

**МІНІСТЕРСТВО УКРАЇНИ У СПРАВАХ СІМ'Ї, МОЛОДІ ТА СПОРТУ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ОЛІМПІЙСЬКИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ
ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

**«Парадигма здорового способу життя.
духовні та фізичні компоненти»**

**Матеріали другої міжнародної
науково-теоретичної конференції
кафедри соціально-гуманітарних дисциплін**

*Присвячується 80-річчю Національного університету
фізичного виховання і спорту України*

КИЇВ-2010

ЗМІСТ

| | |
|---|-----|
| <i>Візітей М.М.</i> Физическая культура и спорт как предмет философско-антропологического анализа..... | 3 |
| <i>Величко В. М.</i> Дотримання християнських (православних) і здоровий спосіб життя..... | 7 |
| <i>Ворожбитова А.Л.</i> Параметры гендерной компетентности специалиста в области физической культуры. | 10 |
| <i>Волков В.Ю., Волкова Л.М.</i> Современные технологии образования и проблема физического состояния студентов..... | 16 |
| <i>Газнюк Л.М., Семенова Ю.А.</i> Аксіологія тілесності в контексті фізичного розвитку людини..... | 23 |
| ✓ <i>Григор'єв В.Й.</i> Парадигматика здорового способу життя як сучасний цивілізаційний концептуальний вимір..... | 24 |
| ✓ <i>Довбенко Т.В.</i> Історичні аспекти формування здорового способу життя..... | 28 |
| ✓ <i>Дутчак М.В.</i> Методологія формування системи спорту для всіх..... | 33 |
| <i>Зінюк А.В.</i> Феномен тілесності в спортивному дискурсі. | 38 |
| <i>Ільків О., Соловей А.</i> Здоровий спосіб життя в контексті ноосферного мислення. | 41 |
| <i>Іванов В.І.</i> Опыт проведения учебных занятий в условиях динамической внешней среды..... | 45 |
| ✓ <i>Калина М.С.</i> Здоровий спосіб життя серед пріоритетів державного розвитку Російської Федерації..... | 47 |
| <i>Кириленко О.М.</i> Залучення населення України до спортивно-оздоровчої активності: соціологічний аналіз проблеми. | 51 |
| ✓ <i>Козьма В.В.</i> Здоровий спосіб життя, як ціннісна орієнтація українського середнього класу..... | 66 |
| <i>Коцур Н.І.</i> Формування здорового способу життя: історія, досвід, практика... | 72 |
| <i>Кудашов В.Ф.</i> Отражение опыта праздничной культуры Запада и Востока в массовых спортивно-художественных праздниках..... | 78 |
| <i>Лаврухина Г.М.</i> К вопросу о телесной красоте женщин..... | 84 |
| <i>Литовченко Г., Ткаченко С., Буланов О., Качан В., Кузьменко М.</i> Дослідження факторів, які можуть впливати на формування культури здоров'я особистості..... | 90 |
| <i>Лукашук В.І.</i> Спорт як індикатор якості життя..... | 94 |
| <i>Лукьяненко В.П., Глущенко И.А.</i> Особенности организации и научно-методического обеспечения предмета «Физическая культура» на профильном уровне общего среднего образования..... | 100 |
| <i>Люкевич В.П.</i> Спорт как/и нездоровый образ жизни..... | 106 |
| <i>Медвідь Ф.М.</i> Культивування здорового способу життя на сторінках львівського часопису «Здоровий спосіб життя»..... | 113 |
| <i>Микитчик О.</i> Комплексна методика формування постави у дітей 10-12 років. | 116 |
| <i>Никитин С.; Воробьев С., Кочергина А., Онучин Л., Труфанов Ю., Джалилов С., Богачев В., Гончаров А., Шевелев А., Клосс В., Байтлесова Нурсулу.</i> Духовно-двигательное воспитание студентов. | 123 |
| <i>Никитин С., Солодяников В., Джалилов С., Шевелев А.</i> Мировозренческие аспекты совершенствования двигательных действий. | 129 |
| <i>Паначев В.Д.</i> Социологический анализ физической культуры общества..... | 132 |
| ✓ <i>Попова О.Б.</i> Здоров'я та здоровий спосіб життя як соціальна цінність у сучасному трансформаційному суспільстві | 138 |
| <i>Пристинський В.М., Пристинська Т. М.</i> Мотиваційно-ціннісний пріоритет формуванні фізичної культури особистості студента..... | 143 |
| <i>Приходько И.И., Левадня С.А.</i> Нормативно-правовая база здорового | |

5. Лисицин Ю.П. Образ жизни и здоровья населения. – М.: Знание, 1982. – 40с.
6. Никифоров Г.С. Психология здоров'я. СПб.: Питер, 2006 – 607 с.
7. Строев Е.А., Прошляков В.Д., Сауткин М.Ф. Валеологическое образование как одно из средств оздоровления учащейся молодежи// Российский медико-биологический вестник. – 1996. - №1-2. – с.18-22.
8. Сущенко Л.П. Соціальні технології і культивування здорового способу життя людини /Запоріз. держ.ун-т, - Запоріжжя, 1999.- 308 с.
9. Шаталова Г.С. Здоровье человека: философия, физиология, профилактика. - М.: "Знание", 1997, 464 с.

МЕТОДОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ СПОРТУ ДЛЯ ВСІХ В УКРАЇНІ

Дутчак М. В. Національний університет фізичного виховання і спорту України.

Аннотация. В работе изложены теоретико-методологические основы формирования системы спорта для всех в Украине. Особое внимание уделено обоснованию концепции гуманизации процессу вовлечения людей в двигательную активность, а также структурно-функциональным особенностям формирования системы спорта для всех в Украине.

Annotation. The article contains the theoretical and methodological basics of sport for all system development in Ukraine. Special attention is paid to proving the conception of humanitarian of involving to physical activity process, and also to structural and functional particularities of sport for all system building in Ukraine.

Ідея спорту для всіх інтенсивно реалізується у світу, починаючи з 1960-х років, як реакція суспільства на необхідність пошуку ефективних концепцій зміцнення здоров'я людей та профілактики хронічних захворювань в умовах зростаючої гіпокінезії та підвищення рівня життя населення.

Системний аналіз світового масиву наукових знань та міжнародного досвіду стосовно розвитку спорту для всіх свідчить про певне опрацювання теоретичних засад цього процесу, особливостей формування та реалізації відповідної державної політики, нормативно-правових, соціальних та економічних аспектів функціонування системи спорту для всіх (Бауман, Ікеда, Литвиненко, Чакер, Палм, Ямагучі та інші). У провідних країнах світу більше половини населення залучено до спорту для всіх, що в поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою зі шкідливими звичками, відповідними екологічними умовами забезпечує належний рівень здоров'я та високу тривалість активного життя громадян.

В українському суспільстві через низку об'єктивних та суб'єктивних причин недооцінюються можливості рухової активності у веденні здорового способу життя та зміцненні здоров'я громадян, профілактиці шкідливих звичок, передусім серед молоді, та у вирішенні інших важливих соціально-економічних проблем. Принциповим моментом є приведення у відповідність до реалій сьогодення системи залучення населення до рухової активності оздоровчої спрямованості та відхід від твердо вкорінених стереотипів, характерних для часів Радянського Союзу (Платонов, Булатова, Круцевич) .

Відзначаючи значне наукове і практичне значення наукових праць зарубіжних та вітчизняних вчених, доцільно зауважити, що дуже важливими є подальше узагальнення та адаптація наявних знань, отримання принципово нових знань про особливості залучення населення до рухової активності, які б відповідали конкретному середовищу та специфіці України (високі темпи скорочення тривалості життя людей, низький рівень рухової активності населення, відсутність традицій здорового способу життя, недосконале фізичне

Здоров'я багато в чому залежить від способу життя, однак, говорячи про здоровий спосіб життя, у першу чергу мають на увазі відсутність шкідливих звичок. Поняття здорового способу життя набагато ширше ніж режим праці і відпочинок та відсутність шкідливих звичок. У нього також входить система відносин до себе, до іншої людини, до життя в цілому, а також усвідомлення буття, життєві цілі й цінності. Тому для підтримання здоров'я необхідно мати розширене уявлення про здоров'я і хвороби і вміло використовувати увесь спектр факторів, що впливають на різні складові здоров'я (фізичний, психічний, соціальний і духовний), оволодівати оздоровчими, загально-зміцнювальними, природо доцільними методами та технологіями, формувати установки на здоровий спосіб життя. Як зазначає І. Брехман, людина не усвідомлює свого здоров'я, не знає величини його резервів і турботу про нього відкладає на потім, до виходу на пенсію чи на випадок хвороби [3, с.87]. Разом з тим, здорова людина може і повинна орієнтуватися у своєму способі життя, на позитивний досвід старшого покоління і на негативний – хворих людей. Однак, такий підхід діє далеко не на всіх і з недостатньою силою.

Інший дослідник Ю.Лісіцин вважає, що: «Здоровий спосіб життя – це насамперед діяльність, активність особистості, групи людей, суспільства, що використовують матеріальні і духовні умови та можливості в інтересах здоров'я, гармонійного фізичного і духовного розвитку людини» [7, с. 32].

У практичній діяльності при визначенні індивідуальних критеріїв і мети здорового способу життя існують два альтернативних підходи. Завданням традиційного підходу є досягнення всіма однакової поведінки, що вважається правильною: відмова від паління і вживання алкоголю, підвищення рухової активності, обмеження споживання їжі, насиченою жирами. Ефективність пропаганди ЗСЖ і масового зміцнення здоров'я оцінюється за числом осіб, що дотримуються рекомендованої поведінки.

Другий підхід має зовсім інші орієнтири, і в якості ЗСЖ розглядає такий стиль поведінки, що приводить людину до бажаної тривалості і необхідної якості життя. З огляду на те, що всі люди різні, їм протягом життя необхідно поводитися по-різному. І. Гундарев і В. Палеський констатують: "Здоровий спосіб життя в принципі не може і не повинен бути ідентичним. Будь-яку поведінку варто оцінювати як здорову, якщо вона веде до досягнення бажаного, оздоровчого результату" [1, с.123]. При такому підході критерієм ефективності формування здорового способу життя виступає не поведінка, а реальне збільшення здоров'я. Отже, у рамках цього підходу ЗСЖ визначається з індивідуальних критеріїв, особистого вибору найбільш дієвих заходів оздоровлення і контролю за їхньою ефективністю.

Висновки. Виходячи з вищевикладеного, можна підсумувати, що поняття ЗСЖ є багатограним й існує потреба в його подальшому дослідженні. Водночас можна виокремити основні напрями діяльності щодо формування ЗСЖ:

1. Створення інформаційно-пропагандистської системи підвищення рівня знань всіх категорій населення про негативний вплив факторів ризику на здоров'я, можливостей їх зменшення.
2. "Навчання здоров'ю" – це комплексна просвітницька, виховна і освітня діяльність, спрямована на розширення інформованості з питань здоров'я та його захисту.
3. Заходи боротьби з поширенням куріння, вживанням алкоголю та наркотиків.
4. Спонування населення до активного способу життя: заняття фізичною культурою, туризмом, спортом.

Література:

1. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. – М.: Ф/С, 1989. – 190 с.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физическая культура и спорт, 2003. – 208с.
3. Виклади давньослов'янських легенд, або міфологів //Упоряд. Л.Ф. Головацький – К.: Довіра, 1991.- 92 с.
4. Кочеткова А.В., Филиппов В.Н., Скворцов Я.Л., Тарасов А.С. Теория и практика связей с общественностью. – СПб.: Питер, 2006. – 240 с.

Здоров'я багато в чому залежить від способу життя, однак, говорячи про здоровий спосіб життя, у першу чергу мають на увазі відсутність шкідливих звичок. Поняття здорового способу життя набагато ширше ніж режим праці і відпочинок та відсутність шкідливих звичок. У нього також входить система відносин до себе, до іншої людини, до життя в цілому, а також усвідомлення буття, життєві цілі й цінності. Тому для підтримання здоров'я необхідно мати розширене уявлення про здоров'я і хвороби і вміло використовувати увесь спектр факторів, що впливають на різні складові здоров'я (фізичний, психічний, соціальний і духовний), оволодівати оздоровчими, загально-зміцнювальними, природо доцільними методами та технологіями, формувати установки на здоровий спосіб життя. Як зазначає І. Брехман, людина не усвідомлює свого здоров'я, не знає величини його резервів і турботу про нього відкладає на потім, до виходу на пенсію чи на випадок хвороби [3, с.87]. Разом з тим, здорова людина може і повинна орієнтуватися у своєму способі життя, на позитивний досвід старшого покоління і на негативний – хворих людей. Однак, такий підхід діє далеко не на всіх і з недостатньою силою.

Інший дослідник Ю.Лісіцин вважає, що: «Здоровий спосіб життя – це насамперед діяльність, активність особистості, групи людей, суспільства, що використовують матеріальні і духовні умови та можливості в інтересах здоров'я, гармонійного фізичного і духовного розвитку людини» [7, с. 32].

У практичній діяльності при визначенні індивідуальних критеріїв і мети здорового способу життя існують два альтернативних підходи. Завданням традиційного підходу є досягнення всіма однакової поведінки, що вважається правильною: відмова від паління і вживання алкоголю, підвищення рухової активності, обмеження споживання їжі, насиченою жирами. Ефективність пропаганди ЗСЖ і масового зміцнення здоров'я оцінюється за числом осіб, що дотримуються рекомендованої поведінки.

Другий підхід має зовсім інші орієнтири, і в якості ЗСЖ розглядає такий стиль поведінки, що приводить людину до бажаної тривалості і необхідної якості життя. З огляду на те, що всі люди різні, їм протягом життя необхідно поводитися по-різному. І. Гундарев і В. Палеський констатують: "Здоровий спосіб життя в принципі не може і не повинен бути ідентичним. Будь-яку поведінку варто оцінювати як здорову, якщо вона веде до досягнення бажаного, оздоровчого результату" [1, с.123]. При такому підході критерієм ефективності формування здорового способу життя виступає не поведінка, а реальне збільшення здоров'я. Отже, у рамках цього підходу ЗСЖ визначається з індивідуальних критеріїв, особистого вибору найбільш дієвих заходів оздоровлення і контролю за їхньою ефективністю.

Висновки. Виходячи з вищевикладеного, можна підсумувати, що поняття ЗСЖ є багатогранним й існує потреба в його подальшому дослідженні. Водночас можна виокремити основні напрями діяльності щодо формування ЗСЖ:

1. Створення інформаційно-пропагандистської системи підвищення рівня знань всіх категорій населення про негативний вплив факторів ризику на здоров'я, можливостей їх зменшення.
2. "Навчання здоров'ю" – це комплексна просвітницька, виховна і освітня діяльність, спрямована на розширення інформованості з питань здоров'я та його захисту.
3. Заходи боротьби з поширенням куріння, вживанням алкоголю та наркотиків.
4. Спонування населення до активного способу життя: заняття фізичною культурою, туризмом, спортом.

Література:

1. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. – М.: Ф/С, 1989. – 190 с.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физическая культура и спорт, 2003. – 208с.
3. Виклади давньослов'янських легенд, або міфологів //Упоряд. Л.Ф. Головацький – К.: Довіра, 1991.- 92 с.
4. Кочеткова А.В., Филиппов В.Н., Скворцов Я.Л., Тарасов А.С. Теория и практика связей с общественностью. – СПб.: Питер, 2006. – 240 с.

Здоров'я багато в чому залежить від способу життя, однак, говорячи про здоровий спосіб життя, у першу чергу мають на увазі відсутність шкідливих звичок. Поняття здорового способу життя набагато ширше ніж режим праці і відпочинок та відсутність шкідливих звичок. У нього також входить система відносин до себе, до іншої людини, до життя в цілому, а також усвідомлення буття, життєві цілі й цінності. Тому для підтримання здоров'я необхідно мати розширене уявлення про здоров'я і хвороби і вміло використовувати увесь спектр факторів, що впливають на різні складові здоров'я (фізичний, психічний, соціальний і духовний), оволодівати оздоровчими, загально-зміцнювальними, природо доцільними методами та технологіями, формувати установки на здоровий спосіб життя. Як зазначає І. Брехман, людина не усвідомлює свого здоров'я, не знає величини його резервів і турботу про нього відкладає на потім, до виходу на пенсію чи на випадок хвороби [3, с.87]. Разом з тим, здорова людина може і повинна орієнтуватися у своєму способі життя, на позитивний досвід старшого покоління і на негативний – хворих людей. Однак, такий підхід діє далеко не на всіх і з недостатньою силою.

Інший дослідник Ю.Лісіцин вважає, що: «Здоровий спосіб життя – це насамперед діяльність, активність особистості, групи людей, суспільства, що використовують матеріальні і духовні умови та можливості в інтересах здоров'я, гармонійного фізичного і духовного розвитку людини» [7, с. 32].

У практичній діяльності при визначенні індивідуальних критеріїв і мети здорового способу життя існують два альтернативних підходи. Завданням традиційного підходу є досягнення всіма однакової поведінки, що вважається правильною: відмова від паління і вживання алкоголю, підвищення рухової активності, обмеження споживання їжі, насиченою жирами. Ефективність пропаганди ЗСЖ і масового зміцнення здоров'я оцінюється за числом осіб, що дотримуються рекомендованої поведінки.

Другий підхід має зовсім інші орієнтири, і в якості ЗСЖ розглядає такий стиль поведінки, що приводить людину до бажаної тривалості і необхідної якості життя. З огляду на те, що всі люди різні, їм протягом життя необхідно поводитися по-різному. І. Гундарев і В. Палеський констатують: "Здоровий спосіб життя в принципі не може і не повинен бути ідентичним. Будь-яку поведінку варто оцінювати як здорову, якщо вона веде до досягнення бажаного, оздоровчого результату" [1, с.123]. При такому підході критерієм ефективності формування здорового способу життя виступає не поведінка, а реальне збільшення здоров'я. Отже, у рамках цього підходу ЗСЖ визначається з індивідуальних критеріїв, особистого вибору найбільш дієвих заходів оздоровлення і контролю за їхньою ефективністю.

Висновки. Виходячи з вищевикладеного, можна підсумувати, що поняття ЗСЖ є багатогранним й існує потреба в його подальшому дослідженні. Водночас можна виокремити основні напрями діяльності щодо формування ЗСЖ:

1. Створення інформаційно-пропагандистської системи підвищення рівня знань всіх категорій населення про негативний вплив факторів ризику на здоров'я, можливостей їх зменшення.

2. "Навчання здоров'ю" – це комплексна просвітницька, виховна і освітня діяльність, спрямована на розширення інформованості з питань здоров'я та його захисту.

3. Заходи боротьби з поширенням куріння, вживанням алкоголю та наркотиків.

4. Спонування населення до активного способу життя: заняття фізичною культурою, туризмом, спортом.

Література:

1. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. – М.: Ф/С, 1989. – 190 с.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физическая культура и спорт, 2003. – 208с.
3. Виклади давньослов'янських легенд, або міфологів //Упоряд. Л.Ф. Головацький – К.: Довіра, 1991.- 92 с.
4. Кочеткова А.В., Филиппов В.Н., Скворцов Я.Л., Тарасов А.С. Теория и практика связей с общественностью. – СПб.: Питер, 2006. – 240 с.

5. Лисицин Ю.П. Образ жизни и здоровья населения. – М.: Знание, 1982. – 40с.
6. Никифоров Г.С. Психология здоров'я. СПб.: Питер, 2006 – 607 с.
7. Строев Е.А, Прошляков В.Д., Сауткин М.Ф. Валеологическое образование как одно из средств оздоровления учащейся молодёжи// Российский медико-биологический вестник. – 1996. - №1-2. – с.18-22.
8. Сущенко Л.П. Соціальні технології і культивування здорового способу життя людини /Запоріж. держ.ун-т, - Запоріжжя, 1999.- 308 с.
9. Шаталова Г.С. Здоровье человека: философия, физиология, профилактика. - М.: "Знание", 1997, 464 с.

МЕТОДОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ СПОРТУ ДЛЯ ВСІХ В УКРАЇНІ

Дутчак М. В. Національний університет фізичного виховання і спорту України.

Аннотация. В работе изложены теоретико-методологические основы формирования системы спорта для всех в Украине. Особое внимание уделено обоснованию концепции гуманизации процессу вовлечения людей в двигательную активность, а также структурно-функциональным особенностям формирования системы спорта для всех в Украине.

Annotation. The article contains the theoretical and methodological basics of sport for all system development in Ukraine. Special attention is paid to proving the conception of humanitarian of involving to physical activity process, and also to structural and functional particularities of sport for all system building in Ukraine.

Ідея спорту для всіх інтенсивно реалізується у світу, починаючи з 1960-х років, як реакція суспільства на необхідність пошуку ефективних концепцій зміцнення здоров'я людей та профілактики хронічних захворювань в умовах зростаючої гіпокінезії та підвищення рівня життя населення.

Системний аналіз світового масиву наукових знань та міжнародного досвіду стосовно розвитку спорту для всіх свідчить про певне опрацювання теоретичних засад цього процесу, особливостей формування та реалізації відповідної державної політики, нормативно-правових, соціальних та економічних аспектів функціонування системи спорту для всіх (Бауман, Ікеда, Литвиненко, Чакер, Палм, Ямагучі та інші). У провідних країнах світу більше половини населення залучено до спорту для всіх, що в поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою зі шкідливими звичками, відповідними екологічними умовами забезпечує належний рівень здоров'я та високу тривалість активного життя громадян.

В українському суспільстві через низку об'єктивних та суб'єктивних причин недооцінюються можливості рухової активності у веденні здорового способу життя та зміцненні здоров'я громадян, профілактиці шкідливих звичок, передусім серед молоді, та у вирішенні інших важливих соціально-економічних проблем. Принциповим моментом є приведення у відповідність до реалій сьогодення системи залучення населення до рухової активності оздоровчої спрямованості та відхід від твердо вкорінених стереотипів, характерних для часів Радянського Союзу (Платонов, Булатова, Круцевич).

Відзначаючи значне наукове і практичне значення наукових праць зарубіжних та вітчизняних вчених, доцільно зауважити, що дуже важливими є подальше узагальнення та адаптація наявних знань, отримання принципово нових знань про особливості залучення населення до рухової активності, які б відповідали конкретному середовищу та специфіці України (високі темпи скорочення тривалості життя людей, низький рівень рухової активності населення, відсутність традицій здорового способу життя, недосконале фізичне