

усна діалогічна форма вияву.

На словотворчому рівні в усіх частинах мови функціонують суфікси й префікси, що надають мовленню експресивності й оцінності, розмовності. Морфологія цього стилю характеризується частотністю дієслів, особовими займенниками й частками. Присвійні прикметники, дієприкметникові й дієприслівникові форми зустрічаються дуже рідко. Серед відмінкових форм найчастіше використовуються родовий і місцевий відмінки [3, с. 56–59].

Отже, усне й писемне мовлення – це стилістично диференційовані різновиди мовленнєвої діяльності, що існують у монологічній і діалогічній формах. Функціонування мовних одиниць у них диктується метою, умовами та завданнями продукування. Поєднуючись відповідно до законів усної комунікації, лексеми, частини мови, синтаксичні одиниці утворюють специфічний продукт мовленнєвої діяльності, відмінний від писемної форми. Обидві форми мовлення є унормованими.

#### **Список використаних джерел**

1. Бацевич Ф. С. Основи комунікативної лінгвістики: підручник / Ф. С. Бацевич. – К.: Видавничий центр «Академія», 2004. – 344 с.
2. Богуш А. М. Теорія і методика розвитку мовлення дітей раннього віку: Навч. посібник для студентів вищих навч. Закладів / А. М. Богуш. – К.: Видавничий дім «Слово», 2003. – 343 с.
3. Варзацька Л. О. Навчання мови та мовлення на основі тексту: посібник для вчителів / Л. О. Варзацька. – К.: Рад. шк., 1996. – 104 с.

*Євген Скиба*

### **АДАПТАЦІЙНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Безсумнівно, що студентство, не залежне від часу й соціального стану завжди було й залишається однією з самих незахищених категорій населення, що переживає комплекс несприятливих організаційно-педагогічних, соціально гігієнічних і матеріально-побутових факторів [1, с. 41]. За даними всесвітньої організації охорони здоров'я, зниження стабільності в суспільстві й погіршення умов життя сприяє росту стресових ситуацій. Особливої уваги в цьому контексті заслуговує саме студентська молодь, що є не тільки основним джерелом поповнення трудових ресурсів суспільства, але й найбільше активною частиною суспільства [2, с. 208]. Отже, збереження й підтримка здоров'я студентської молоді в умовах сучасного життя є актуальною проблемою для ВНЗ, у тому числі й медичних. В останні роки в Україні, на тлі

демографічної кризи, приділяється більш пильна увага здоровому способу життя саме студентській молоді. Негативна динаміка стану здоров'я студентів, які поступають на навчання до ВНЗ, прямо пов'язана зі зміною умов проживання і високою напруженістю навчальної діяльності, пов'язаної з вимогами, що висуваються до майбутніх фахівців. При цьому основної складової конкурентоздатності фахівця є не тільки рівень компетентності та вмінь, але й прихильність його до здорового способу життя. Формування потреби студентів у здоровому способі життя актуалізується не тільки пропонованими вимогами до професіонала у своїй області знань, але й володінню різного роду вміннями й навичками відновлення організму після напруженої роботи. Студентська молодь є особливою групою населення з характерними умовами життя, навчання, діяльності які набувають все більшу різноманітність. Вона є групою підвищеного ризику через непрості вікові проблеми, а саме: зміни пов'язані із процесом «дозрівання» (адаптаційні, фізіологічні й анатомічні), пристосування до нових умов проживання й навчання, формування міжособистісних взаємин поза родиною. Звичайно повсякденна реалізація здорового способу життя – невід'ємна частина загальної культури людини, багатство його духовного світогляду, життєвої мети і ціннісних орієнтацій. Тому, один з центральних напрямків у формуванні здорового способу життя – це виховання свідомого, активного відношення до здоров'я. Розвиток особистої активності, здатності до самовизначення, усвідомлення пріоритету здоров'я в ряді інших життєвих цінностей особливо важливо саме в молодому віці, коли молода людина постійно й вимушено перебуває в ситуації вибору, адаптації до економічних і соціальних умов.

Багато робіт присвячено вивченню проблем мотивації здорового способу життя, установок на здоров'я, цілей, ціннісних орієнтацій відносно здоров'я для студентів. Але, на жаль, сучасне суспільство не досить приділяє увагу вихованню в людини свідомого відношення до здорового способу життя й своєму здоров'ю.

Виховати у студентів вимогливість до себе, життєву потребу трудитися, уміння вести здоровий спосіб життя й піклуватися про своє здоров'я – це одне з головних завдань, рішення якої визначає трудову й соціальну адаптацію молоді. Відповідно виникає необхідність надати студентам відповідний інструментарій для самостійного виміру, оцінки, аналізу й контролю власного здоров'я, рівня пережитого стресу, а також запропонувати методи корекції збереження здоров'я й шляхи реалізації здорового способу життя.

На жаль, проведений аналіз численних робіт зі зміцнення й збереження здоров'я студентів не дає повної картини того, яким чином сьогодні студенти самостійно справляються зі стресом, які вони використовують продуктивні методи (самооцінка, самоаналіз, самоконтроль, саморегуляція, самовиховання) для його зниження. У цілому можна

сказати що здоров'я – це стан повного благополуччя, що містить у собі наступні компоненти: високу працездатність і стійкість до захворювань. Основою цього є нормальна робота всіх органів і систем організму (фізіологічний компонент); впевненість в собі, засновану на вмінні управляти своїми почуттями й думками (психічний компонент); прагнення й уміння управляти власним здоров'ям без шкоди для інших людей (моральний компонент) [3, с. 174]. Однією з основних завдань, які постають перед дослідниками, допомогти усвідомити студентам зв'язок між цими трьома компонентами й навчити управляти своїм здоров'ям. Необхідно відзначити, що формування здорового способу життя це не що інше, як раціональна організація життєдіяльності людини на базі ключових біологічних і соціальних життєво важливих форм поведіння, так званих поведінкових факторів. Цими факторами є: культивування позитивних емоцій, що сприяють психічному благополуччю – основі всіх аспектів життєдіяльності й здоров'я; оптимальна рухова активність – провідний уроджений механізм біопрогреса й здоров'я; раціональне харчування – базисний фактор біопрогреса й здоров'я; ритмічний спосіб життя, що відповідає біоритмам, – основний принцип життєдіяльності організму; ефективна організація трудової діяльності – основна форма самореалізації, формування й відображення людської сутності; сексуальна культура – ключовий фактор життєдіяльності як адекватна й прогресивна форма відтворення виду; відмова від пагубних звичок (алкоголізм, наркоманія, паління, азартні ігри тощо) - вирішальний чинник збереження здоров'я; скорочення часу, проведеного за комп'ютером.

На практиці реалізація перерахованих форм поведінки надзвичайно складна. Однією з головних причин цього варто визнати відсутність мотивації позитивного відношення до свого здоров'я й здорового способу життя. Справа в тому, що в ієрархії потреб, що лежать в основі життя студента, здоров'я перебуває далеко не на першому місці. Це пов'язане з низькою індивідуальною й загальною культурою українського суспільства, що обумовлює відсутність установки на верховенство цінності здоров'я в ієрархії людських потреб. Отже, формування здоров'я – це, насамперед, проблема кожної людини. Його варто починати з виховання мотивації здоров'я й здорового способу життя, тому що ця мотивація є системоутворювальним чинником поведінки.

Стабілізація й збереження перерахованих поведінкових чинників приводять до гармонізації особистості, що відображаються на фізичному й психологічному стані. У студента, що вирішив вести здоровий спосіб життя, виникає ряд проблем. Найпоширеніші з них – це психологічні, а саме незнання, з чого почати; найімовірніше, варто почати з відмови від шкідливих звичок, складання правильного плану харчування, плану тренувань, прогулянок на свіжому повітрі, скорочення часу, проведеного за комп'ютером тощо. Однак, зробити це не просто. Відсутність сили волі

також заважає підтримувати здоровий спосіб життя. Невідповідний емоційний настрій, недостатність мотивації та лінь заважають студентові як в веденні здорового способу життя, так й у навчанні в цілому. Варто торкнутися й матеріального аспекту проблеми: не кожен студент може дозволити собі абонемент у спортивний зал і правильне харчування. Якщо ж студент живе в гуртожитку, то виникає ще одна проблема, пов'язана з нестачею вільного простору для заняття спортом. Отже, можна помітити, що існує безліч аспектів даної проблеми. Варто шукати шляхи її рішення, тому що саме від цього буде залежати формування здорової, успішної молоді людини, а разом з тим й успішне майбутнє нації в цілому.

### **Список використаних джерел**

1. Карасева Т. В. и др. Технологии образования студентов в сфере здорового и безопасного образа жизни / Карасева Т. В. и др. // Научный журнал КубГАУ. – 2013. – № 91. – С. 41–52.
3. Смоляр И. И. Роль здорового образа жизни в снижении уровня стресса у студентов в процессе обучения в ВУЗе / Смоляр И. И. // Наука і освіта. – 2013. – № 4. – С. 208–211.
4. Кофанов В. В. Формирование у студентов мотивации к здоровому образу жизни / Кофанов В. В. // Педагогические науки. – 2008. – № 3. – С. 173–178.

*Світлана Скидан*

## **ФОРМУВАННЯ МАТЕРІАЛІСТИЧНОГО СВІТОГЛЯДУ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ФІЗИКИ**

Прискорений розвиток науки у ХХ–ХХІ ст. виявив низку нових характерних рис наукового знання, які постійно перебувають у полі зору науковців і є предметом дослідження методологів, філософів, педагогів та істориків науки. Серед таких явищ у світоглядному пізнанні перш за все відзначається нівелювання різниці в підходах до вивчення об'єктів неживої (фізика) і живої (біологія) природи. Системно-синергетичний підхід до аналізу явищ і процесів у Всесвіті дозволяє з єдиних позицій розглядати взаємозалежність і взаємозумовленість між природним і соціальним (ноосфера, соціобіологія, екологія), між буттям і мисленням (розумом), між природним і штучним, живим і неживим (кібернетика, штучний інтелект), між формальним і змістовним, теоретичним і практичним (проекування і прогнозування, планування і програмування, конструювання і моделювання) [1].

Природничо-науковий аспект світогляду складає узагальнена система