

10. Yli-Piipari S. Relationships between physical education students motivational profiles, enjoyment, state anxiety, and self-reported physical activity / S. Yli-Piipari [et al.] // Journ. of Sports Science and Medicine. – 2009. – № 8. – P. 327-336.

*Отримано: 7.05.2016*

УДК 378.011.3-051:796:613-053.6

*О.О. Алексєєв, С.П. Степанков*

## **ПОНЯТІЙНО-ТЕРМІНОЛОГІЧНЕ ПОЛЕ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ**

У статті розглядаються пріоритетні завдання державної політики, всебічний розвиток особистості, зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя, забезпечення оптимальної рухової активності людини, залучення дітей і молоді до занять фізичною культурою і спортом.

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, підлітки

**Постановка проблеми.** У Національній стратегії розвитку освіти України на 2012-2021 рр. [9] турбота про здоров'я молоді, підготовка до здорового способу життя визначається пріоритетним завданням. Декларована громадськістю важливість виховання здорової нації можлива лише за умови чіткого осмислення того, що основи якості та тривалості життя людини закладаються ще в дитинстві, а здоровий спосіб життя забезпечує гармонізацію особистості з природним і соціальним оточенням.

Водночас у сучасному освітньому просторі спостерігається суперечність між подальшою інтенсифікацією навчального процесу та катастрофічним погіршенням стану здоров'я дітей і підлітків. Згідно з дослідженнями, проведеними Українським інститутом соціологічних досліджень ім. О. Яременка спільно з Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ), в умовах соціально-економічної нестабільності за останні 10-15 років у стані здоров'я українських дітей і підлітків сформувалися стійкі негативні тенденції: поширення факторів ризику, які погіршують здоров'я і розвиток, збільшення захворювань і зростання інвалідності [14] та ін. Експерти зазначають, що спосіб та умови життя є домінуючими чинником спостережуваного погіршення здоров'я дітей і підлітків.

Аналіз досвіду освітньої та виховної практики в школі свідчить, що досить гострою й актуальною залишається проблема формування фізично активної, гармонійно розвинутої особистості, її підготовки до здорового способу життя шляхом подолання шкідливих звичок, дефіциту рухової активності, зниження імунітету, а у зв'язку з цим – зменшення захворювань серед учнів сучасної загальноосвітньої школи. Зазначені негативні явища зберігають стійку тенденцію до зростання, що відбивається на стані здоров'я, фізичному розвитку й навчанні учнів, сформованості їхніх ціннісних орієнтацій, ставленні до власного фізичного та психічного благополуччя і, врешті-решт, на майбутній життєдіяльності.

**Мета дослідження** – полягає в тому, що педагогічний процес необхідно розглядати не лише як цілісне явище, що поєднує навчання і виховання, а й оцінювати його потенціал у напрямі збереження здоров'я учнівської молоді, зокрема й підлітків.

**Виклад основного матеріалу.** Освіта є одним з найбільш ефективних механізмів розвитку особистості, підвищення соціального статусу і захищеності громадян. У Національній стратегії розвитку освіти відображені питання збереження і розвитку здоров'я учнівської молоді [9]. Школа покликана пройти шлях в напрямі створення інноваційних здоров'язберігаючих педагогічних технологій, спрямованих на передачу учнівській молоді інформації здоров'язберігаючого змісту та здійснення профілактичної роботи, організації здоров'язберігаючого простору, формування потреби в здоровому способі життя та формування компетентності «бути здоровим».

В умовах стратегічного реформування сучасна освітня практика потребує використання інноваційних підходів до питань збереження й зміцнення здоров'я підростаючого покоління, формування у них понять цінності здоров'я і здорового способу життя. Пов'язано це, насамперед, із динамічністю та багатозначністю терміна «здоров'я», що є базовою категорією понять «здоровий спосіб життя».

Тема здорового, гармонійного розвитку людини і суспільства розглядається багатьма дослідниками в різних наукових сферах. З 90-х років ХХ-го століття різко змінюються не лише кількісні, а й якісні параметри досліджень, присвячених здоров'ю і питань організації здорового способу життя дітей та учнівської молоді, в яких зазначається, що найбільш сприятливим підґрунтям для оздоровлення суспільства є соціально-економічне середовище. Проте сучасна соціальна політика в сфері охорони здоров'я зорієнтована, насамперед, на поліпшення якості медичного обслуговування, а не на формування здорового

способу життя підростаючого покоління, яке доцільно вирішувати в педагогічному процесі загальноосвітньої школи. Проблема збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді виходить за межі медичної науки і лікарської практики та зміщується в освітню площину.

Безсумнівний інтерес становлять дослідження, які розглядають феномен здоров'я в різних його інтерпретаціях, оскільки він відображає один з найчутливіших аспектів життя суспільства і тісно переплітається з фундаментальним правом на фізичний, духовний і соціальний добробут з максимальною тривалістю активного життя особистості. Єдиного визначення досліджуваного поняття не існує [22, с. 55]. Широко відомим та загальноновизнаним є визначення, відображене у Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), де здоров'я трактується як «стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних відхилень» [18, с. 27]. Разом з тим, дискусія щодо визначення здоров'я ще триває, оскільки це поняття не може бути обмежене окремими аспектами буття (соціальними, духовними, соціальними), а є предметом міждисциплінарних досліджень. Тому доцільно здійснити історико-філософський аналіз поняття «здоров'я» в онтологічному, гносеологічному і аксіологічному контекстах, проаналізувавши погляди, починаючи від космоцентричних самобутніх уявлень і закінчуючи сучасними науковими і філософськими інтерпретаціями цього феномена.

Умовно в еволюції уявлень про здоров'я доцільно виокремити три основні етапи: античність, початок ХІХ ст. і ХХ ст., які позначили три основні еталони здоров'я, що окреслились у науці: античний, адаптаційний, антропоцентричний. Розвиток уявлень про здоров'я до ХVІ ст. пов'язане з космогонічними уявленнями про світ і людину та визначалося, перш за все, як відсутність або наявність хвороби (Платон, Аристотель, Авіценна), а згодом як моральне благополуччя, оптимальне співвідношення тілесного і духовного, що підкреслювало етичну домінанту таких уявлень. Згодом здоров'я розглядали як життєві сили тіла для збереження життя роду в общині. Подальший синтез уявлень про здоров'я як категорії стає початком біосферно-соціоцентричного напрямку та виявляється у взаємодії природи, суспільства і людини [20, с. 7-9]. З розвитком наукового знання про здоров'я виникає соматоантропний напрям, в межах якого активно рефлексуються зв'язки між тілом і душею, а прояви психічної діяльності вивчаються з фізіологічних позицій. Душевне здоров'я визначалося у розумному самовладанні, основа якого – гармонійний цілісний розвиток. Ще Р. Декарт здоров'я душі відображає у здатності пізнавати істину.

Другий етап співвідноситься з початком ХІХ ст. й ознаменувався активним розвитком природничих дисциплін, особливо біології, фізіології. Тому у визначенні досліджуваного феномену відображався взаємозв'язок анатомії (морфології тіла), фізіології (функції тіла) і психології (душі), тобто рефлексується єдність душі і тіла, хоча більше уваги приділялося тілу (анатомії та фізіології). У центрі уваги дослідників перебував процес взаємодії індивіда з його оточенням, а здоров'я розглядалося як процес адаптації людини і практично ототожнювалося з нормальністю.

Розвиток наукового знання про людину та її здоров'я ознаменувався появою вчення І. Сеченова про вищу нервову діяльність, яке згодом блискуче розвинув І. Павлов. У його концепції розкриваються функціональна роль і механізми психофізичного сприйняття світу (єдність матеріальної (мозку, тіла) і психічної сутності людини. У 1883 р. І. Мечников відкрив явище імунітету як несприйнятливості, спротиву організму інфекціям та інвазіям чужорідних організмів, тобто несприятливим чинникам навколишнього середовища, відобразивши взаємозв'язок людини і навколишнього середовища.

Філософське осмислення проблеми «здоров'я» намагався зробити М. Пирогов, котрий вніс значний внесок в анатомію, топографічну анатомію, хірургію, організацію медичної служби й освіти. У своїх роботах науковець звертався і до проблем духовної складової здоров'я, виховання та освіти здорових поколінь [4, с. 1357]. Учений, акцентуючи увагу на здоров'ї, стає прибічником профілактичного напрямку в медицині, наголошуючи: «Я вірю в гігієну. Ось в чому істинний прогрес нашої науки. Майбутнє належить медицині профілактичній та попереджувальній» [2, с. 249]. В адаптаційній теорії здоров'я і здорового способу життя М. Пирогова відображені уявлення про єдність розумового, морального та фізичного виховання, що, на нашу думку, є актуалізацією трьох складових здоров'я людини – психічного, духовного і фізичного (соматичного). Такий синтез, на думку вченого, дасть змогу зберегти і підтримувати здоров'я населення. Ці ідеї не тільки були покладені в основу медико-філософської концепції здоров'я, а й увійшли до складу практичних заходів щодо формування й оздоровлення молодого покоління.

Другий етап розвитку уявлень про здоров'я пов'язаний зі становленням фізіології, анатомії, медицини, тому розуміння здоров'я здійснювалося шляхом виокремлення різних сутнісних характеристик людини – біологічної (фізичної), психічної та духовної, а також шляхом усвідомлення важливості його формування в певних умовах середовища (природного і соціального). В результаті накопичення

теоретичного й емпіричного матеріалу про розвиток здорової людини, порушення здоров'я в окреслений період сформувалися нові розділи в межах медицини: гігієна, санологія, валеологія, в центрі уваги яких знаходяться питання збереження здоров'я, вивчення його чинників тощо.

Третій етап розвитку уявлень про здоров'я, пов'язаний зі становленням науки ХХ-ХХІ ст., у центрі уваги якої знаходиться людина в її цілісності. Високий потенціал фізичної, психічної та розумової дієздатності є важливою запорукою повноцінного життя людини й охоплює як морфофункціональну структуру (фізичне, тілесне здоров'я), так і духовно-практичну сутність розгортання творчих обдарувань людини (психічне та духовне здоров'я), його цілісний всебічний розвиток (соціальний аспект). На цьому етапі науковцями визнається факт зумовленості стану здоров'я соціокультурними умовами середовища, тому воно розглядається не як «натуральний», природний феномен (тобто стан організму і психіки), але і як досить складний артефакт, зумовлений сучасними культурними дискурсами (концепціями, картинами світу, знаннями) та соціальними інститутами і технологіями [7, с. 128].

Розглядаючи здоров'я як біологічну категорію, А. Разумов зазначає, що воно відображає властивість організму зберігати і відновлювати достатні функціональні резерви, що забезпечують адаптацію до мінливих умов середовища і діяльності [11, с. 47]. Натомість І. Бобровницький трактує здоров'я як складну біосоціальну категорію, яка відображає не лише відсутність хвороб, а й благополуччя громадян в гармонії з фізичним, соціальним, економічним та культурним навколишнім середовищем [1, с. 7].

Становлять інтерес ті формулювання, які не обмежуються медичними й біомедичними параметрами, а підкреслюється його ціннісна значущість для людини й суспільства: здоров'я як цінність С. Путров, Д. Маркс; показник якості навколишнього середовища В. Барановський; компонент людського щастя, одне з невід'ємних прав, умова успішного соціального й економічного розвитку С. Кандибович, О. Михайлик; результат власної діяльності людини М. Амосов; галузь людської культури В. Беспалько, О. Марків; норма творчого життя В. Сидоров; здатність до самозбереження, саморозвитку й самовдосконалення В. Грова, О. Федько.

Відтак, будь-яка культурно-історична епоха і притаманне їй соціальне середовище породжує специфічне розуміння поняття здоров'я, на основі якого будуються усі інші концепції, уявлення і моделі. Характер конкретного визначення здоров'я завжди залежить

від більш фундаментальних уявлень про людину, природу і космос (світопорядок), які встановилися в розвитку певної культури. Виявлення та аналіз таких визначень і створених на їхній основі концепцій дають змогу осмислювати проблему здоров'я як універсальний феномен людської культури.

На основі проведеного історико-філософського становлення поняття «здоров'я», а також узагальнюючи найпоширеніші наукові погляди щодо проблеми здоров'я, наведені у Великому психологічному словнику за редакцією Б. Мещерякова [3], у контексті дослідження виокремлено кілька альтернативних підходів до розуміння цього феномена.

1. *Нормоцентричний підхід*: здоров'я розглядається як сукупність середньостатистичних норм сприйняття, мислення, емоційного реагування та поведінки, в поєднанні з нормальними показниками соматичного стану індивіда. Це певний оптимальний рівень функціонування організму і психіки.

2. *Феноменологічний підхід*: проблеми здоров'я і хвороби трактуються як фундаментальні аспекти або варіації індивідуального, неповторного «способу буття в світі», вони є в суб'єктивній картині світу і можуть бути досягнуті лише в її контексті (Л. Бінсвангер, К. Ясперс). На зміну формалізованим процедурам дослідження приходить феноменологічний опис, заснований на глибинному розумінні та емпатії.

3. *Холістичний підхід*: здоров'я розуміється як набута індивідом у процесі його становлення цілісність, що передбачає особистісну зрілість (Г. Олпорт), інтеграцію життєвого досвіду (К. Роджерс) і примирення, синтез фундаментальних протиріч людського існування або інтрапсихічних полярностей (К. Юнг). Природно-наукові принципи аналізу доповнюються гуманітарними, що забезпечує цілісне бачення проблеми.

4. *Крос-культурний підхід*: здоров'я – це соціокультурна змінна; його характеристики відносні та детерміновані специфічними соціальними умовами, культурним контекстом, своєрідністю національного способу життя (З. Фрейд, К. Хорні, Е. Фром).

5. *Дискурсний підхід*: будь-які уявлення про здоров'я – це продукт певного дискурсу, що має власну внутрішню логіку конструювання або концептуалізації біологічної, соціальної і психічної реальності. Для ясного розуміння структури конкретного уявлення потрібно поглиблений дискурс-аналіз [8, с. 59]. Передбачається також критичне дослідження різних дискурсивних практик, в яких народжуються своєрідні концепції здоров'я і хвороби, з визначенням їх базових принципів, переваг та обмежень.

6. *Аксіологічний підхід*: здоров'я розглядається як природна, абсолютна і повсякчасна життєва цінність, займає одну з верхніх сходинок в ієрархії. Таке значення здоров'я актуалізує його збереження і підтримання для збереження життя людини, а також пов'язує з усіма сферами життєдіяльності, що забезпечують повноту й інтенсивність різноманітних життєпроявів людини, висловлюючи залежність рівня здоров'я від його «якісних» характеристик.

7. *Інтегративний підхід*: будь-які пояснювальні принципи, моделі та концептуальні схеми визнаються адекватними способами вивчення здоров'я на різних рівнях людського буття. Необхідним є інтеграція цих моделей і схем з урахуванням їхніх обмежень на єдиній концептуальній основі.

Отже, у контексті дослідження здоров'я розглядаємо як комплексний і, водночас, цілісний, багатовимірний динамічний стан, що розвивається в процесі реалізації генетичного потенціалу в умовах конкретного соціального і екологічного середовища і дає змогу людині на різних рівнях здійснювати її біологічні та соціальні функції.

Визначення проблеми здоров'я серед пріоритетних завдань суспільного розвитку зумовлює актуальність теоретичної та практичної розробки окресленої проблеми, обґрунтовуючи необхідність розгортання відповідних наукових досліджень, розробки скоординованих програм здоров'я [21, с. 54], напрацювання інноваційних методичних і організаційних підходів до збереження здоров'я, його формування і розвитку. Необхідною й головною передумовою збереження здоров'я є здоровий спосіб життя, як певна еталонна модель, система загальних умов, приписань, заходів, активність людей, спрямовані на збереження та покращення здоров'я як умови й передумови здійснення й розвитку інших аспектів способу життя [6, с. 153].

Поняття «здоровий спосіб життя» є відображенням взаємозв'язку понять «здоров'я людини» та «спосіб життя». У довідниково-енциклопедичній літературі «спосіб життя» трактується як: філософсько-соціологічна категорія, що охоплює сукупність різних видів життєдіяльності індивіда в єдності з умовами життя [13, с. 233]; певний історично зумовлений тип, вид життєдіяльності або певний спосіб діяльності в матеріальній або нематеріальній (духовній) сферах життєдіяльності людей [19, с. 520]; спосіб цілеспрямованої діяльності людини [12, с. 612]; сукупність індивідуальних форм і способів організації та реалізації повсякденної життєдіяльності в єдності з умовами життя [17, с. 875]; характер людської поведінки, на формування якої впливають стереотипи стосунків між людьми, їхній життєвий досвід і соціальні умови та середовище [16, с. 96]; етно-історично сформований вид життєдіяльності [15, с. 773].

Зміст поняття «спосіб життя», на думку низки науковців розкривається у категоріях: «рівень життя» (ступінь задоволення матеріальних, культурних, духовних потреб) П. Табоата, «стиль життя» (поведінкова особливість повсякденному життя) М. Іщенко, «уклад» (регламент суспільного життя), «якість» (комфорт у задоволенні потреб) Н. Андерсон, «ритм життя» і «стандарт життя» Р. Поташнюк та ін.

Відповідно до класифікації В. Оржеховської [10], спосіб життя впливає на здоров'я у двох напрямках: або зміцнює (і тоді це здоровий спосіб життя), або руйнує (нездоровий спосіб життя). Окрім способу життя, на здоров'я впливають чинники зовнішнього середовища, біологічні, медичного обслуговування. Водночас А. Ноак класифікує чинники, що впливають на здоров'я і пов'язані з самою людиною (її поведінкою, соціокультурним життям) та з фізіологічним середовищем. Розглядаючи механізм впливу способу життя на формування здоров'я людини, І. Кочін розглядає його як інформаційну базу профілактичної медицини й зазначає, якщо спосіб життя – це діяльність людей, їхня праця, побут, умови життя, то здоровий спосіб життя – це діяльність, спрямована на збереження і зміцнення здоров'я [5, с. 90].

Поєднуючи етимологію слів «спосіб життя» і «здоров'я», ми дійшли висновку, що в сукупності вони означають «життя, спрямоване на здоров'я», тобто «здоровий спосіб життя» (ЗСЖ). Його вивчення як феномена людської культури залишатиметься актуальним до тих пір, доки в суспільстві існують хвороби й розвиваються різного роду залежності, що наносять шкоду здоров'ю людини. У науково-довідковій літературі відсутнє вичерпне визначення поняття «здоровий спосіб життя» і його компонентів, що пояснюється багатоаспектністю і міждисциплінарністю цього явища. Така неоднозначність і широкий спектр розуміння здорового способу життя ускладнюють популяризацію його принципів, тому в контексті дослідження зроблено спробу проаналізувати досліджуваний феномен крізь призму різних наукових підходів, що дозволить синтезувати загальні положення про ЗСЖ, які базуються на конкретних наукових обґрунтуваннях.

**Висновки.** Отже, важливою умовою формування здорового способу життя є така система освіти, яка б здійснювала безперервність і постійність у проведенні заходів з формування в учнів бережливого ставлення до власного і чужого здоров'я, оптимально враховувала психолого-педагогічні особливості сучасних учнів, зокрема підлітків, як особливо вразливої до негативних навколишніх впливів категорії дітей. Відповідальність за вирішення даної проблеми багато в чому залежить від учителя, у зв'язку з чим підвищується освітньо-виховна



роль вчителя фізичної культури загальноосвітньої школи, який повинен плідно впливати на забезпечення й розвиток фізичного, психічного й духовного здоров'я підростаючого покоління, його професійна компетентність, що тісно пов'язана з активною пропагандою здорового способу життя серед учнів.

### **Список використаних джерел:**

1. Бобровницкий И.П. Научные основы концепции восстановительной медицины и актуальные направления её реализации в системе здравоохранения / И.П. Бобровницкий // Вестник восстановительной медицины. – 2002. – № 1. – С. 3-9.
2. Большая медицинская энциклопедия : в 30 т. – Т. 8. – 3-е изд. – М. : Политиздат, 1978. – 528 с.
3. Большой психологический словарь / под. ред. Б.Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – СПб. : Прайм–ЕВРОЗНАК, 2004. – 672 с.
4. Козак Н.Г. Дефиниция «здоровье» в педагогической литературе: многообразии научных подходов к содержанию и составляющим / Н. Г. Козак // Fundamental research : Pedagogical sciences. – 2013. – № 10. – P. 1356-1359.
5. Кочін І.В. Система «Спосіб життя – здоров'я» як інформаційна база профілактичної медицини (методологічні і методичні аспекти) / І. В. Кочін // Українські медичні вісті. – 1997. – № 1. – С. 90-91.
6. Крутогорська Н. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до виховної роботи в школі з формування здорового способу життя / Наталя Крутогорська // Гуманізація навчально-виховного процесу : зб. наук. пр. / Слов'янськ. держ. пед. ун-т. – Слов'янськ, 2010. – Вип. I. – С. 40-51.
7. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела / Л. И. Латохина. – СПб. : ИК Комплект, 1997. – 496 с.
8. Лук'янченко М.І. Здоров'я людини через призму моделі салютогенезу: теорія та практика / М. І. Лук'янченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 11. – С. 58-60.
9. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012 – 2021 роки [Електронний ресурс]. – Режим доступу <http://www.mon.gov.ua/images/files/news/%2012/05/4455.pdf>.
10. Оржеховська В.М. Педагогіка здорового способу життя: стратегія розвитку / В. М. Оржеховська // Молодь і ринок. – 2007. – № 8. – С. 20-25.
11. Разумов А.Н. Медико-социальные и культурологические основы концепции охраны здоровья здорового человека / А. Н. Разумов,

- В. А. Пономаренко // Здоровье здорового человека. – 2007. – № (4). – С. 47.
12. Словник іншомовних слів : 23000 слів та термінологічних сполучень / [уклад. Л.О. Пустовіт]. – К. : Довіра, 2000. – 1017 с.
  13. Соціологічна енциклопедія [укладач В. Г. Городяненко]. – К. : «Академвидав», 2008. – 456 с.
  14. Стан та чинники здоров'я українських підлітків : [монографія] / О. М. Балакірева [і др]. – К. : ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. – К. : «К.І.С.», 2011. – 172 с.
  15. Сучасний тлумачний словник української мови: 100000 слів / [укл. Н. Д. Кусайкіна, Ю. С. Цибульник ; за заг. ред. В. В. Дубічинського]. – Харків : «Школа», 2009. – 1008 с.
  16. Тлумачний словник-довідник моральних та духовних понять і термінів : навч. посіб. / [уклад. : О. А. Біда, Н. В. Орлова, Л. І. Прокопенко, Ю. В. Тимошенко]. – Черкаси : Вид. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2006. – 244 с.
  17. Універсальний словник-енциклопедія / [за заг. ред. М. В. Поповича]. – 4-те вид., виправл., доп. – К. : Вид-во «ТЕКА», 2006. – 1551 с.
  18. Устав (Конституція) Всемирной организации здравоохранения // Всемирная Организация здравоохранения: Основные документы ; пер. с англ. – 39-е изд. – М. : Медицина, 1995. – 208 с.
  19. Философский словарь / [под ред. И. Т. Фролова]. – 7-е изд., перераб. и доп. – М. : Республика, 2001. – 719 с.
  20. Хрусталеv Ю.М. Здоровье человека как проблема философии / Ю. М. Хрусталеv // Экономика здравоохранения. – 2003. – № 8. – С. 5-9.
  21. Allensworth D.D. Improving the health of youth through coordinated school health programmes / D. D. Allensworth // Promot Education. – 1997. – № 1(4). – P. 42-70.
  22. Cockerham W. Health Lifestyle Theory and the Convergence of Agency and Structure / W. Cockerham // Journal of health and social behavior. – 2005. – № 46. – 51-67.

The article discusses the priorities of the state policy, overall development of the personality, providing optimal motor activity of a man, health promotion and the formation of a healthy lifestyle. The article also speaks about attracting young people to physical culture and sports.

**Key words:** health, healthy lifestyle, teenagers.

*Отримано: 1.05.2016*