

УДК 613.8:164.3

DOI: 10.31499/2307-4906.1.2020.208193

ІЄРАРХІЯ ПОНЯТЬ «ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ», «ЗДОРОВИЙ СТИЛЬ ЖИТТЯ»

Танасійчук Юлія, викладач кафедри медико-біологічних основ фізичної культури,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини.

ORCID: 0000-0001-7772-1509

E-mail: yliyatanasiychuk@ukr.net

У статті розкрито ієрархія понять «здоровий спосіб життя», «здоровий стиль життя». Встановлено, що найбільш повний взаємозв'язок між здоровим способом життя і здоровим стилем життя виражається в їх порівнянні. Розкрито відмінність здорового способу життя від здорового стилю життя, яка полягає в питомій вазі індивідуального в них. Здоровий стиль життя виступає не складовою частиною здорового способу життя, а втіленням останнього на рівні особистості, включаючи в себе світоглядну, поведінкову і діяльнісну складові.

Ключові слова: ієрархія, здоровий спосіб життя, здоровий стиль життя, здоров'я, уклад життя, рівень життя, здоров'я людини, фізичне здоров'я.

CONCEPTS HIERARCHY «HEALTHY WAY OF LIFE», «HEALTHY LIFESTYLE»

Tanasiichuk Yuliia, Lecturer at the Department of Medical and Biological Fundamentals of
Physical Culture, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University.

ORCID: 0000-0001-7772-1509

E-mail: yliyatanasiychuk@ukr.net

The article reveals a hierarchy of concepts "healthy way of life" and "healthy lifestyle". It is established that the most complete relationship between a healthy way of life and a healthy lifestyle is expressed in their comparison. A healthy way of life is characterized by typical forms and ways of cultural daily life of the individual, which combine norms, values, meanings that regulate activity and its result, strengthening the adaptive capacity of the body, contribute to the full unrestricted performance of its educational, social, biological functions. The subject of a healthy way of life is the creator of various forms of life with a social character – society. The bearer of social-typical features of life is an individual, who, at the same time, acts as the subject of his own healthy lifestyle, reflecting his personality in the implementation of a healthy way of life. Subjectivity in a healthy way of life can be expressed to a greater or lesser extent, depending on the individual characteristics of the individual and his or her active stance of health preservation. The difference between a healthy way of life and a healthy lifestyle, where there is a large proportion of the individuality, is revealed. A healthy lifestyle is not an integral part of a healthy way of life, but an embodiment of the latter at the personal level, including worldview, behavioral and activity components.

It is proved that the distinction between "healthy way of life" and "healthy lifestyle" is fundamental when it comes to the presence of a certain level of personality and subjectivity, which allows the individual to choose his own healthy way of life from a number of alternative, adequate and internal essence, which is focused on self-actualization.

Keywords: hierarchy, healthy way of life, healthy lifestyle, health, lifestyle, standard of living, human health, physical health.

На сучасному етапі розвитку людства, в умовах інтенсивного перетворення суспільства, зокрема сфери освіти, все більшу значимість і актуальність набуває потреба в фізіологічно, фізично і психічно здоровому молодому поколінні, у формуванні повноцінних членів людської спільноти, здатних успішно функціонувати, розвиватися і соціалізуватися в процесі міжособистісної взаємодії.

Здоров'я людини – одна з передумов її щастя і повноцінної життєдіяльності. Складність і багатовимірність поняття здоров'я ускладнює виявлення причинно-наслідкових зв'язків. Але суб'єктивне сприйняття здоров'я для окремої людини має велике значення та соціальну цінність.

Найбільш повно взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям виражається в понятті «здоровий спосіб життя».

Поняття «здоров'я» і «здоровий спосіб життя» тісно пов'язані між собою. Здоров'я – як наслідок і результат здорового способу життя, як домінуючий фактор, що визначає стан здоров'я людини розглядають В. Бальсевич [3], Н. Башавець [4], І. Брехман [5], Р. Дилтс [7], С. Смит [7] та ін.

Досить повний категоріальний аналіз поняття «здоровий спосіб життя» представлено в роботах (О. Дубогай [9], О. Єжова [10], М. Лук'янченко [12], О. Марченко [13], Л. Михно [15], М. Сентизова [19], В. Царук [21], Н. Швидка [23] та ін.). На думку авторів, погляд на здоровий спосіб життя здійснюється через призму його соціальної значущості, здоровими визнаються прояви людей, форми життєдіяльності, що підвищують можливості організму в процесі виконання ним соціальних функцій. Разом з тим, поза увагою залишаються такі аспекти, як внутрішній світ особистості, її цілі, мотиви, ціннісні орієнтації, здібності. Цей недолік заповнений в інших підходах, що визначають здоровий спосіб життя як складну динамічну і функціональну систему, яка характеризується сімейно-побутовою, комунікативною суспільно-трудовою діяльністю і включає не тільки предметні результати, отримані без втрат для здоров'я, але і суб'єктивні здібності людини, які реалізуються в діяльності [15]; підходах, що вказують на те, що здоровий спосіб життя пов'язаний з особистісно-мотиваційним втіленням індивідом своїх соціальних, психологічних, фізіологічних можливостей і здібностей [1, с. 24].

У такому випадку, як відзначають деякі вчені (О. Єжова [10], М. Лук'янченко [12], Н. Попова [19], Н. Смирнов [20], В. Царук [21]), здоровий спосіб життя являє цілісну структуру, що включає як об'єктивні (способи спільної діяльності, громадський зв'язок людей, характер спілкування і поведінки населення та ін.), так і суб'єктивні умови (інтереси і мотиви діяльності, цілі спілкування, ціннісні орієнтації та пріоритети особистості та ін.) [6, с. 25].

З цих визначень випливає, що основними параметрами здорового способу життя виступають праця (розумова, фізична), культурна і суспільно-політична діяльність людей, їх побут, а також різні поведінкові звички і прояви. Якщо їх зміст і способи реалізації сприяють зміцненню та збереженню здоров'я, то невирішеними є питання підвищення ефективності процесу організації здорового способу життя.

Мета статті: розкрити відмінні й подібні характеристики та ієрархію понять «здоровий спосіб життя», «здоровий стиль життя».

У нашій роботі ми спираємося на дослідження В. Околелової, яка в якості змісту здорового способу життя виділила такі компоненти: 1) відсутність шкідливих звичок

(куріння, алкоголь, наркотики); 2) фізичні вправи; 3) комунікативна компетентність; 4) загартовування; 5) вміння справлятися зі стресами (аутотренінг, дихальні вправи); 6) масаж; 7) раціональне харчування [16, с. 7].

Необхідно відзначити і те, що в багатьох випадках спостерігається залежність трактування даної теми від спеціальності вчених. В цілому, в підходах до визначення сутності здорового способу життя сьогодні виділяють три основних напрями: філософсько-соціальний, що визначає його як інтегральний показник культури і соціальної політики суспільства, медико-біологічний, що розглядає його як гігієнічну поведінку, яка базується на науково-обґрунтованих санітарно-гігієнічних нормах; психолого-педагогічний, що стверджує провідну роль мотиваційно-ціннісного ставлення, свідомості, поведінки, ціннісно-орієнтованої діяльності особистості для створення своєї соціокультурної макро- і мікросфери життєдіяльності.

У *філософсько-соціальному* напрямі ЗСЖ (здоровий спосіб життя) виступає як важлива характеристика і один з інтегральних показників культури і соціальної політики суспільства: 1) культурний спосіб життя, цивілізований, гуманістичний, 2) духовне і тілесне, 3) профілактика захворювань і зміцнення здоров'я, 4) виконання гігієнічних норм, 5) типові форми життєдіяльності людей, що зміцнюють адаптивні можливості людини, 6) повноцінне виконання нею соціально-біологічних функцій.

Згідно *медико-гігієнічних* уявлень в поняття ЗСЖ входять: фізіологічно обґрунтований режим праці і відпочинку, рухової активності, раціональне харчування, дотримання правил особистої та громадської гігієни, психогігієни, відмова від шкідливих звичок [17, с. 33].

Здоровий спосіб життя включає такі основні елементи: режим праці, відпочинку, харчування, рухову активність, особисту гігієну, профілактику шкідливих звичок, загартовування, облік несприятливих впливів зовнішнього середовища, культуру міжособистісного спілкування тощо [22, с. 25].

На думку І. Мельничук, здоровий спосіб життя – це сукупність способів і форм життєдіяльності особистості, спрямованих на щоденне збереження та зміцнення свого здоров'я, складниками якого є раціональне харчування, безпечний побут, якісні умови праці й відпочинку, оптимальна фізична активність, безпечна сексуальна поведінка, гігієна, загартовування, відсутність шкідливих звичок, володіння необхідними знаннями, вміннями та навичками зі збереження і зміцнення свого здоров'я й усвідомлення людиною важливості дій у цьому напрямі [14, с. 102].

П. Дрибинський розглядає здоровий спосіб життя у вигляді складної системи і виділяє три підсистеми:

1. Заходи персональної гігієни (оптимізм, відмова від шкідливих звичок, режим праці та відпочинку, загартовування, раціональне харчування, відмова від самолікування і своєчасне звернення до лікаря тощо).
2. Заходи громадської гігієни (формування громадського здоров'я, психологічного мікроклімату в родині, трудовому колективі тощо).
3. Заходи екологічного спрямування (поведінка людей, їх власна діяльність, спрямована на збереження навколишнього природного середовища в початковому стані) [8, с. 32].

На думку провідних медичних фахівців в галузі фізичної культури і спорту (О. Базильчук, П. Дяченко, С. Живага, О. Казаріна, Т. Круцевич, С. Кудін, Х. Линдемман,

Б. Максимчук, О. Мілаєв, М. Носко, В. Шепель, Ю. Шкретій та ін.), здоровий спосіб життя – це реалізація єдиного комплексу соціально-психологічних, медико-біологічних і науково обґрунтованих профілактичних заходів, спрямованих на розвиток стійкості до психоемоційних перевантажень, подолання важких життєвих ситуацій, правильне фізичне виховання, розумне поєднання праці і відпочинку [6, с. 19].

У психолого-педагогічному напрямі (В. Горбенко, Н. Грицай, Ю. Гришко, П. Гусак, Л. Дудорова, М. Дяченко-Богун, О. Ємець, Л. Єремівська, І. Зенченко, Н. Зимівець, Г. Іванова, О. Сапожник, В. Сергієнко та ін.) здоровий спосіб життя розглядається з погляду психології свідомості людини, навчання, мотивації, розвитку тощо, через єдність основних форм життєдіяльності: фізкультурно-оздоровчої, трудової, громадської, сімейно-побутової, дозвіллевої.

Здоровий спосіб життя людини розглядається в психолого-педагогічній літературі як багатогранне утворення, яке характеризується: моделями її поведінки і способами самореалізації, формами і способами життєдіяльності, потребами існування і розвитку, органічною єдністю фізичного, психічного і соціального та характеризується в трьох аспектах – соматичному (грец. *soma* – тіло), психічному (грец. *psyche* – душа) і духовному (грец. *nous* – дух). Якісними характеристиками здорового способу життя є: висока соціальна, трудова, фізична активність; висока моральність; виключення шкідливих звичок, зокрема паління, переїдання, зловживання алкоголем тощо [16, с. 109].

Все вищевикладене свідчить, що в психолого-педагогічних і соціологічних дослідженнях переважає розуміння ЗСЖ як комплексу ціннісних відносин, знань і практичної діяльності, орієнтованих на зміцнення і збереження здоров'я.

Не здійснюючи категоріальний аналіз поняття «здоровий спосіб життя», оскільки це не входить в завдання нашого дослідження, зазначимо, що здоровий спосіб життя – це сформований у людини спосіб організації її життєдіяльності, орієнтованої на зміцнення особистого здоров'я, що дозволяє реалізувати свій творчий потенціал.

На думку М. Дяченко-Богун, О. Ємець, Є. Кочерги, Т. Руденко, ЗСЖ є необхідною і головною умовою збереження здоров'я. Він представляється системою загальних умов, певною еталонною моделлю. Його реалізація на особистісному рівні здійснюється у формі здорового стилю життя – особистісного утворення, продукту духовних і фізичних зусиль, цілісної системи життєвих проявів, що сприяє гармонізації своєї індивідуальності з умовами життєдіяльності і яка є засобом самоактуалізації особистості в ній.

Аналіз і узагальнення наведених визначень дають можливість стверджувати, що здоровий спосіб життя характеризується мотивованою цілеспрямованою діяльністю людини на зміцнення і збереження свого і громадського здоров'я, тобто здоровий спосіб життя органічно пов'язаний з особистісно-мотиваційною мобілізацією власних психологічних, фізичних, соціальних, інтелектуальних, творчих можливостей і здібностей. Звідси зрозуміла величезна роль ціннісного ставлення до здорового способу життя у створенні оптимальних умов самовдосконалення і саморегуляції окремої особистості і суспільства. Ось чому так необхідна організація такої освітньої діяльності школи, яка буде максимально сприяти формуванню ціннісного ставлення в учнів до здорового способу і стилю життя, збереженню і зміцненню здоров'я.

При визначенні здорового способу життя, більшість вчених, які займаються

означеною проблемою (Ю. Гришко, П. Гусак, Л. Дудорова, М. Дяченко-Богун, О. Ємець, Л. Єремівська, Г. Миргородська, О. Митчик та ін.) виходять із загального уявлення феномена «спосіб життя», фокусуючи його через призму таких понять, як: умови життя, рівень життя, якість життя, правильний спосіб життя, уклад і стиль життя.

Умови життя зумовлюють і опосередковують спосіб життя (В. Бальсевич): природні, соціальні, матеріальні, політичні, культурні, духовно-моральні, екологічні та інші. Стрімкий розвиток виробничо-побутових технологій, а також соціальна, психологічна, емоційна та інтелектуальна напруга людини в умовах різкого зниження фізичної активності (головного у попередніх поколіннях регулятора стану і функцій організму), виявили з усією гостротою дефіцит фізичної культури більшості сучасних школярів [2, с. 44–46].

Рівень життя, як відзначають вчені (П. Дрибинський, О. Курок, В. Оржеховська, О. Пашин) виступає статистичним показником умов життя, тобто визначається такими критеріями, як: реальні доходи населення, забезпеченість нормальним житлом, стабільна медична допомога, тривалість робочого і вільного часу, структура доходів тощо. На рівень життя людини істотно впливає її психоемоційний стан, який, в свою чергу, залежить від її національних, особистісних і ментальних установок.

Рівень життя багато в чому визначається якістю життя. Якість життя це якість умов, в яких здійснюється повсякденна життєдіяльність людей: якість медичного обслуговування, житлових умов, повноцінного харчування, доступної освіти, рівня комфорту і, нарешті, регламентного характеру праці.

Уклад життя – регламент праці і відпочинку, зміст і структура побуту, порядок суспільного життя, в рамках яких здійснюється життєдіяльність людей. Останнім часом в загальноосвітніх закладах спостерігається тенденція до значного збільшення навчально-виховної роботи школярів. Розумова робота переважає над фізичним і трудовим вихованням. Великий обсяг інтелектуальної і сенсорної інформації, одержуваної щодня на уроках, не завжди відповідає віковим та індивідуальним особливостям школярів, що призводить до розумової перевтоми і розвитку специфічних психофізіологічних розладів учнів [6, с. 23]. Отже, спостерігається значна диспропорція між високим розумовим навантаженням, недостатньою руховою активністю, що приводить до інтенсивного розвитку гіподинамії у дітей.

Стиль життя, з погляду валеології, є найбільш об'єктивною характеристикою способу життя, оскільки він відображає не тільки умови життєдіяльності, але і в найбільшій мірі саму життєдіяльність людини і визначає стан її здоров'я. Ця характеристика персоніфікована і визначається, переважно, психофізіологічними, соціальними та історичними особливостями особистості, рівнем освіти, національним менталітетом, особистими схильностями тощо.

Разом з тим, розмежування понять «здоровий спосіб життя» і «здоровий стиль життя» є принциповим, якщо мова йде про наявність певного рівня індивідуальності і суб'єктності, що дозволяє особистості зробити вибір власного способу життя з ряду альтернативної, адекватної внутрішньої її сутності, який орієнтований на самоактуалізацію.

Здоровий стиль життя в контексті дослідження розглядається як системне, особистісне динамічно розвивальне новоутворення, продукт духовних і фізичних зусиль особистості, система життєвих проявів якої сприяє гармонізації її

індивідуальності з умовами життєдіяльності [11, с. 29].

Здоровий спосіб життя – індивідуалізований варіант здорового стилю життя, система уявлень, умінь і навичок особистості, особистісних відносин і установок, які спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я, всебічний гармонійний розвиток особистості [17, с. 38].

Здоровий стиль життя зачіпає всі сфери життєдіяльності студента (особистісну, професійну, громадську) забезпечуючи, тим самим досягнення оптимальних результатів у розвитку всіх якостей особистості.

Найбільш повний взаємозв'язок між здоровим способом життя і здоровим стилем життя виражається в їх порівнянні: здоровий спосіб життя характеризується типовими формами і способами культурної повсякденної життєдіяльності особистості, які об'єднують норми, цінності, смисли, що регулюють діяльність і її результат, зміцнення адаптивних можливостей організму, сприяють повноцінному необмеженому виконанню нею навчальної, соціальної, біологічної функцій. Суб'єктом здорового способу життя виступає творець тих чи інших форм життєдіяльності, які мають соціальний характер – суспільство. Носієм соціально-типових рис життєдіяльності є окрема особистість, яка в той же час виступає як суб'єкт власного здорового стилю життя, що відображає її індивідуальність в реалізації здорового способу життя. Суб'єктність в здоровому способі життя може бути виражена в більшій або в меншій мірі, в залежності від індивідуальних особливостей особистості та її активної позиції щодо здоров'язбереження. Відмінність здорового способу життя від здорового стилю життя полягає в питомій вазі індивідуального в них. Здоровий стиль життя виступає не складовою частиною здорового способу життя, а втіленням останнього на рівні особистості, включаючи світоглядну, поведінкову і діяльнісну складові.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у визначенні сутнісних характеристик ставлення до здорового способу життя як професійної та життєвої цінності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байкалова Л. В. Подготовка учителя физической культуры к формированию здорового образа жизни школьников средствами подвижных и спортивных игр: дис. канд. пед. наук: 13.00.08. Барнаул, 2004. 194 с.
2. Бальсевич В. К. Основные положения Концепции инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России. *Теория и практика физической культуры*. 2002. № 3. С. 44–46.
3. Бальсевич В. К. *Онтоткинезиология человека*. Москва: Теория и практика физической культуры, 2000. 275 с.
4. Башавець Н. А. Здоров'я – запорука якісної підготовки студентів. *Наука і освіта*. 2008. № 1–2. С. 19–22.
5. Брехман И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье. 2-е изд., доп. и перераб. Москва: Физкультура и спорт, 1990. 208 с.
6. Воробьева И. Н. Формирование мотивационно-ценностного отношения подростков к здоровому образу жизни средствами физической культуры: дис. канд. пед. наук: 13.00.01. Владикавказ, 2014. 207 с.
7. Дилтс Р., Халлбан Т., Смит С. Убеждения: пути к здоровью и благополучию / пер. с англ. Екатеринбург: ЭКОНЭНРОФ, 1994. 184 с.
8. Дрибинский П. Л. Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью у детей младшего и среднего школьного возраста: дис. канд. пед. наук: 13.00.01. Смоленск, 2009.

- 241 с.
9. Дубогай О. Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. Київ: Шкільний світ, 2006. 128 с.
 10. Єжова О. О. Теоретичні і методичні засади формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів: автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.07. Київ, 2013. 38 с.
 11. Іванова Л. І. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до роботи з учнями з відхиленнями у стані здоров'я: теорія та методика: монографія. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. 600 с.
 12. Лук'янченко М. І. Педагогіка здоров'я: теорія і практика: монографія. Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені І. Франка, 2012. 348 с.
 13. Мельничук І. М. Актуальність проблеми формування культури здоров'язбереження у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота.* 2012. Вип. 24. С. 101–104.
 14. Михно Л. С. Інновації як чинник підвищення ефективності навчально-виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи вчителя: стретчинг; фізкультхвилинка. *Фізичне виховання в сучасній школі.* 2012. № 5. С. 13–18.
 15. Околелова В. А. Здоровый образ жизни: метод. реком. Самара: СГПУ, 2005. 36 с.
 16. Палічук Ю. І., Вілігорський О. М., Горячий В. Г. Підготовка майбутніх педагогів до розвитку культури здоров'я учнів. *Молодий вчений.* 2018. № 3.3. С. 108–112.
 17. Пашин А. А. Формирование ценностного отношения к здоровью в физическом воспитании учащейся молодежи: дис. д-ра пед. наук: 13.00.04. Москва, 2011. 413 с.
 18. Попова Н. Г. Формирование ценностного отношения учащихся к здоровому образу жизни в образовательном процессе современной школы: дис. канд. пед. наук: 13.00.01. Великий Новгород, 2015. 253 с.
 19. Сентизова М. И. Педагогическое обеспечение подготовки будущих учителей к здоровьесберегающей деятельности: дис. канд. пед. наук: 13.00.01. Якутск, 2008. 178 с.
 20. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. Москва: АРКТИ, 2003. 121 с.
 21. Царук В. П. Різноманітність наукових підходів до проблеми формування здорового способу життя учнів. *Молодий вчений.* 2018. № 4.2. С. 85–90.
 22. Швед Л. В. Подготовка студентов педвуза к формированию здорового образа жизни у школьников: дис. канд. пед. наук: 13.00.08. Чебоксары, 2007. 196 с.
 23. Швыдкая Н. С. Информационные технологии как средство формирования ценностного отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Курск, 2013. 162 с.
 24. Ячнюк І., Ячнюк Ю. Особливості підготовки сучасного фахівця у галузі фізичної культури і спорту. *Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх : досвід, досягнення, тенденції:* матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (Тернопіль, 20–21 жовт. 2016 р.). Тернопіль: ТНПУ, 2016. С. 130–136.

REFERENCES

1. Bajkalova, L. V. (2004). Podgotovka uchitelja fizicheskoj kul'tury k formirovaniju zdorovogo obraza zhizni shkol'nikov sredstvami podvizhnyh i sportivnyh igr. *Candidate's thesis.* Barnaul [in Russian].
2. Bal'sevich, V. K. (2002). Osnovnye polozhenija Konceptcii innovacionnogo preobrazovanija nacional'noj sistemy fizkul'turno-sportivnogo vospitanija detej, podrostkov i molodezhi Rossii. *Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury, issue 3, 44–46* [in Russian].
3. Bal'sevich, V. K. (2000). Ontokineziologija cheloveka. Moskva: Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury [in Ukraine].
4. Bashavets, N. A. (2008). Zdorov'ia – zaporuka yakisnoi pidhotovky studentiv. *Nauka i osvita, issue 1–2, 19–22* [in Ukraine].
5. Brehman, I. I. (1990). Vvedenie v valeologiju – nauku o zdorov'e. Moskva: Fizkul'tura i sport [in Russian].
6. Vorob'eva, I. N. (2014). Formirovanie motivacionno-cennostnogo otnoshenija podrostkov k zdorovomu obrazu zhizni sredstvami fizicheskoj kul'tury. *Candidate's thesis.* Vladikavkaz [in Russian].
7. Dilts, R., Hallban, T., Smit, S. (1994). Ubezhdenija: puti k zdorov'ju i blagopoluchiju. Ekaterinburg: JEKONJENROF [in Russian].

8. Dribinskij, P. L. (2009). Pedagogicheskie uslovija formirovanija cennostnogo otnoshenija k zdorov'ju u detej mladshogo i srednego shkol'nogo vozrasta. *Candidate's thesis*. Smolensk [in Russian].
9. Dubohai, O. D. (2006). Fizkultura yak skladova zdorov'ia ta uspishnoho navchannia dytyny. *Shkilnyi svit* [in Ukraine].
10. Yezhova, O. O. (2013). Teoretychni i metodychni zasady formuvannia tsinnisnogo stavlennia do zdorov'ia v uchniv profesiino-tehnichnykh navchalnykh zakladiv. *Extended abstract of doctor's thesis*. Kyiv [in Ukraine].
11. Ivanova, L. I. (2013). Profesiina pidhotovka maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do roboty z uchniamy z vidkhyleniamy u stani zdorov'ia: teoriia ta metodyka. Kyiv: NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukraine].
12. Luk'ianchenko, M. I. (2012). Pedagogika zdorov'ia: teoriia i praktyka. Drohobych: Redaktsiino-vydavnychiy viddil DDPU imeni I. Franka [in Ukraine].
13. Melnychuk, I. M. (2012). Aktualnist problemy formuvannia kultury zdorov'iazberezhennia u protsesi profesiinoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu, issue 24, 101–104* [in Ukraine].
14. Mykhno, L. S. (2012). Innovatsii yak chynnyk pidvyshchennia efektyvnosti navchalno-vykhovnoi ta fizkulturno-ozdorovchoi roboty vchytelia : stretchynh; fizkultkhylynka. *Fizychni vykhovannia v suchasni shkoli, issue 5, 13–18* [in Ukraine].
15. Okolelova, V. A. (2005). Zdorovyj obraz zhizni. Samara: SGPU [in Russian].
16. Palichuk, Yu. I., Vilihorskyi, O. M., Horiachyi, V. H. (2018). Pidhotovka maibutnikh pedahohiv do rozvytku kultury zdorov'ia uchniv. *Molodyi vchenyi, Issue 3.3, 108–112* [in Ukraine].
17. Pashin, A. A. (2011). Formirovanie cennostnogo otnoshenija k zdorov'ju v fizicheskom vospitanii uchashhejsja molodezhi. *Doctor's thesis*. Moskva [in Russian].
18. Popova, N. G. (2015). Formirovanie cennostnogo otnoshenija uchashhihsja k zdorovomu obrazu zhizni v obrazovatel'nom processe sovremennoj shkoly. *Candidate's thesis*. Velikij Novgorod [in Russian].
19. Sentizova, M. I. (2008). Pedagogicheskoe obespechenie podgotovki budushhih uchitelej k zdorov'esberegajushhej dejatel'nosti. *Candidate's thesis*. Jakutsk [in Russian].
20. Smirnov, N. K. (2003). Zdorov'esberegajushhie obrazovatel'nye tehnologii v rabote uchitelja i shkoly. Moskva: ARKTI [in Russian].
21. Tsaruk, V. P. (2018). Rізноманитnist naukovykh pidkhodiv do problemy formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia uchniv. *Molodyi vchenyi, Issue 4.2, 85–90* [in Ukraine].
22. Shved, L. V. (2007). Podhotovka studentov pedvuza k formirovaniu zdorovoho obraza zhyzny u shkolnykov. *Candidate's thesis*. Cheboksary [in Russian].
23. Shvydkaja, N. S. (2013). Informacionnye tehnologii kak sredstvo formirovanija cennostnogo otnoshenija uchashhihsja srednego shkol'nogo vozrasta k zanjatijam fizicheskoi kul'turoj. *Candidate's thesis*. Kursks [in Russian].
24. Yachniuk, I., Yachniuk, Yu. (2016). Osoblyvosti pidhotovky suchasnoho fakhivtsia u haluzi fizychnoi kultury i sportu. *Aktualni problemy rozvytku sportu dlia vsikh: dosvid, dosiahnennia, tendentsii: Proceedings of the 5th All- Ukrainian Scientific and Practical Conference*. Ternopil: TNPU, 130–136 [in Ukraine].