська школа, 1980. – 161 с.
249. Манжинская В.П. О политехническом обучении детей. Гигиенические требования при политехническом обучении / В.П. Манжинская. – Ленинград: МЕДГИЗ, 1961. – 48 с.
250. Марзеев А.Н. Вопросы школьной гигиены и санитарии на Украине / А.Н. Марзеев //Гигиена и санитария. – 1952. – № 8. – С. 37-40.
251. Маркова А.К. Формирование мотивации учения: книга [для учителя] / А.К. Маркова. – М.: Просвещение, 1990. – 191 с.
252. Матафонова О.И. Подготовка педагогов в системе повышения квалификации к осуществлению здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / О.И. Матафонова. – Чита, 2008. – 23 с.
253. Маюров А.Н. В здоровом теле – здоровый дух: Уроки культуры здоровья. Учебное пособие для ученика и учителя. 7-11 классы / А.Н. Маюров, Я.А. Маюров. – Кн. 1. – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 128 с.
254. Медвідь Л.А. Історія національної освіти і педагогічної думки в Україні: [навч. посіб.] / Л.А. Медвідь. – К.: Вікар, 2003. – 335 с. – (Вища освіта XXI століття).
255. Методические рекомендации инструкторам физкультуры по организации спортивно-массовой работы по месту жительства / [упоряд. А.Н. Зубов, В.Б. Шварц]. – Х., 1979. – 32 с.
256. Методические рекомендации к организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в пионерском лагере / [сост. Л.С. Глузман, С.И. Козлова]. – К.: КГПИИЯ, 1987. – 28 с.
257. Методические рекомендации по планированию физкультурно-массовой и спортивной работы в школе / [сост. А.З. Леонов]. – К., 1985. – 19 с.
258. Мильман И.И. Гигиеническое воспитание и обучение в начальных классах восьмилетней школы: [пособ. для учителей I-IV классов] / И.И. Мильман. – М.: Учпедгиз, 1961. – 270 с.
259. Минаев Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников: [учеб. пособие для студентов пед. спец. высш. учеб. заведений] / Б.Н. Минав, Б.М. Шиян. – М.: Просвещение, 1989. – 222 с.
260. Михайлова М.Н. Физическое воспитание школьников / М.Н. Михайлова. – М.: «Просвещение», 1968. – 8 с.

261. Міхеєнко О.І. Формування здорового способу життя як комплексна проблема / О.І. Міхеєнко, Ю.О. Лянной //Формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчально-виховного закладу: ІІ обласна науково-практична конф. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2005. – С. 112.
262. Молода спортивна наука України: [Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Анотації, зміст та допоміжні індекси]: [у 5 т.]. – Львів: НВФ «Українські технології», 2007. - Вип.11. – С. 32 - 39.
263. Монахов В.М. Углубленное изучение отдельных предметов / В.М. Монахов, В.А. Орлов //Советская педагогика. – 1986. - № 9. – С. 31-33.
264. Моносзон Э.И. Становление и развитие советской педагогики, 1917-1987: [книга для учителей] / Э.И. Моносзон. – М.: Просвещение, 1987. – 224 с.
265. Морозова-Хмарська Л.А. Стратегія здоров'я в закладах освіти України, які працюють за міжнародним проектом "Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю" / Л.А.Морозова-Хмарська, Н.П. Адамчук //Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: ІІ Міжнар. конф. – Х.: ХНУ, 2004. – Т.1. – С. 129-134.
266. Москвин А. «Зарница», «Зарничка», «Орленок»: [метод. рекомендации организации военно-спортивных игр в школах и пионерских лагерях] / А. Москвин. – М., 1972. – 28 с.
267. Мудрик А.В. О воспитании старшеклассников: [кн. для клас. руководителей] / А.В. Мудрик. – [2-е изд., доп. и перераб.] – М.: Просвещение, 1981. – 176 с.
268. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И.В. Муравов. – К., 1989. – 164 с.
269. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы / Ю. Науменко // Педагогика. – 2005. - № 6. – С.37-44.
270. Національна доктрина розвитку освіти України: затверджено Указом Президента України від 17.04.2002 р. № 347/2002. – Освіта України. – 2002. – № 33. – С.4-6.
271. Немов Р.С. Психология: Словарь-справочник: [в 2 ч.]. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – Ч.2. – 352 с.
272. Нечепоренко Л.С. Классическая педагогика / Л.С. Нечепоренко, Я.В. Подоляк, В.Г. Пасынок. - Х.: Основа, 1998. – 420 с.
273. Никифоров И.И. Новый комплекс ГТО / И.И. Никифоров //Теория и практика физической культуры. – 1959. - № 2. – С.81-87.
274. Нимен Л.Б. Гигиеническое воспитание и образование в школе / Л.Б. Нимен. – М., 1947. – 56 с.
275. О реформе общеобразовательной и профессиональной школы. Сборник документов и материалов. – М.: Политиздат, 1984. – 112 с.
276. Об усилении совместной работы органов народного образования и здравоохранения по охране здоровья и гигиеническому воспитанию школьников (от 16.08.84 № 63-М/01-14/9-24) //Основные документы о реформе общеобразовательной школы. – К., 1986. – 588 с.

277. Огнев'юк В.О. Освіта в системі цінностей сталого людського розвитку / В.О. Огнев'юк. – К.: Знання України, 2003. – 450 с.
278. Огородников А.А. Воспитание школьников во внеурочное время: [учеб. пособ.] / А.А. Огородников. – Пермь, 1976. – 96 с.
279. Озеров Н. Репортаж о репортаже / Н. Озеров. - М.: «ФИС», 1976. – 46 с.
280. Омельченко О.В. Особливості професійно-педагогічної діяльності вчителя початкових класів з організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / О.В. Омельченко. – Харків, 2008. – 20 с.
281. Омельченко С.О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків / С.О. Омельченко. – Луганськ: Альма-матер, 2007. – 352 с.
282. Организация свободного времени школьников. – Казань: КГПИ, 1975. – 148 с.
283. Организация физической культуры в СССР / [под ред. И.И. Никифорова, В.С. Польшанского]. - М.: ФиС, 1961. - 548 с.
284. Оржеховская В.М. Избавление учащихся от наркогенных привычек / В.М. Оржеховская, Н.П.Бурмака / [под ред. В.М.Оржеховской]. – К., 1997. – 304 с.
285. Оржеховська В.М. Духовність — це здоров'я молодого покоління / В.М.Оржеховська, Т.В. Тарасова. — Тернопіль, 2005. – 216 с.
286. Оржеховська В.М. Про результати дослідження валеологічних знань в освітньому процесі України / В.М. Оржеховська //Педагогічний пошук. – 1999. - Вип. 4 (24). – С. 7-11.
287. Оржеховська В.М. Стратегія педагогіки здорового способу життя / В.М. Оржеховська //Педагогіка і психологія. – 2006. - № 4 (53). – С. 22-23.
288. Освіта і здоров'я: формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу: Матеріали ІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. – Суми: СОІППО, 2010. – 208 с.
289. Основи безпеки життєдіяльності. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. – К.: «Шкільний світ», 2001. – 64 с.
290. Основи безпеки життя. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів України (1-11 класи). – К., 1999. – 30 с.
291. Основи валеології. Програми курсів основ природничих дисциплін за вибором для загальноосвітніх шкіл, ліцеїв, гімназій / [сост. С.С. Волков, Г.Г. Кружило, М.Й. Левін, І.М. Ляхова]. – К.: «Перун», 1996. – 112 с.
292. Основи здоров'я (5-9 класи). Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. – К.: Ірпінь, 2005. – 48 с.
293. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. – К.: Початкова школа. – 2001. – 112 с.
294. Основи здоров'я. Програми курсів основ природничих дисциплін за вибором для загальноосвітніх шкіл, ліцеїв, гімназій. / [сост. В.П. Горащук, Б.П. Романюк, А.М. Драгнєв]. – К.: «Перун», 1996. – 112 с.

295. Офіційний сайт Верховна Рада України: Офіційний веб-сайт. – Режим доступу до сайту: http://www.moz.gov.ua
296. Офіційний сайт Верховна Рада України: Офіційний веб-сайт. – Режим доступу до сайту: http://osvita-ua.net
297. Педагогика / [под ред. Ю. К. Бабанского]. – М.: Просвещение, 1983. - 352 с.
298. Пермяков А.А. Внешкольное физическое воспитание подростков / А.А. Пермяков. – К.: Радянська школа, 1989. – 152 с.
299. Песталоцци. Педагогическое наследие / [сост. В.М. Кларин, А.Н. Джуринский].– М.: Педагогика, 1987.– 412 с.
300. Петленко В.П. Валеология человека / В.П. Петленко. – СПб.: Петроградский и К., 1996. – 566 с.
301. Піндер Л. Новий погляд на структуру: Вивчення становища щодо розвитку політики пропагування здоров'я в Канаді / Л. Піндер //Пропагування здоров'я. – 1988. – Т. 3. – № 2. – С. 205-212.
302. Плаксий С.И. Преодоление отклонений от норм социалистической нравственности как задача коммунистического воспитания / С.И. Плаксий // Научный коммунизм. – 1984. - № 2. – С. 87.
303. Планирование учебного материала по физическому воспитанию в школе //Теория и практика физической культуры. – 1952. - № 1. – С. 71-73.
304. Плахтій Д.П. Про здоров'я та здоровий спосіб життя / Д.П. Плахтій, Н.С. Славіна, С.І. Дарчук, В.У. Дорош. – Кам'янець-Подільський: Видавець Мошак М.І., 2004. – 224 с.
305. Плюс пресса, телевидение, радио: [сборник]. – М.: Молодая гвардия, 1985. – 63 с.
306. Побірченко Н.С. Здоровотворні ідеї Василя Сухомлинського у валеологічному вихованні школярів / Н.С.Побірченко //Педагогіка і психологія. – 2003. - № 3-4. – С.17-24.
307. Подоляк В.О. Формування в учнів системи наукових компетентностей в галузі сучасного виробництва / В.О. Подоляк. – Вінниця: Книга-Вега, 2002. – 461 с.
308. Познанський С.С. Самообслуговування і гігієнічне виховання учнів / С.С. Познанський //Радянська школа. – 1956. - № 9. – С. 64-69.
309. Покроєва Л.Д. Організаційно-методичні засади формування основ здорового способу життя в системі загальної середньої освіти регіону / Л.Д. Покроєва //Сучасний навчальний заклад – школа сприяння здоров'ю: матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару «Моніторинг якості освіти на регіональному рівні», (19-20 квітня 2006 р.). – Х.: ХОНМІБО, 2006. – 148 с.; С. 9-14.
310. Политическое самообразование / [гл. ред. А.С. Вишняков]. – М.: Правда, 1984. - № 8. – 144 с.
311. Половеня И.Д. Роль свободного времени в процессе творческой самореализации личности / И.Д. Половеня. – Минск: БГУК, 2003. – 58 с.

312. Положение о физическом воспитании учащихся общеобразовательной школы № 115 от 23.09.83 //Основные документы о реформе общеобразовательной школы. – К., 1986. – 588 с.
313. Положення про організацію суспільно корисної, продуктивної праці учнів загальноосвітніх шкіл //Збірник наказів та інструкцій Міністерства освіти УРСР. – 1985. - № 14. – С. 18-26.
314. Пономарев Н. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания / Н. Пономарев. – М.: ФиС, 1970. – 236 с.
315. Попов С.В. Валеология в школе и дома (О физическом благополучии школьников) / С.В. Попов. – СПб.: Союз, 1997. – 256 с.
316. Попова О.В. Становлення і розвиток інноваційних педагогічних ідей в Україні у ХХ столітті / О.В. Попова. – Х.: «ОВС», 2001. – 256 с.
317. Посібник для шкільних лікарів і вчителів / [за ред. О.М. Марзеєва]. – К.: Держ. мед. вид-во УРСР, 1952. – 283 с.
318. Постановление Совета Министров СССР от 30 апреля 1952 г. «Об упорядочении сети, введении типовых штатов и установлении должностных окладов работникам внешкольных учреждений». – Режим доступа к сайту: http://bank.orenipk.ru/Text/t43_6.htm
319. Постановление ЦК КПСС и СМ СССР от 10 ноября 1966 г. № 874. О мерах дальнейшего улучшения работы средней общеобразовательной школы // Спутник физкультурного работника. – М., 1972. – С. 23.
320. Постовий В. Сім'я і родинне виховання: концепція / В.Постовий, П.Щербань, Т.Алексеєнко, О.Докукіна, Н.Стрельнікова //Рідна школа. – 1996. – №11-12. – С.15-20.
321. Правові системи НАУ: НАУ-Online. – Режим доступу до сайту: http://www.zakon.nau.ua
322. Президент України Віктор Ющенко: Офіційне Інтернет-представництво. – Указ президента України № 347/2002 Про Національну доктрину розвитку освіти. – Режим доступу до сайту: http://www.president.gov.ua
323. Примерный объем знаний и навыков школьников различных возрастных групп по вопросам гигиены и охраны здоровья: [метод. рекомендации]. – М.: Центр научно-исследовательский ин-т санитарного просвещения Министерства здравоохранения СССР, 1978. – 64 с.
324. Приходько Г.І. Проблема фізичного виховання особистості у вітчизняній педагогічній журналістиці (друга половина XIX-початок XX ст.): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / Г.І. Приходько. – Харків, 1999. – 19 с.
325. Про підсумки розвитку загальної середньої, дошкільної та позашкільної освіти у 2008/2009 навчальному році та завдання на 2009/2010 навчальний рік: Інформаційно-аналітичні матеріали до підсумкової колегії Міністерства освіти і науки України від 26 серпня 2009 року. – К., 2009. – 162 с
326. Програма «Захист Вітчизни» (для навчальних закладів системи загальної освітньої освіти) 11-річна школа. – Миколаїв: «Атол», 2005. – 64 с.

327. Програма допризової підготовки. – К.: «Освіта», 1995. – 62 с.
328. Програма з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл / [укл. В.Г. Ареф'єв, Л.М. Бєлоус, Г.В. Воробей та ін.]. – К. : РЗМН, 1992. – 36 с.
329. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів //Фізична культура 1 – 11 класи. – К. : Перун, 1998. – 64 с.
330. Програми курсів основ природничих дисциплін за вибором для загальноосвітніх шкіл, ліцеїв, гімназій. – К.: Освіта, 1994. – 72 с.
331. Програми курсів основ природничих дисциплін за вибором для загальноосвітніх шкіл, ліцеїв, гімназій. – К.: Перун, 1996. – 112 с.
332. Программы восьмилетней и средней школы. Биология. – М.: «Просвещение», 1980. – 64 с.
333. Продленный день в школе / К.В. Агафонова, Р.Я. Зимина. – М.: Просвещение, 1984. – 207 с. – (Библиотека воспитателя группы продленного дня).
334. Прокофьев М.А. Основные направления развития системы просвещения в 80-е годы //Советская педагогика, 1983. – №6. – С.3-11.
335. Прокофьев М.А. Советская школа на современном этапе / М.А. Прокофьев. – М.: Педагогика, 1971. – 132 с.
336. Просецкая А.Г. Режим дня школьника / А.Г. Просецкая. – Воронеж: Воронежское книжное издательство, 1956. – 28 с.
337. Психология здоровья: [учебник для вузов; под ред. Г.С. Никифорова]. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
338. Ребров Н.Г Физкультурно-оздоровительная работа в школе с продленным днем / Н.Г.Ребров, В.К.Шурухина //Советская педагогика. – 1962. – № 2. – С.83-87.
339. Реформа школы (основные направления). – М., 1984. – 16 с.
340. Решетень И.Н. Педагогика: Специфика педагогической деятельности тренера ДЮСШ и учителя физической культуры: [учеб. пособ. для студентов] / И.Н. Решетень, М.В. Прохорова. – М.: ГЦОЛИФК, 1975. – 32 с.
341. Рибачук І.В. Валеологічні знання в освітньому процесі / І.В.Рибачук //Педагогічний пошук. – 1999. - Вип. 3 (23). – С. 30-32.
342. Розвиток народної освіти і педагогічної думки на Україні (X – поч. XX ст.). – К.: Радянська школа. – 1991. – 384 с.
343. Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні 1992 – 2002: [збірник наукових праць до 10-річчя АПН України] //Академія педагогічних наук України. — Х.: «ОВС», 2002. - Ч. 1.– 640 с.
344. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб: Изд-во «Питер», 2000. – 712 с.
345. Руденко Ю. Українська козацька педагогіка: витоки, духовні цінності, сучасність / Ю.Руденко, О. Губко. – К.: МАУП, 2007. – 384 с.
346. Рудик П.А. Психологические вопросы физического воспитания в школе / П.А. Рудик. – М.: «Физкультура и спорт», 1966. – 165 с.
347. Русин В.М. Развитие физической культуры в Закарпатье (1906-1970 гг.): автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04

«Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / В.М. Русин. - Киев, 1973. - 21 с.
348. Рядинська І.А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позаурочної роботи з учнями (друга половина ХХ ст..): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / І.А. Рядинська. – Харків, 2008. – 20 с.
349. Сабиров Ю.А. Физическое воспитание – составная часть гармонического развития личности / Ю.А. Сабиров //Советская педагогика. – 1984. - № 3. – С. 81-90.
350. Савустьяненко Т.Л. Від психічного здоров'я вчителя до психічного здоров'я учнів у людиноціннісному полі / Т.Л. Савустьяненко //Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: ІІ Міжнар. конф. – Харків.: ХНУ, 2004. – Т.2. – С.165-170.
351. Савченко О.Я. Етапи реформування змісту шкільної освіти в Україні за роки незалежності / О.Я. Савченко //Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні 1992 – 2002. – Харків.: «ОВС», 2002. – Ч. 1. – С. 210-227.
352. Савченко О.Я. Реформування шкільної освіти і реалізація її оздоровчої функції / О.Я. Савченко //Шлях освіти. – 2002. – №1. – С.2-6.
353. Свириденко С. Соціально-педагогічний аспект формування здорового способу життя / С. Свириденко //Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. – 2002. – С. 189-191.
354. Северьянов А.А. Стадион во дворе: [пособие для организаторов физкультурной работы по месту жительства] / А.А. Северьянов. – М.: «Физкультура и спорт», 1978. – 86 с.
355. Селіванов О.П. Гігієна школярів-підлітків / О.П. Селіванов. – К.: Здоров'я, 1979. – 32 с.
356. Семенов Н.А. Игры в школе / Н.А. Семенов. – Симферополь: Крымиздад, 1949. – 162 с.
357. Сердюковская Г.Н. Здоровье подростка / Г.Н. Сердюковская, И.А. Арнольди. – М.: Изд-во «Знание», 1967. – 48 с.
358. Сериков В.В. Личностный подход в образовании: концепция и технологии: [монография] / В.В. Сериков. – Волгоград: Перемена, 1994. – 152 с.
359. Сериков В.В. Подготовка учащихся к труду в процессе изучения общеобразовательных предметов в средней школе: [учебное пособие к спецкурсу] / В.В. Сериков. – М.: Моск. обл. пед. ин-т им. Н.К. Крупской, 1986. – 96 с.
360. Сериков Г.Н. Здоровьесбережение в гуманном образовании / Г.Н.Сериков. – Екатеринбург – Челябинск, 1999. – 242 с.
361. Сірополко С. Історія освіти в Україні / С. Сірополко. - К.: Наукова думка, 2001. – 912 с.
362. Скаткин М.Н. Об укреплении связи школы с жизнью / М.Н. Скаткин, А.И. Янцов. - М., 1958. – 46 с.
363. Сковорода Г. Сродность к богословіи: [у 2 т.] / Г. Сковорода. – К., 1973. – Т. 1. – 560 с.

364. Скумин В.А. Культура здоровья – фундаментальная наука о человеке / В.А. Скумин. – Новочебоксарск: ТЕРОС, 1995. - Вып. 1.– 132 с. - (Библиотека культуры здоровья. Серия: Избранные лекции профессора В.А.Скумина).
365. Слуцкий В. Школьные перегрузки: основная причина – наша пассивность / В.Слуцкий //Директор школы. Украина. – 2003. – №2. – С.103-107.
366. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005. – 320 с.
367. Смородинцева О.А. Гигиена школьника / О.А. Смородинцева. - Уфа, 1957. – 48 с.
368. Советов С.Е. Школьная гигиена. – М.: Учпедгиз, 1953. – 72 с.
369. «Сокільський рух» та Іван Боберський //Львівська газета. – Львів, 2007. - № 134. (204). - С. 15.
370. Соколов В.И. Молодежное движение в России / В.И. Соколов. – Рязань, 1994. - Ч. III. – 322 с.
371. Солопчук М.М. Історія фізичної культури і спорту / М.М. Солопчук. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. – 236 с.
372. Солопчук М.С. Сучасні вітчизняні та зарубіжні підходи до формування здорового способу життя школярів / М.С. Солопчук, А.В. Заікін, Д.М. Солопчук //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2006. - №10. – С. 233-235.
373. Спекторов В.Б. Організація фізкультурних перерв у школі / В.Б. Спекторов. – К.: «Радянська школа», 1958. – 40 с.
374. Справочник физкультурного работника / [под общ. ред. В.А.Ивонина]. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 528 с.
375. Спутник работника физической культуры и спорта / [под ред. П.Савицкого]. – К: Здоров'я, 1990. – 372 с.
376. Старков В.А. До витоків української фізичної культури: народна свідомість у давньоруський період / В.А. Старков //Традиції фізичної культури в Україні. – 1997. – С. 5-24.
377. Стельмахович М. Новітні перспективи родинного виховання / М.Стельмахович //Рідна школа. – 1998. – №7-8. – С.35.
378. Столбов В.В. История физической культуры / В.В. Столбов. - М.: Просвещение, 1989. – 298 с.
379. Суник А.Б. Становление и развитие в СРСР истории физической культуры как науки (1917-середина 80-х гг.): автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Теория и история педагогики» / А.Б. Суник. – М., 1987. - 33 с.
380. Сухомлинська О.В. Періодизація педагогічної думки в Україні: кроки до нового виміру / О.В. Сухомлинська //Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні 1992-2002: [зб. наук. пр. до 10-річчя АПН України]. – Ч.1. – Харків: ОВС, 2002. – С.37-54.
381. Сухомлинський В.О. Вибрані твори: [у 5 т.]. – К.: Радянська школа, 1976-1977. – Т.1. – 654 с.; Т.2. – 670 с.; Т.3. - 670 с.; Т.4. – 640 с.; Т.5. – 639 с.

382. Сущенко Л.П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Л.П. Сущенко. – К., 2003. – 45 с.
383. Талал А. Опыт планирования и учета внеклассной работы по физическому воспитанию в школе / А. Талал. – Махачкала, 1956. – 16 с.
384. Таран Л. А. Физическая культура и спорт в отечественной печати 20 – 80-х г.г. века / Л.А. Таран //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 1. – С. 77-100.
385. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития / Л.Г. Татарникова. – СПб.: Петровский и Ко, 1995. – 352 с.
386. Теоретические и практические проблемы всестороннего, гармонического развития подрастающего поколения //Советская педагогика. – 1983. - № 7. – С. 93-102.
387. Теппер Ю.Н. развитие физкультурного движения в УССО (1917-1959 гг.): автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / Ю.Н. Теппер. – М., 1965. - 19 с.
388. Терезников Е.П. Физическое воспитание / Е.П. Терезников, Л.А. Конов. – Ростов н/д, 1966. – 27 с.
389. Топузов О.М. Коригуючі факультативи в основній школі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Теорія та історія педагогіки» / Т.В.Кравченко. – Київ, 1994. – 24 с.
390. Торохова Е.И. Валеология: Словарь-справочник / Е.И. Торохова. - М.: Флинта: Наука, 2002. - 344 с.
391. Трегубов А.И. Деятельность как основа формирования идейно-политических взглядом и убеждений молодежи / А.И. Трегубов //Психолого-педагогические проблемы обучения и воспитания / [под ред. В.В. Давыдова, Д.И. Фельдштейна]. – Душанбе: «Дониш», 1974. – С. 126-138.
392. Третяк М.А. Режим дня в період екзаменів / М.А. Третяк // Радянська школа. – 1974. - № 5. – С. 85-87.
393. Троцко Г.В. Українські дитячі та молодіжні громадські організації / Г.В. Троцко, І.М. Трубавіна, Т.М. Хлєбнікова. – Х.: ХДПУ ім. Г.С.Сковороди, 1999. – 208 с.
394. Труд и здоровье подростков / [ред. кол. Б.Т. Величковський, В.Л. Вишневський, Д.М. Зисмин и др.]. – Свердловск: Средне-Уральское книжное издательство, 1966. – Вып. 1. – 288 с.
395. Турчанинова Ю.И. Учителю о педагогической технике / Ю.И. Турчанинова, В.А. Канн-Калик, В.П. Чихаев и др. // [под ред. Л.И. Рувинского]. – М.: Педагогика, 1987. – 154 с.
396. Уваров В.А. К стартам готов! / В.А. Уваров, В.В. Кудрявцев. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 96 с.

397. Удосконалення фізичної підготовки юнаків-допризовників, учнів старших класів. – К., 1996. – 24 с.
398. Устав Всемирной организации здравоохранения //Всемирная Организация здравоохранения: Основные документы: [пер. с англ.] – [39-е изд-е.]. – М.: Медицина, 1995. – 208 с.
399. Учаев Б.Г. Исследование внеучебных форм воспитательной работы в детско-юношеской спортивной школе: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.730 «Теория педагогики» / Б.Г. Учаев. - Душанбе, 1972. - 29 с.
400. Ушинский К.Д. Избранные педагогические произведения: [в 2 т.] / Под ред. А.И.Пискунова. – М.: Педагогика, 1974. – 320 с
401. Федулов В. Система, сберегающая здоровье школьников: физиолого-гигиенические и педагогические аспекты / В.Федулов //Директор школы. Україна. – 2003. - № 3. – С.61-70.
402. Физическая культура в школе / [под ред. Н.Г. Аванесов]. - М.: Педагогика, 1988.- №3. - 64 с.
403. Фізична культура (5-12 класи): програма для загальноосвітніх навчальних закладів. – К.: Ірпінь, 2005. – 272 с.
404. Фізична культура для спеціальної медичної групи 10-11 класів середньої загальноосвітньої школи та І-ІІ курсів професійно-технічних училищ. Програма / Укл. Ф.Ф. Бондарєв, М.С. Дубовис, В.В. Снігур. – К.: ІЗИН, 1997. – 52 с.
405. Фізкультура за місцем проживання / [під ред. І.К. Мойсеєв]. – К.: Здоров'я, 1972. – 68 с.
406. Філь С.М. Історія фізичної культури / С.М. Філь, О.М. Худолій, Г.В. Малка. - Харків: ОВС, 2003. – 160 с.
407. Фіцула М.М. Педагогіка: [навч. посіб.] / М.М. Фіцула. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2002. - С. 56.
408. Формирование здорового образа жизни молодежи (медико-санитарные аспекты) / А.В. Мартыненко, Ю.В.Валентик, В.А.Полесский и др. – М.: Медицина, 1988. – 192 с.
409. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства: [у 2 ч.] / О.О. Яременко, О.В. Вакуленко, Ю.М. Галустян та ін. – К.: Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. – Ч.1. – 160 с.; Ч.2. – 212 с. - (Сер. «Бібліотечка слухача курсів підвищення кваліфікації Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту).
410. Формування здорового способу життя: [навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців] // О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова та ін. – К.: Український інститут соціальних досліджень, 2000. – 232 с.
411. Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент національної освіти: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції з валеології [22-24 жовтня 1996 р., Дніпропетровськ]. – К., 1997. – 295 с.

412. Фотеева Е.В. Воспитательная функция семьи / Е.В.Фотеева //Советская педагогика. – 1983. – №2. – С.127-128.
413. Франко Т. Нове в шкільній руханці / Т. Франко //Спортові Вісти. – 1933. – 34 с.
414. Франко Т. Розвій руханки серед українців / Т. Франко. – Львів: відбитка з Канадійського Фермера, 1925. – 16 с.
415. Франс К. Воспитание к свободе / К. Франс: [пер. с нем.]. – [2-е изд.]. – Московский центр вальдорфской педагогики, 1995. – 272 с.
416. Фролова Г.И. Организация и методика клубной работы с детьми и подростками: [учеб. пособ. для студентов ин-тов культуры] / Г.И. Фролова. – М.: Просвещение, 1986. – 160 с.
417. Холодова В.А. Гигиеническое обучение и воспитание учащихся начальных классов / В.А. Холодова, Г.В. Благодарова. – Фрунзе: «Кыргызстан», 1971. – 40 с.
418. Хрестоматія навчальних програм з проблеми гендерного розвитку. – Київ: Фоліант, 2004. - 264 с.
419. Хухлаева О.В. Как сохранить психологическое здоровье подростков: [пособие для школы] / О.В. Хухлаева. – М.: Сентябрь, 2003. – 176 с.
420. Цільова комплексна програма розвитку футболу в Україні на 1997 – 2002 роки //Урядовий кур'єр. – 1997. - № 118-119. – 3 липня.
421. Цьось А.В. Диференційований підхід у процесі професійної підготовки вчителя фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / А.В. Цьось. – К., 1994. – 16 с.
422. Цьось А.В. Система здорового способу життя в «Поученні» Володимира Мономаха / А.В. Цьось //Педагогіка і психологія. – 1998. - № 2. – С. 209.
423. Чабан Л. Факультативи про людину / Л.Чабан //Шлях освіти. – 1999. – №4. – С.34.
424. Чаговець А. Проблема формування здорового способу життя дітей дошкільного віку у вітчизняній педагогіці (2 половина XX століття): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / А. Чаговець. – Житомир, 2007. – 21 с.
425. Чемакин И. М. Кодификация законодательства о физической культуре, спорте и туризме / И.М. Чемакин //Правоведение. – 1984. - № 1. - С. 20 – 30.
426. Чернишова Є.Р. Проблеми безпеки життя учнівської молоді / Є.Р. Чернишова //Шлях освіти. – 2003. - № 1. – С. 36-38.
427. Чернишова Є.Р. Стан підготовки майбутнього вчителя до формування в учнів основ знань щодо здоров'я та безпеки життєдіяльності / Є.Р. Чернишова //Рідна школа. – 2003. – грудень. – С. 8-10.
428. Чешенко О. Школи сприяння здоров'ю /О. Чешенко //Завуч (газета). – 2006. - №31. – С.8-13.
429. Чумаков Б.Н. Основы здорового образа жизни / Б.Н. Чумаков. – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 416 с.

430. Шалар О.Г. Підготовка підлітків до самостійних занять фізичною культурою: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.09 «Теорія навчання» / О.Г.Шалар. – Харків, 2002. – 20 с.
431. Шандригось В. Аналіз змісту програм з фізичної культури в загальноосвітніх школах та можливості його удосконалення / В. Шандригось //Теорія та методика фізичного виховання. – 2004. - № 2 (14). – С. 28-33.
432. Шарапа М. Профілактика алкоголізму та наркоманії серед підлітків / М. Шарапа //Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. – 2002. – С. 184-186.
433. Шахвердов Г.Г. Петр Францевич Лесгафт / Г.Г. Шахвердов //П.Ф. Лесгафт. Собрание педагогических сочинений. - М.: Физкультура и спорт, 1951. - Т.1. - 484 с.
434. Шахненко В.І. Радянський період розвитку теорії і практики формування здоров'я дітей і підлітків / В.І. Шахненко //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. - № 8.- С. 158-165.
435. Шашло Т.М. Військово-патріотичне виховання в школі / Т.М. Шашло. – К.: Радянська школа, 1974. – 176 с.
436. Шенделева С.В. Подготовка будущих учителей к формированию культуры здоровья школьников в педагогических вузах России (1918 – конец 90-х гг. XX в.): автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / С.В. Шенделева. – Чита, 2008. – 23 с.
437. Шепеленко Г.П. Становлення та розвиток фізичного виховання студентів у вищих педагогічних закладах України (1917-1941): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец.13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / Г.П. Шепеленко. – Харків, 2002. – 20 с.
438. Шеремет І. Раціональна організація дозвілля як ефективний засіб протидії алкоголізації старшокласників //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. - № 22. - С. 196-199.
439. Шиян Б.М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Б.М. Шиян. – К., 1997. – 48 с.
440. Шкільний курс «Валеологія»: [зб. матеріалів / відповід. за вид. Л.С.Ващенко]. – К.: Освіта, 1994. – 94 с.
441. Школа здоров'я: [методичний збірник]. – Харків, 2006. – Вип.№3. – 63 с.
442. Школа здоров'я: [методичний збірник]. – Харків, 2006. – Вип.№4. – 97 с.
443. Шкуркіна В. Формування соціального здоров'я особистості в освітньому просторі / В.Шкуркіна //Шлях освіти. – 2005. – № 1. – С.15-19.
444. Шмалей С.В. Диагностика здоровья: Практическое пособие по оздоровлению / С.В. Шмалей. – Херсон, 1994. – 208 с.

445. Шпак В.П. Реабілітаційна педагогіка: [навч. посібник] / В.П. Шпак. – Полтава: АСМІ, 2006. – 328 с.
446. Шпак В.П. Роль школи у збереженні нервово-психічного здоров'я учнівської молоді як проблема реабілітаційної педагогіки / В.П.Шпак //Імідж сучасного педагога – 2003. – № 10. – С.66-68.
447. Штайнер Р. Здоровое развитие телесно-физического как основа свободного проявления душевно-духовного / Р. Штайнер: [пер. с нем. И.Добровольского]. – Калуга: Духовное познание, 1995. – 480 с.
448. Шутка Г. Социально-педагогические предпосылки формирования физической подготовленности детей в летнем оздоровительном лагере / Г. Шутка //Педагогика, психология, медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2001. - №17. - С. 48-52.
449. Щокіна Н.Б. Официальная политика в области формирования здоровья и здорового образа жизни учащихся второй половины XX столетия / Н.Б. Щокіна, О.В. Ющко //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. - №1. - С. 165-171.
450. Экологическое образование школьников / [под ред. И.Д. Зверева, И.Т. Суравегиной]. – М.: Педагогика, 1983. – 60 с.
451. Энциклопедия Олимпийского спорта: [в 5 т.] / [под ред. В.Н.Платонова]. – К.: Олимпийская литература, 2002. - Т.1.– 496 с.
452. Эрисман Ф. Руководство к гигиене, обработ. по лучшим и совр. соч. д-ром мед. Ф. Эрисманом. / Ф. Эрисман. – СПб.: б. и., 1877. - Ч. 3 - 976 с.
453. Яворницький Д.І. Історія запоріжських козаків / Д.І. Яворницький. - К.: Наукова думка, 1990. – 364 с.
454. Ягуб-Заде Ф. Гигиенический режим школьников вовремя летнего отдыха / Ф. Ягуб-Заде. – Баку: Издательство «Коммунист», 1972. – 17 с.
455. Ягупов В.В. Педагогіка: [навч. посіб.]. – К.: Либідь, 2003. – 560 с.
456. Яковлев В.Г. Новое в массовой работе по подвижным играм / В.Г. Яковлев //Теория и методика физической культуры. – 1955. - № 5. – С. 347-352.
457. Яковлєва О.Д. Навчальне телебачення як екранний засіб унаочнення / О.Д. Яковлєва //Радянська школа. – К.: Видавництво «Радянська школа», 1963. - № 3. – С. 65-69.
458. Яременко О.О. Формування здорового способу життя: стратегія розвитку українського суспільства / О.О. Яременко, О.В. Вакуленко //Державний інститут проблем сім'ї та молоді: УІСД, 2004. – 160 с.
459. Ярхам К. Формирование навыков здорового образа жизни у школьников / К. Ярхам //Физическое воспитание и спорт в школах зарубежных стран: тематическая подборка. – М.: ЦООНТИ - ФиС, 1989. - № 4. – С. 3-4.
460. Ясько О.М. Ширше впроваджувати в життя принципи А.С. Макаренка про трудове виховання в навчально-виробничому колективі / О.М. Ясько, Т.О. Бачинська. – К.: Видавництво «Радянська школа», 1956. - № 9. – С. 40-68.
461. Baden-Powell R.S.S. Scouting for Boys, 1908. – Режим доступу до сайту: http://www.thedump.scoutscan.com

462. Health Promoting Schools – an investment in education, health and democracy. Case study. First Conference of the European Network of Health Promoting Schools, Greece 1-5 may 1997. Technical Secretariat WHO Regional Office for Europe. – Copenhagen, Denmark. –17 p.
463. The European Network of Health Promoting Schools. Tripartite Project BOЗ/EC/KEC-EUR/HPS-3. Technical Secretariat WHO Regional Office for Europe. – Copenhagen, Denmark. –15 p.

Архівні документи

Державний архів Харківської області

464. Фонд 1606, зд. од. 5, спр. № 715 – О виконанні закону «Про зміцнення зв'язку школи із життям та про дальший розвиток системи освіти в СРСР» у школах. – 217 арк.
465. Фонд 166, зд. од. 15, спр. № 8041. – Постанова «Про заходи з покращення гігієнічного виховання учнів у школах України» (№346 від 14 вересня 1955р.). – 158 арк.
466. Фонд 2, зд. од. 107, спр. № 50. – О выполнении решений XXI съезда КПСС и Закона «Об укреплении связи школы с жизнью и в дальнейшем развитии системы народного образования в СССР» в школах. – 675 арк.
467. Фонд 2, зд. од. 168, спр. № 67. – О серьезных недостатках в работе по предупреждению несчастных случаев среди детей и подростков. Постановление секретариата областного комитета партии. – 217 арк.
468. Фонд 2, зд. од. 183, спр. № 46. – О состоянии и мерах по дальнейшему улучшению физического воспитания учащихся общеобразовательных школ. – 148 арк.
469. Фонд 2, зд. од. 5, спр. № 933 – Про виконання постанови ЦК КПРС України та Ради Міністрів УРСР «Про заходи з подальшого покращення медичного обслуговування та охорони здоров'я населення» у школах. – 325 арк.
470. Фонд 4695, зд. од. 7, спр. № 180 – Документы о работе по завершению перехода к всеобщему среднему образованию и внедрению кабинетной системы в школах области за 1972 год. – 136 арк.
471. Фонд 5090, зд. од. 1, спр. № 1435. – Об упорядочении внутреннего распорядка школ, режима дня школьников, об улучшении медико-санитарного состояния начальных, семилетних и средних школ. – 278 арк.
472. Фонд 5090, зд. од. 3, спр. № 1617. – О подготовке к детской оздоровительной компании и переходе на летние формы работы. – 1067 арк.
473. Фонд 69, зд. од. 50, спр. № 24. – О состоянии и мерах по улучшению физкультурно-массовой работы среди детей и подростков по месту жительства. – 68 арк.

Фонд Р – 4695 – Отдел народного образования Харьковского облисполкома (1943-1962 гг.)

474. Зд. од. 1, спр. № 1204. – Наказ Міністра освіти Української РСР «Про зміцнення дисципліни в школах УРСР» від 28 лютого 1952 р. – 185 арк.
475. Зд. од. 4, спр. № 181. – Звіт про роботу шкіл міста Харкова за 1950/51н.р. – 212 арк.
476. Зд. од. 4, спр. № 312. – Отчет о работе школ Харьковской области за 1958/59 у.г. – 176 арк.
477. Зд. од. 4, спр. № 596. – Звіт про роботу шкіл. – 239 арк.
478. Зд. од. 4, спр. № 69. – Директивные указания Министерства просвещения УРСР по вопросам Народного образования на 1954 г. – 57 арк.
479. Зд. од. 4, спр. № 77. – Звіт про роботу шкіл і відділів народної освіти Харківської області за 1954/55 н.р. – 77 арк.
480. Зд. од. 6, спр. № 11. – План развития сети начальных, восьмилетних и средних школ Харьковской области на 1965 – 1966 учебный год.

Фонд Р-4677 - Отдел народного образования исполнительного комитета Червонозаводского районного совета (1943-1983).

481. Зд. од. 4, спр. № 191. - Отчет о учебно-воспитательной работе школза 1959/60 уч.г. - 70 арк.
482. Зд. од. 5, спр. № 129. - Текстовые отчеты и информации школ г.Харькова о состоянии учебно-воспитательной работы за 1973/74 уч.г. - 217 арк.
483. Зд. од. 5, спр. № 179. - Текстовые отчеты и информации школ г.Харькова о состоянии учебно-воспитательной работы за 1974/75 уч.г. - 162 арк.
484. Зд. од. 5, спр. № 236. - Текстовые отчеты и информации школ г.Харькова о состоянии учебно-воспитательной работы за 1975/76 уч.г. - 138 арк.
485. Зд. од. 5, спр. № 291. - Текстовые отчеты и информации школ г.Харькова о состоянии учебно-воспитательной работы за 1976/77 уч.г. - 116 арк.
486. Зд. од. 5, спр. № 341. - Текстовые отчеты и информации школ г.Харькова о состоянии учебно-воспитательной работы за 1977/78 уч.г. - 88 арк.

Центральний державний архів вищих органів України

487. Фонд 166, зд. од. 15, спр. 4771. - Справка о ходе подготовки и проведению внешкольной работы и оздоровления детей в летний период 1955 р. – 256 арк.
488. Фонд 166, зд. од. 15, спр. 5215. - Об улучшении воспитательной работы с учащимися и усилении святи родителей со школами. – 185 арк.
489. Фонд 166, зд. од. 15, спр. 3007. - О серьезных недостатках в работе по предупреждению несчастных случаев среди детей и подростков. Постановление секретариата областного комитета партии. – 368 арк.
490. Державний архів Дніпропетровської області

491. Фонд 416, оп. 2, д. 1110 – О состоянии учебно-воспитательной работы в школах города за I полугодие 1962/1963 учебный год. – Л. 6-10.
492. Фонд 416, оп. 2, д. 1148 – О коммунистическом воспитании подрастающего поколения в городе (от 8.08.1963 г.). – Л. 28-35.
493. Фонд 416, оп. 2, д. 1228 – О состоянии и мерах по дальнейшему улучшению физического воспитания школьников города (от 11.05.1965 г.). – Л. 22-36.
494. Фонд 416, оп. 2, д. 1238 – О мерах по улучшению воспитательной работы среди подрастающего поколения (от 12.10.1965 г.). – Л. 164-167.
495. Фонд 416, оп. 2, д. 807 – О состоянии и мерах по улучшению физического воспитания учащихся в школах города (28.04.1958 г.). – Л. 321-323.

Фонд Р-3101 – Відділ народної освіти виконкому Дніпропетровської обласної Ради народних депутатів (1954-1970 рр.)

496. Оп. 1, д. 274 – О состоянии физического воспитания в школах города в 1954-1955 учебный год. – 152 л.
497. Оп. 1, д. 338 – О работе школ Днепропетровского отдела образования за 1955-1956 учебный год. – 274 л.
498. Оп. 3, д. 19, 20, 22 – Текстовой отчет Днепропетровского городского отдела народного образования за 1962-1963 учебный год. – Л. 1-135.
499. Оп. 3, д. 29 – Текстовой отчет об учебно-воспитательной работе средней школы № 47 г. Днепропетровск. – 586 л.
500. Оп. 3, д. 53 - Текстовой отчет об учебно-воспитательной работе школы-интерната № 8 г. Днепропетровск. – Л. 1-41.

For notes

Yermakova T., Cieślicka M., Muszkieta R. The formation of high school pupils' healthy lifestyle: theory and practice. Monograph. Poznań: European Institute of Sport and Education; 2018. 204 p. ISBN 978-0-359-20580-6; DOI https://doi.org/10.5281/zenodo.1477747; PBN https://pbn-test.opi.org.pl/sedno-webapp/works/873682

This monograph is published with open access.

Open access this articles is distributed under the terms of the creative commons attribution noncommercial license which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited.

Attribution — you must attribute the work in the manner specified by the author or licensor (but not in any way that suggests that they endorse you or your use of the work). Noncommercial — you may not use this work for commercial purposes. Share alike — if you alter, transform, or build upon this work, you may distribute the resulting work only under the same or similar license to this one.

ISBN 978-0-359-20580-6
DOI https://doi.org/10.5281/zenodo.1477747
PBN https://pbn-test.opi.org.pl/sedno-webapp/works/873682

European Institute of Sport and Education
ul. Józefa Rivolego 9
60-465 Poznań, Poland
Tel. +48 606788761
https://www.esie.pl

Number of characters: 460663 (with abstracts and cover) = 11.517 publishing sheets
Circulation: 300

ISBN 978-0-359-20580-6