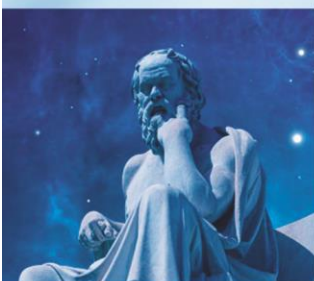




УНІВЕРСИТЕТ  
ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ  
В ПЕРЕЯСЛАВІ

# ГУМАНІТАРНИЙ ПРОСТІР НАУКИ: ДОСВІД І ПЕРСПЕКТИВИ

МАТЕРІАЛИ  
МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ  
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ



4 травня 2020 р.

Переяслав

№27

---

УНІВЕРСИТЕТ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ  
В ПЕРЕЯСЛАВІ

Матеріали  
XXVII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції  
**«Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи»**

4 травня 2020 року

Збірник наукових праць

Переяслав– 2020

УНИВЕРСИТЕТ ГРИГОРИЯ СКОВОРОДИ  
В ПЕРЕЯСЛАВЕ

Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav

Материалы  
XXVII Международной научно-практической интернет-конференции  
«Гуманитарное пространство науки: опыт и перспективы»  
4 мая 2020 года

Materials  
Of the XXVII International scientific and practical Internet-conference  
«**Humanitarian space of science: experience and prospects**»  
May 4, 2020

Сборник научных трудов  
Collection of the scientific materials

Переяслав – 2020  
Pereiaslav – 2020

«Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи»: зб. Матеріалів XXVII Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., 4 травня 2020 р. – Переяслав, 2020. – Вип. 27. – 220 с.

#### **РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:**

**Коцур В.П.** – доктор історичних наук, професор, академік НАПН України, ректор Університету Григорія Сковороди в Переяславі;

**Енсеннов К.А.** – кандидат історичних наук, старший науковий співробітник Інституту історії держави КН МОН Республіки Казахстан;

**Лукашевич О.М.** – кандидат історичних наук, доцент кафедри історії та культури України Університету Григорія Сковороди в Переяславі, генеральний директор Національного історико-етнографічного заповідника «Переяслав»;

**Рик С.М.** – кандидат філософських наук, доцент, проректор з наукової роботи Університету Григорія Сковороди в Переяславі;

**Коцур В.В.** – кандидат політичних наук, старший науковий співробітник відділу національних меншин Інституту політичних і етнонаціональних досліджень імені І.Ф.Кураса НАН України, доцент кафедри політології Університету Григорія Сковороди в Переяславі;

**Гайдаєнко І.В.** – кандидат історичних наук, учений секретар Національного історико-етнографічного заповідника «Переяслав»;

**Вовкодав С.М.** – завідувачий науково-дослідного сектора «Музей космоса» Національного історико-етнографічного заповідника «Переяслав»;

**Лукашевич Ю.Л.** – старший викладач кафедри професійної освіти Університету Григорія Сковороди в Переяславі;

**Вовкодав В.О.** – молодший науковий співробітник науково-методичного відділу охорони культурної спадщини Національного історико-етнографічного заповідника «Переяслав», відповідальний секретар редакційної колегії.

«Гуманитарное пространство науки: опыт и перспективы»: сб. материалов 27 Междунар. научн.-практ. интернет-конф., 4 мая 2020 г. – Переяслав, 2020. – Вып. 27. – 220 с.

«Humanitarian space of science: experience and prospects»: materials of the 27 scientific-practical. Internet Conf., May 4, 2020 – Pereiaslav, 2020. – Vol. 27 – 220 Pages.

**РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:**

**Коцур В.П.** – доктор исторических наук, профессор, академик НАПН Украины, ректор Университета Григория Сковороды в Переяславе;

**Есенев К.А.** – кандидат исторических наук, старший научный сотрудник Института истории государства КН МОН Республики Казахстан;

**Лукашевич О.М.** – кандидат исторических наук, доцент кафедры истории и культуры Украины Университета Григория Сковороды в Переяславе; генеральный директор Национального историко-этнографического заповедника «Переяслав»;

**Рык С.Н.** – кандидат философских наук, доцент, проректор по научной работе Университета Григория Сковороды в Переяславе;

**Коцур В.В.** – кандидат политических наук, старший научный сотрудник отдела национальных меньшинств Института политических и этнонациональных исследований имени И.Ф. Кураса НАН Украины, доцент кафедры политологии Университета Григория Сковороды в Переяславе;

**Гайдаенко И.В.** – кандидат исторических наук, ученый секретарь Национального историко-этнографического заповедника «Переяслав»;

**Вовкодав С.М.** – заведующий научно-исследовательского сектора «Музей космоса» Национального историко-этнографического заповедника «Переяслав»;

**Лукашевич Ю.Л.** – старший преподаватель кафедры профессионального образования Университета Григория Сковороды в Переяславе;

**Вовкодав В.А.** – младший научный сотрудник научно-методического отдела охраны культурного наследия Национального историко-этнографического заповедника «Переяслав», ответственный секретарь редакционной коллегии.

**EDITORIAL BOARD:**

**Kotsur V.** – Doctor of History, professor, academician of the NAPS of Ukraine, Rector of the Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav;

**Ensenov K.** – Candidate of History, senior research worked of the Institute of History of State KH MES of the Republic of Kazakhstan;

**Lukashevich O.** – Candidate of History, assistant professor of the Department of the Ukrainian History and Culture of Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav, General Director of the National Historical and Ethnographic Reserve «Pereiaslav»;

**Ryk S.** – Candidate of Philosophy, assistant professor, vice-rector for scientific work of Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav;

**Kotsur V.** – Candidate of Political Sciences, Senior Researcher of the Department of National Minorities of the Institute of Political and Ethnonational Studies named after I.F. Kuras of the National Academy of Sciences of Ukraine, Associate Professor of Political Science of the Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav;

**Gaidaenko I.** – Candidate of History, Scientific Secretary of the National Historical and Ethnographic Reserve «Pereiaslav», Secretary of Council of Young Scientists of the University;

**Vovkodav S.** – Head of the research sector «Space Museum» National Historical and Ethnographic Reserve «Pereiaslav»;

**Lukashevich Y.** – Senior lecturer of the Professional Education department of the Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav;

**Vovkodav V.** – Junior research worked of the National Historical and Ethnographic Reserve «Pereiaslav», Executive Secretary.

**ISSN 2523-4900**

©УНІВЕРСИТЕТ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ  
В ПЕРЕЯСЛАВЕ

©HRYHORII SKOVORODA UNIVERSITY IN  
PEREIASLAV

<b>ЗМІСТ/СОДЕРЖАНИЕ/CONTENTS:</b>	
<b>СЕКЦІЯ: ГЕОГРАФІЯ І ГЕОЛОГІЯ</b>	
<i>Грина Арсененко, Валентина Іванова, Ярослав Непица</i> МИСТЕЦТВО ТКАЦТВА СЕЛА ГУСАРКА БІЛЬМАЦЬКОГО РАЙОНУ, ЯК ЕЛЕМЕНТ НЕМАТЕРІАЛЬНОЇ КУЛЬТУРНОЇ СПАДЩИНИ ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСТІ	9
<b>СЕКЦІЯ: ДЕРЖАВНЕ УПРАВЛІННЯ</b>	
<i>Олександра Гелета</i> ЩОДО ФУНКЦІОНУВАННЯ СИСТЕМИ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ В УКРАЇНІ	15
<i>Яна Козярська</i> ЩОДО ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ ДІТЕЙ-СИРИТ ТА ДІТЕЙ, ПОЗБАВЛЕНИХ БАТЬКІВСЬКОГО ПІКЛУВАННЯ	20
<i>Вікторія Суботіна</i> СОЦІАЛЬНИЙ ЗАХИСТ ТА СОЦІАЛЬНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ ЯК ПРІОРИТЕТНИЙ НАПРЯМ ДЕРЖАВНОЇ СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ	24
<b>СЕКЦІЯ: ЕКОЛОГІЯ</b>	
<i>Анна Дерман, Алина Мезяк, Виктор Шумак</i> КУРЕНИЕ КАК ФАКТОР ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ОПАСНОСТИ	29
<i>Daria Naumenko</i> THE WATER CALTROP IMPACT ON THE ECOLOGICAL STATUS OF RESERVOIRS IN UKRAINE	33
<i>Полина Савчук, Элина Несевера</i> ВЛИЯНИЕ АТОМНОЙ ЭЛЕКТРОСТАНЦИИ НА ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ	35
<b>СЕКЦІЯ: ЕКОНОМІКА</b>	
<i>Василина Гореча</i> ФІНАНСОВИЙ СТАН АТ «КРЕДОБАНК» НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ НОРМАТИВІВ ТА ПОКАЗНИКІВ ЕФЕКТИВНОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ	40
<i>Василина Гореча, Андріана Дрозд</i> LVIV CROISSANTS ЯК ОСНОВНИЙ ФРАНЧАЙЗЕР ЗАХІДНОЇ УКРАЇНИ	45
<i>Василина Гореча, Андріана Сегелин</i> ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ КРЕДИТНИХ СПІЛОК В УКРАЇНІ	50
<i>Руслан Греков, Владислав Юлдашев</i> СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ТОВАРОЗНАВСТВА	54
<i>Анна Дерман, Алина Мезяк</i> ДИНАМИКА ЗАНЯТОСТІ ТРУДОВИХ РЕСУРСОВ В РЕСПУБЛІКЕ БЕЛАРУСЬ	57
<i>Андріана Дрозд</i> FINScore ЯК ОСНОВНИЙ ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ ВІДСТЕЖЕННЯ ФІНАНСОВОЇ НАДІЙНОСТІ БАНКІВ УКРАЇНИ	62
<i>Богдан Нсенгimana</i> КУЛЬТ ДЕНЕГ КАК ОДНА ИЗ ГЛОБАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ ПОСТИНДУСТРИАЛЬНОГО ОБЩЕСТВА	67

<b>Евеліна Родіонова</b>	
АНАЛІЗ ЛІКВІДНОСТІ ПІДПРИЄМСТВА НА ОСНОВІ ПРИВАТНОГО АКЦІОНЕРНОГО ТОВАРИСТВА «КИЇВСЬКА КОНДИТЕРСЬКА ФАБРИКА «РОШЕН»	72
<b>Єлизавета Сідякіна, Марія Хорова</b>	
ЕЛЕКТРОННІ ГРОШІ В ГЛОБАЛЬНІЙ ЕКОНОМІЦІ	77
<b>Діана Тетеря</b>	
МЕНЕДЖМЕНТ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ: ПРОФЕСІЯ СЬОГОДЕННЯ	81
<b>Орест Шумський, Наталя Попович, Ганна Сидорак</b>	
ІДЕНТИФІКАЦІЙНІ ЗНАКИ ДЛЯ МАРКУВАННЯ СУЧАСНОГО АСОРТИМЕНТУ ЖІНОЧОГО ШКІРЯНОГО ВЗУТТЯ	84
<b>СЕКЦІЯ: ІСТОРІЯ</b>	
<b>Ольга Брель</b>	
ЧИГИРИН У ПАНЕГРИКУ О. БУЧИНСЬКОГО-ЯСКОЛЬДА 1678 Р.	96
<b>Світлана Зубер</b>	
МИХАЙЛО ІВАНОВИЧ СІКОРСЬКИЙ: ЩЕ ДЕКІЛЬКА СУБ'ЄКТИВНИХ ДУМОК	101
<b>СЕКЦІЯ: КУЛЬТУРОЛОГІЯ</b>	
<b>Алла Дмитренко</b>	
«ВСТУП ДО СПЕЦІАЛЬНОСТІ» В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «МУЗЕЄЗНАВСТВО, ПАМ'ЯТКОЗНАВСТВО»	107
<b>Міронова Тетяна</b>	
КОМУНІКАЦІЙНИЙ АСПЕКТ ЯК ГОЛОВНИЙ ЧИННИК СПРИЙНЯТТЯ ХУДОЖНЬОГО ОБРАЗУ В СУЧАСНОМУ УКРАЇНСЬКОМУ МИСТЕЦТВІ	112
<b>СЕКЦІЯ: МЕДИЦИНА</b>	
<b>Alhilali Ahmed Mohammed Kaayem, Nina Kanunnikava</b>	
STUDYING OF CHANGES OF LIVER FUNCTIONAL STATE INDICATORS IN THE BLOOD OF IRAQI PATIENTS WITH LIVER DISEASES	119
<b>СЕКЦІЯ: МИСТЕЦТВО</b>	
<b>Ілля Лашко</b>	
ВИКОРИСТАННЯ ТРАДИЦІЙНИХ СОЛОМ'ЯНИХ ОБ'ЄМНИХ ВИРОБІВ У СУЧАСНОМУ ІНТЕР'ЄРІ	124
<b>Яна Лашко</b>	
ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ, РОЗПОВСЮДЖЕННЯ, ЗБЕРЕЖЕННЯ І РЕСТАВРАЦІЯ ФЕРЕТРОНІВ ЯК ІСТОРИКО-КУЛЬТУРНОЇ СПАДЩИНИ УКРАЇНИ ТА ЄВРОПИ	129
<b>Наталія Мендерецька</b>	
РОЗВИТОК СКЛЯРСТВА НА ТЕРЕНАХ КАМ'ЯНЕЧЧИНИ: ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ	134
<b>СЕКЦІЯ: ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ</b>	
<b>Роман Білик</b>	
ФОРМУВАННЯ ЗМІСТУ ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ОХОРОНИ ПРАЦІ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ	139

**СЕКЦІЯ: ПЕДАГОГІКА**

<b>Юлія Богуславська</b> СОЦІАЛЬНЕ ЗНАЧЕННЯ СІМ'Ї ДЛЯ ПІДЛІТКІВ ТА ЮНАКІВ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ	145
<b>Ірина Граничко</b> ЗМІСТ ТА ФОРМИ РОБОТИ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА З СІМ'ЄЮ	151
<b>Ганна Кіщенко</b> ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ІСТОРИКО-КУЛЬТУРНОЇ СПАДЩИНИ ТЕРНОПІЛЬЩИНИ В КОНТЕКСТІ НАЦІОНАЛЬНО-ІДЕОЛОГІЧНОЇ ПОЛІТИКИ	155
<b>Неля Рішко</b> ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ КОРЕКЦІЙНИХ ПЕДАГОГІВ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ	160
<b>Дарія Хімич</b> ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПІДЛІТКІВ: ОГЛЯД ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	164

**СЕКЦІЯ: ПСИХОЛОГІЯ**

<b>Ніна Атаманчук</b> ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС АРТ-ТЕХНІК	168
<b>Наталія Жиляк</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОМОТООРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СУБ'ЄКТА НА РІЗНИХ РІВНЯХ ПОБУДОВИ РУХІВ	170
<b>Наталія Попадинець</b> ТОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ ДО ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ	175

**СЕКЦІЯ: ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ**

<b>Влада Білогур, Вадим Бутенко, Богдан Ремез</b> ОГЛЯД СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ЛІДЕРСТВА В КОМАНДАХ З ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ	179
<b>Оксана Ковальчук, Євген Гузій, Ілля Кучиренко</b> ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ У БОДІБІЛДІНГУ	183
<b>Оксана Ковальчук, Галина Третякова, Яна Рибалко</b> СТАН ПРОБЛЕМИ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У БАСКЕТБОЛІ	187
<b>Олена Котова, Олена Муріч, Віктор Ушаков</b> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	190
<b>Максим Купресніко, Ганна Москальова, Єлизавета Ковальова</b> ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ В БАСКЕТБОЛІ ЗА ДОПОМОГОЮ ІЗОМЕТРИЧНИХ ВПРАВ	195



---

**Олександр Майдебуря**

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ  
КОЛЕДЖУ 200

**Тетяна Христова, Олександра Діденко**

РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ  
ЗАСОБАМИ ТАЕКВОН-ДО 206

**СЕКЦІЯ: ФІЛОЛОГІЧНІ НАУКИ**

**Юлія Крапива, Анастасія Масленікова**

ОБРАЗ ЖІНКИ КРІЗЬ ПРИЗМУ ДВОХ КУЛЬТУР 211

**ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ**

C. 114.

11. Ровний А.С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. – Харків: ХаДІФК, 2001. – 220 с.

12. Уилмор Дж.Х., Костил Д.Л. Физиология спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 504 с.

13. Уэйнберг Роберт С., Гоулд Д. Основы психологи спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 335 с.

УДК 37.037: 613

*Олена Котова, Олена Муріч, Віктор Ушаков  
(Мелітополь, Україна)*

### **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*У статті представлена специфіка формування здорового способу життя засобами фізичної культури і спорту в умовах навчально-виховного процесу в школі. Визначено та обгрунтовано принципи, зміст, особливості та форми навчально-виховного процесу у формуванні здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту. Представлено досвід створення систематичної і цілеспрямованої організації в навчально-виховному процесі діяльності, спрямованої на культивування фізичної культури і спорту у формуванні здорового способу життя учнів загальноосвітніх шкіл*

**Ключові слова:** *фізична культура і спорт, учнів загальноосвітніх шкіл, стан здоров'я, рухова активність, здоровий спосіб життя.*

*The article presents the specifics of forming a healthy lifestyle by means of physical culture and sports in the context of the educational process at school. The principles, content, features and forms of the educational process in the formation of healthy lifestyles in the pupils of secondary schools by means of physical culture and sports are defined and substantiated. The experience of creating a systematic and purposeful organization in the educational process of activity aimed at cultivating physical culture and sports in the formation of a healthy lifestyle of students of secondary schools is presented*

**Key words:** *physical culture and sports, general education students, health status, physical activity, healthy lifestyle.*

Ефективність виховання і навчання дітей і підлітків в загальноосвітніх установах повністю залежить від стану їх здоров'я. Здоров'я – важливий фактор працездатності і гармонійного розвитку дитячого організму. З огляду на зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм на перший план висуваються проблеми фізичного здоров'я учнівської молоді, а саме учнів загальноосвітніх шкіл. Сьогодні успішне оволодіння шкільної програми можливо тільки за умови досить високого рівня здоров'я. Тому врахування особливостей способу життя, зокрема фізичної активності і позитивне ставлення до фізкультурно-

спортивної діяльності, є важливим елементом організації фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл. Фізичне виховання в школі відіграє особливу роль для певного контингенту, перш за все для осіб з наявністю хронічної патології, з низьким рівнем фізичної підготовленості, і особливо, для школярів, які не вважають фізичне виховання важливою дисципліною [2, с.109; 9, с. 180 ].

На даний момент посилилося також увагу дослідників до розробки проблеми формування здорового способу життя молоді засобами фізичної культури і спорту як найбільш ефективного, що сприяє розвитку позитивних рис поведінки здорового способу життя. Висвітлюючи проблеми фізичної культури і спорту, сучасні дослідження сприяють виробленню наукового світогляду методично правильного ставлення до фізичної культури і спорту, розуміння зв'язку цій галузі з баченням здорового способу життя. Проблема здорового способу життя в умовах сучасної соціальної, екологічної та радіаційної обстановки стає все більш актуальною в теорії і методиці фізичного виховання. Рішення завдання формування здорового способу життя засобами фізичної культури і спорту особливо важливо для такої групи учнів, як учні загальноосвітніх шкіл [3, с. 134; 4, с. 137].

Здоров'я людини залежить від багатьох факторів – внутрішніх і зовнішніх, природних і соціальних, космічних і планетарних і т. ін. Для людини будь-який з них може бути визначальним, але вплив факторів, що визначають рівень громадського здоров'я розподіляється наступним чином:

- спадковість (біологічні чинники) – визначає здоров'я на 20%;
- умови зовнішнього середовища (природні і соціальні) – на 20%;
- діяльність системи охорони здоров'я – на 10%;
- спосіб життя людини – на 50% [11, с. 355].

Так чи інакше, але найбільш значущим фактором, що визначає здоров'я людини, є його спосіб життя, тобто режим праці і відпочинку, культура руху, фізична і розумова активність, харчування, загартовування, культура відносин і спілкування, нездорові звички і т. ін. Спосіб життя закладається з дитинства, відображає звичаї і традиції родини, етносу і соціуму до яких дитина належить. Спосіб життя може сприяти збереженню та розвитку здоров'я дитини (в цьому випадку говорять про здоровий спосіб життя), а може не тільки провокувати зниження потенціалу здоров'я людини, а й бути причиною скорочення генетично зумовленою тривалості його життя [7, с. 90].

Сьогодні школа є головною ланкою у формуванні загальної культури і культури здоров'я людини, так як саме через школу проходить все населення країни. Реалізувати здоров'язберігальний потенціал за допомогою одного навчального предмета вельми проблематичний і складний процес. Видається очевидним, що впровадження здоров'язберігальних технологій в базові навчальні дисципліни початкової школи є найбільш оптимальним способом оздоровлення школярів. Особливе місце в здоров'язберігальній освіті належить організації фізкультурної та оздоровчої позаурочної діяльності. Це привносить новий комплекс методичних і педагогічних ідей, покликаних оздоровити умови навчання [8, с. 309].

У сучасній науці фізична культура вважається об'єктивною потребою суспільства, має розгалужену структуру і виконує наступні основні функції: оздоровчо-профілактичну, економічну, виховну, політичну і культурно-розважальну [5, с. 54].

У підлітковому віці найбільш успішно розвиваються ті компоненти фізичного потенціалу дитини, які забезпечують підвищення рівня його швидкісних і швидкісно-силових здібностей. При цьому базовим елементом всього комплексу успішно розвиваються в підлітковому віці фізичних якостей є швидкість. Саме швидкість і швидкісна сила, як показали проведені дослідження вікового розвитку рухів людини, найбільш інтенсивно збільшуються в підлітковому віці, найсприятливішому для накопичення цих складових загального фізичного потенціалу людини. Іншого такого періоду в житті людини не буде. У цьому віці великі обтяження в процесі тренувань неприпустимі. Основні засоби фізичної культури: швидкий біг, стрибки, метання легких снарядів, темпові гімнастичні вправи, в тому числі з арсеналу гантельної гімнастики, їзда на велосипеді, заняття в плавальному басейні і, звичайно, багато спортивних і рухливих ігор, українських народних ігор, що вимагають вправності, швидкості реакції, швидкості рухів і переміщень – ось перелік основних засобів для розвитку силових і швидкісно-силових якостей підлітка [1, с. 52].

Для вікового розвитку старших школярів (15-17 років) характерні найвищі темпи зростання фізичного потенціалу в цілому. Найбільш інтенсивні збільшення силових показників, підвищення витривалості і вдосконалення рухової координації. Процес дорослішання і змузнення супроводжується зміною структури особистісних установок і мотивацій, що вимагає особливої уваги до формування нових стимулів фізичного вдосконалення [11].

Фізичне виховання юнаків і дівчат 15-17 років направлено на закріплення мотивацій до повсякденного і систематичного фізичного вдосконалення (як в організованих, так і особливо в самостійних формах), на формування відповідального ставлення до власного здоров'я і фізичної підготовленості, на освоєння здорового способу життя. Основні напрямки розвитку фізичного потенціалу людини в цей період – це підвищення рівня сили і витривалості, досягнення високого рівня координації рухів в фізичних, в тому числі спортивних, а для юнаків – і у військово-прикладних вправах. У цьому віці головне не запізнитися з формуванням фізичного потенціалу молодої людини. Адже це тепер вже на все життя [10, с. 230].

Якщо юнак чи дівчина не займаються в спортивних секціях або школах, тобто не мають умов для досить інтенсивної фізичної підготовки, то організовані заняття необхідно доповнювати самостійними вправами у вільний від навчання та інших занять час. В цьому випадку тренуватися самостійно необхідно не менше 2-3 разів на тиждень по 1,5-2 год., виконуючи запропоновані вчителем фізкультури або самостійно намічені домашні завдання. Кожне з цих завдань має бути виконано 10-12 разів і може служити планом самостійних тренувань протягом місяця. Це якість занять обумовлено необхідністю і достатністю повторень фізичного навантаження однорідного характеру для отримання тренувального ефекту [2].

Самостійна рухова активність юнаків і дівчат не повинна обмежуватися тільки виконанням домашніх завдань. Крім цього, юним фізкультурникам корисно ходити в туристичні походи, брати участь в різних змаганнях, а головне – не пропускати можливості займатися спортивними іграми – футболом, хокеєм, баскетболом, волейболом, тенісом, настільним тенісом, гандболом та ін. В цьому плані корисні рекомендації з розвитку м'язової сили у юнаків і дівчат, що самостійно займаються спортом [3]. Силові вправи, які застосовуються в роботі з юними спортсменами, можна розділити на 2 групи: з зовнішнім обтяженням або опором (штанга, гирі, гантели, ядра, набивні м'ячі, мішки з піском, камені, колоди; маса тіла і опір партнера, використання еспандера, гуми); масою власного тіла як обтяження (вправи на гімнастичних снарядах, стрибки і т. ін.) [6, с. 246].

Отже, формування здорового способу життя та культури здоров'я учнів є необхідною умовою всебічного розвитку, самовдосконалення та самореалізації сучасного школяра.

### СПИСОК ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Іваненко В.В. Психолого-педагогічні засади формування здорового способу життя учнівської молоді на традиціях українського козацтва / В.В. Іваненко, Г.П. Суханова, В.С. Ушаков // Science, research, development. Pedagogy (29.04.2018-30.04.2018, Barcelona) (4). – С. 52–55.
2. Карабанов Є. Фізична культура як складова здорового способу життя / Є. Карабанов, А. Єфремов, А. Керімов, Є. Лічний // Формування стратегій міжкультурної комунікації особистості учня в онтогенезі: від методики до методології: тези Міжнар. наук.-практ. конф.(13-14 вересня 2018 р.). – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2017. – С.109–112.
3. Карабанов Є.О. Формування культури здоров'я в процесі фізичного виховання школярів / Є.О. Карабанов, М.В. Купресенко, О.В. Непша // Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Мелітополь, 14-15 вересня 2017 року) / за ред. Л.М. Донченко, С.І. Пачева, І.А. Арсененко, О.В. Непши А.М. Крилової. – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2017. – С. 134–136.
4. Ковальчук О.В. Здоровий спосіб життя як складова культури здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл / О.В. Ковальчук, О.В. Непша // Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Мелітополь, 14-15 вересня 2017 року) / за ред. Л.М. Донченко, С.І. Пачева, І.А. Арсененко, О.В. Непши А.М. Крилової. – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2017. – С. 137–140.
5. Котова О.В. Вивчення ролі фізичної культури як соціального феномену / О.В. Котова, А.І. Медвідь // Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали II Всеукраїнської електронної конференції (Вінниця, 30 січня 2019 р.) / ред: С.М. Дмитренко, А.А. Дяченко. – Вінниця: ВДПУ, 2019 – С. 54–59.
6. Купресенко М.В. Використання освітньо-розвиваючих та оздоровчих видів гімнастики на уроках фізичної культури / М.В. Купресенко, О.В. Непша,

В.С. Ушаков // Україна в гуманітарних і соціально-економічних вимірах//Матеріали ІІ Всеукраїнської наукової конференції. 24-25 березня 2017 р., м. Дніпро. Частина ІІ. / Наук. ред. О.Ю.Висоцький. – Дніпро: СПД «Охотнік», 2017. – С. 246–247.

7. Непша О.В. Формування навичок здорового способу життя учнів молодших класів засобами фізичної культури / О.В. Непша, Г.П. Суханова, В.С. Ушаков // Актуальні проблеми молоді в сучасних соціально-економічних умовах: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 23 березня 2018 року. – Житомир: ПП «ДжiВiЕс», 2018. – С. 90–92.

8. Непша О.В. Фізична культура як середовище виховання школярів / О.В. Непша, В.С. Ушаков // Наука ІІІ тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (20-21 квітня 2017 року): збірник тез. – Бердянськ: БДПУ, 2017. – С. 309–310.

9. Непша О.В. Здоров'я як потреба і цінність людини в сучасному суспільстві / О.В. Непша, Г.П. Суханова, В.В. Іваненко // Роль освіти у формуванні життєвих цінностей молоді: матеріали регіональної науково-практичної конференції студентів і молодих учених (02 грудня 2016 р.) / Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького; за заг. ред. д. філос. н, проф. Р. Олексенка. – Мелітополь: Видавництво МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – С. 180–182.

10. Підлісна В. Формування здорового способу життя учнів старших класів, як важливої складової життєвого самовизначення / В. Підлісна // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Вип. 1. – Т. 2. – 2008. – С. 230–233.

11. Христова Т.Е. Состояние здоровья студентов: проблемы и пути решения / Т.Е. Христова // Transformations in Contemporary Society: Social Aspects: monograph. – Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2017. – P. 355–360.