

**Висоцька Н.С., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
**Кравченко О. С., старший викладач**  
*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,*  
*м. Харків, Україна*

## **ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

**Анотація.** Вивчено напрями формування культури здорового способу життя. Виявлено, що популяризація здорового способу життя може мати значний вплив на суспільство в цілому, сприяючи покращенню здоров'я нації та зниженню ризику розвитку хронічних захворювань.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, здоров'я, популяризація, спосіб життя, формування.

**Вступ.** Здорове населення держави є одним із найважливіших факторів її економічного і соціального розвитку. Вивчення такого питання як здійснення популяризації здорового способу життя вимагає надання визначення ключовим термінам, найважливішими з яких є поняття здорового способу життя та його безпосереднє становлення та популяризація.

Дослідження витоків здорового способу життя має давню наукову традицію, яка розвивалася від першого збору фактів до розробки послідовної теорії. Сьогодні формування здорового способу життя є самостійною науковою дисципліною, яка включає всі необхідні складові – власну теорію, методологію, ідеологію, принципи і т. д. [1].

**Мета дослідження:** проаналізувати та визначити напрями формування культури здорового способу життя.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Для досягнення поставленої мети слід вирішити такі завдання, як:

1. Вивчити поняття «здоровий спосіб життя», «популяризація здорового способу життя».
2. Проаналізувати формування здорового способу життя та його елементів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Стан здоров'я слід виділяти як одну із найбільш важливих чинників якісного життя; ресурс, яким визначається здатність людини вирішувати повсякденні проблеми, задовольняти потреби та покращувати своє фізичне, психічне та соціальне благополуччя.

Здоров'я людини залежить, насамперед, від способу життя, який носить переважно індивідуальний характер, зумовлений історичними, національними традиціями (менталітетом) та особистими схильностями.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Отже, під визначенням «спосіб життя» розуміємо біосоціальну категорію, яка об'єднує уявлення про певний вид діяльності людини і характеризується специфікою її праці, способу життя та формою матеріального і духовного задоволення.

Спосіб життя, хоча більшим чином відокремлюється за допомогою соціальних та економічних умов, у той же час суттєво залежить від мотивів окремої людини, характерних ознак стану здоров'я, психіки та функціональних можливостей організму. Це особливо пояснює справжню різноманітність варіантів способу життя для різних людей. Спосіб життя людини визначається трьома категоріями: рівнем, якістю та стилем життя [2].

Зв'язок між поняттями здоров'я та спосіб життя окреслює розуміння здорового способу життя, що, в свою чергу, має складний та неоднозначний характер, охоплює певну систему чинників і, як наслідок, його можна трактувати багатьма різними підходами.

Визначення цього поняття досить суперечливе, тому доречно навести деякі з них. Отже, здоровий спосіб життя визначається як:

- поведінка і мислення людини, які пропонують їй захист й зміцнення здоров'я;
- індивідуальна звична система, що забезпечує людині необхідну ланку життєдіяльності з метою вирішення завдань, які пов'язуються із виконанням обов'язків і вирішенням особистих проблем і бажань;
- система життєдіяльності, якою підтримується рівень достатнього та оптимального обміну між людиною та навколишнім середовищем, що дозволяє підтримувати здоров'я на безпечному рівні;
- низка практик особистої та соціальної охорони здоров'я;
- об'єднання всіх форм індивідуальних та соціальних діянь людини, а також природних, соціальних і культурних умов, що забезпечують досягнення максимально можливого фізичного, психічного та соціального розвитку людини;
- діяльність людини, групи людей, суспільства з використанням матеріальних і духовних умов і можливостей на користь здоров'я, гармонійного фізичного і духовного розвитку людини;
- орієнтація людей і соціальних груп на моделі поведінки, які дозволяють долати життєві труднощі без шкоди особистому та громадському здоров'ю й руйнування добробуту нинішніх і майбутніх поколінь.

Через те, що визначення поняття «здоровий спосіб життя» є складним і неоднозначним, серед науковців немає єдиної точки зору щодо факторів, які його визначають. Складові досліджуваного феномену включають елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я: фізичного, психічного, соціального та духовного.

О. Л. Вакуленко, Л. І. Жаліло, Н. В. Комарова, Р. Я. Левін, І. М. Солоненко, О. О. Яременко [3] стверджують, що найважливіші з факторів здорового способу життя полягають у:

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

- харчуванні (особливо вживанні якісної води для пиття, необхідній кількості вітамінів, мікроелементів, білків, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок);
- побуті (що формується за рахунок якості житла);
- умовах для пасивного та активного відпочинку;
- рівні психологічної та фізичної безпеки в зоні перебування;
- умовах праці (полягають у фізичній та психологічній безпеці, наявності стимулів та умов для професійного розвитку);
- рухових навичках (проявляються на уроках фізичної культури, використанні різноманітних засобів оздоровчої системи для активізації фізичного розвитку, підтримці, відновленні після фізичних і розумових навантажень).

Проблема формування здорового способу життя є багатоаспектною і пов'язана з комплексом проблем, які слід відокремити як дії, звички та певні обмеження на найбільш прийнятному рівні якості життя, до якого відноситься низка соціальних факторів, які включають психологічні, психічні та фізичні компоненти і безпосередньо пов'язані зі зниженням ризику розвитку захворювань [6].

Т. М. Денисовец, О. В. Квак [4] стверджують, що здоровий спосіб життя поєднує в собі все те, що сприяє здатності людини виконувати професійні, соціальні та побутові завдання в оптимальних для здоров'я умовах і виражає спрямованість особистості на формування, збереження й зміцнення індивідуального та суспільного здоров'я.

Сучасні дослідження визначають процес утворення здорового способу життя у якості процесу, під час якого запроваджуються певні зусилля з метою сприяння покращенню здоров'я та благополуччя у загальному сенсі, наприклад, ефективними програмами, послугами, політикою, якими можна досягти підтримку та поліпшення наявного рівня здоров'я, та надання людям змоги посилення контролю над своїм здоров'ям та його покращенням [3].

Термін «формування» слід трактувати у якості більш тривалого та широкого, що означає вироблення певних якостей або, іншими словами, їх закладення та виховання.

Сутність дефініції «пропаганда» полягає у поширенні та постійному, глибокому і детальному роз'ясненні певних ідей, думок, знань. Вона є наближеною до сутності такого терміну як «популяризація», але характеризується рядом своїх особливостей.

Мета популяризації полягає у потребі якомога простішим чином, але більш переконливо здійснювати мотивацію людей до введення здорового способу життя, переконанні у прийнятті здорових цінностей [5].

**Висновки.** Поняттям здорового способу життя можна поєднати усе, чим підтримується виконання людиною низки таких функцій як професійні, суспільній побутові, у найкращих для здоров'я умовах, а також чим

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

відображається спрямування людини у формуванні, збереженні та зміцненні як індивідуального, так і громадського здоров'я.

За допомогою теоретичного аналізу і узагальнення наукової літератури було виявлено складові частини здорового способу життя, які передбачають наявність рухової активності, раціонального харчування, відсутності шкідливих звичок, особистої гігієни, психогігієни та психопрофілактики, безпечної поведінки, сприятливих умов життєдіяльності і т. д.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробленні практично важливих шляхів популяризації здорового способу життя й аналізі їх результативності.

**Список використаної літератури**

1. Андрійченко Т. та ін. Формування здорового способу життя молоді : навч.-метод. реком. Київ : Бланк-Прес, 2019. 120 с.
2. Балалаєва О. Ю. Аналіз понятійного апарату дослідження проблеми популяризації здорового способу життя. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2022. С. 348–358.
3. Вакулєнко О., Жаліло Л., Комарова Н., Левін Р., Солоненко І., Яременко О. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя. *Формування здорового способу життя*. Київ : Український інститут соціальних досліджень, 2000. С. 45–58.
4. Денисовець Т., Квак О. Значення фізичної культури у формуванні здорового способу життя студентів у закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 2 (122) 20. С. 51–55.*
5. Лукашук-Федик С. В. Безпека життєдіяльності : навч. посіб. Тернопіль : ТЕУ, 2015. 267 с.
6. Ногас А. О., Гуцман С. В., Подоляка П. С., Гамма Т. В., Ніколенко О. І. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя за допомогою фізичної культури. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2021. С. 187–192.