

соціальних послуг і до якісної освіти. Проте фізкультурна освіта для людей з особливими потребами потребує ще значних зрушень. Звичайно ж, якість і доступність адаптивної фізкультурної освіти має відмінності в різних країнах ЄС. Міжнародні дослідження доводять, що, зважаючи на все більшу кількість учнів з особливими потребами в загальноосвітніх школах, учителі постають перед проблемою, як їхні потреби задовольнити. У більшості випадків учителі не можуть приймати рішення щодо того, чи навчатися такій дитині в класі з іншими дітьми, проте від їхнього рішення залежить, якою мірою до фізичної активності буде залучено кожного учня.

**СПИСОК ДЖЕРЕЛ**

1. Kudláček, M. (2010). EUSAPA: an introduction. *European Standards in Adapted Physical Activity*, 7–10.
2. *European Journal of Adapted Physical Activity*. (2018). Retrieved from <http://eujapa.upol.cz/index.php/EUJAPA>.
3. EUFAPA. (2010). *European Congress of Adapted Physical Activity (EUCAPA)*. Retrieved from

<http://www.eufapa.eu/index.php/home/78-european-congress-of-adapted-physical-activity-eucapa.html>.

4. EUFAPA. (2018). Retrieved from <http://www.eufapa.eu/index.php/apa-in-europe/information-from-countries>

5. OECD. (2000). *Inclusive education at work students with disabilities in mainstream schools: students with disabilities in mainstream schools*. OECD: OECD Publishing.

6. The Warnock Report (1978). *Special Educational Needs Report of the Committee of Enquiry into the Education of Handicapped Children and Young People*. London: Her Majesty's Stationery Office, 1978.

**ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА**

**СКАЛЬСЬКІ Даріуш** – PhD, Академія фізичного виховання в Гданьську, Польща.

*Наукові інтереси:* інклюзивна освіта в країнах світу.

**INFORMATION ABOUT THE AUTHOR**

**SKALSK Darisch** – PhD, Academy of Physical Training in Gdansk, Poland.

*Circle of scientific interests:* inclusive osvit in kraynah svitu.

*Рецензент – д. н. н. професор Радул В. В. Стаття надійшла до редакції 22. 09. 2018 р.*

УДК 372.862

**ГАЛІМСЬКА Інна Іванівна –**

кандидат педагогічних наук, старший викладач, доцент кафедри фізичної і психофізіологічної підготовки Львівської академії Національного авіаційного університету  
 ORCID: 0000-0002-3207-3525  
 e-mail: volodymyrgalimskyi@gmail.com

**ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Постановка та обґрунтування актуальності проблеми.** Одним із пріоритетних завдань, визначених Національною доктриною розвитку освіти України у ХХІ столітті та Цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання – здоров'я нації», є виховання гармонійно розвиненої, морально й фізично здорової особистості, яка відповідально ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших як до найвищої індивідуальної й суспільної державної цінності [8]. У зв'язку з цим проблема формування культури збереження здоров'я в студентської молоді належить до першочергових завдань державної політики на сучасну етапі.

У період складних соціально-економічних умов, духовної кризи, погіршення екологічної ситуації все більшу занепокоєність викликає стан складне становище вказаної проблеми підтверджують соціологічні дослідження, у яких доведено, що для сучасної молоді

підвищення рівня власного здоров'я є завданням другорядного значення. Спеціалісти зазначають, що молодь переважно не має необхідних знань та життєвого досвіду, які б дали змогу зберігати свою особистість, своєчасно засвоювати оптимальні норми життя, засновані на розумінні здоров'я як найбільшої особистої й суспільної цінності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За останні роки значно збільшився інтерес науковців – філософів, культурологів, соціологів, психологів, педагогів та медиків – до проблем збереження здоров'я людини. Вивчення цього питання на методологічному, теоретичному й практичному рівнях висвітлені в працях вітчизняних і зарубіжних авторів: В. Казначеева, В. Климової, В. Скуміна, Т. Круцевич Є. Спіріна, І. Фролова та ін. Проблема культури здоров'я глибоко досліджена у психолого-педагогічній літературі починаючи з 80-х років ХХ століття.

Предметом особливої уваги педагогів у

XX столітті стала організація рухової активності як ефективного методу в збереженні здоров'я людини. У цей час особливої актуальності набуває проблема впровадження в навчально-виховний процес оздоровчих заходів (Г. Ващенко, П. Лесгафт, А. Макаренко, О. Сухомлинський). Наприкінці XX століття починається міжнародний рух до здоров'я через культуру (І. Матюшин, Ю. Мельник, В. Скумін). У сучасних дослідженнях проблеми формування здоров'я вивчали В. Бабаліч, В. Бабич, О. Багнетова, В. Горашук, М. Гриньова, В. Кириленко, В. Климова, Г. Кривошеєва, О. Маркова, В. Оржеховська, Л. Татарнікова, А. Турчак, В. Язловецький та ін.) загальновизнаною стає думка про те, що потреба в здоров'ї повинна трансформуватися в культурну потребу та стати нормою життя особистості.

**Мета статті** полягає в теоретичному обґрунтуванні поняття «культура здоров'я» та аналізі супутніх йому визначень в науковій літературі, а також розкритті сутності і змісту цих понять, та висвітленні деяких аспектів формування культури здоров'я, які обумовлюють значення навчальної та позанавчальної оздоровчо-фізкультурної діяльності студентів вищих навчальних закладів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Щоб визначити поняття «культура здоров'я», на нашу думку, слід проаналізувати сутність і зміст його опорних понять «культура» та «здоров'я».

Поняття «культура» об'єднує в собі науку і освіту, мистецтво, мораль, спосіб життя та світогляд. Культура вивчається комплексом різних наук.

Культура – це не просто одна зі специфічних сфер життя суспільства, вона розглядається як культурна реальність, системний людський спосіб буття, що визначає увесь спектр практичної й духовної діяльності людей, їхнє ставлення до навколишнього світу й до самих себе [5].

Культура постає перед нами як багатогранна проблема історичного розвитку. Незважаючи на різноманітність визначень культури, в них можна виділити синтезуюче ядро, що об'єднує різні точки зору. Таким ядром виступає саме слово «культура», що походить від латинського cultura і в перекладі означає обробіток, вирощування, догляд. Первісно це стосувалося землеробської праці. Згодом термін почав уживатися в ширшому значенні. Вже Цицерон у «Тустуланських бесідах» (45 р. до н.е.) називає філософію «культурою душі». Від справжнього філософа, на його думку, вимагається наполегливе вдосконалення власних розумових здібностей. Саме в культурі мислення Цицерон вбачав

шлях до розширення духовного світу людини. В такому розумінні термін «культура» ввійшов до всіх європейських мов, у тому числі й до української [5].

Термін «культура» у початковому його тлумаченні не позначав якогось особливого предмета, стану або змісту. Він був пов'язаний з уявленням про дію, зусилля, спрямовані на зміну чогось і тому вживався з певним доповненням, позначаючи завжди культуру чогось: культуру духу, культуру розуму, культуру здоров'я тощо [5].

На основі різних форм життєдіяльності виділяються основні частини культури. В одному випадку деякі вчені в структуру духовної культури включають науку, мистецтво і мораль, в іншому – всі форми суспільної свідомості, систему виховання й освіти, засоби пропаганди та інформації, систему установ культури тощо. Виділення структурних елементів духовної або матеріальної культури дозволяє дослідити глибинні пласти її розвитку і функціонування. Разом з тим слід відзначити, що проблема структуризації культури остаточно ще не розв'язана.

Вслід за терміном «культура» для більш глибокого аналізу сутності проблеми ми досліджуємо тлумачення та зміст терміну «здоров'я».

Засновником науки про здоров'я людини в сучасному її розумінні справедливо вважають І. І. Брехмана, який працював у Владивостоку. Саме він сформулював методологічні основи збереження та зміцнення здоров'я практично здорових осіб.

У наш час нараховується близько 300 визначень поняття «здоров'я». Слід зазначити, що цей феномен привернув увагу багатьох дослідників з різних галузей наук. Визначення поняття здоров'я є актуальною проблемою науковців, воно має багато аспектів і обумовлене багатьма чинниками, тому вимагає для свого розв'язання комплексного підходу. Саме тому прийнятного для всіх визначення терміну «здоров'я» поки що не існує.

Найбільш розповсюдженим є визначення стану здоров'я, сформульованого фахівцями Всесвітньої організації охорони здоров'я (1948р.), які вважають, що здоров'я – це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів.

Нова концепція терміну здоров'я розроблена робочою групою ВООЗ дещо по іншому трактує цей феномен: «Здоров'я – це ступінь здатності індивіда чи групи, з одного боку, реалізувати свої прагнення і задовольняти потреби, а з другого, змінювати середовище чи кооперуватися з ним. Тому здоров'я розглядається як ресурс, а не мета

життя».

Здоров'я – це нормальна функція організму на всіх рівнях його організації. При такому підході нормальне функціонування організму в цілому є одним з основних елементів поняття «здоров'я». Для всіх характеристик людського організму (анатомічних, фізіологічних, біохімічних) обчислюються середньостатистичні показники норми. Організм здоровий, якщо показники його функцій не відхиляються від їхнього відомого середнього стану [1].

Проте дискусія між науковцями щодо остаточного та загальноприйнятого визначення феномену здоров'я ще не закінчена.

Таким чином, проаналізувавши два опорних поняття «культура» та «здоров'я» ми вважаємо за необхідне дослідити сутність основного поняття дослідження «культури здоров'я».

Так, термін «культура здоров'я» був уведений у 80-х роках ХХ століття філософом В. Клімовою, але саме значення цього поняття не було розкрито.

Під час теоретичних досліджень зустрічаєм таке визначення, що культура здоров'я – це важливий складовий компонент загальної культури людини, що визначає формування, збереження та зміцнення її здоров'я. Культурна людина є не тільки «споживачем» свого здоров'я, але й його «виробником». Високий рівень культури здоров'я людини передбачає її гармонійне спілкування з природою й оточуючими людьми [4].

Елементом культури здоров'я є уважне і правильне ставлення людини до самої себе, прагнення до самопізнання, формування, розвитку і самовдосконалення своєї особистості.

Культура здоров'я – це не тільки сума знань, обсяг відповідних умінь і навичок, але й здоровий спосіб життя гуманістичної орієнтації. Рівень культури здоров'я визначається знанням резервних можливостей організму (фізичних, психічних, духовних) і вмінням правильно використовувати їх [7].

Враховуючи різноплановість та об'ємність феномену культури здоров'я в науковій літературі є різні підходи до його визначення. Так, О. Ахвердова та В. Магін в своїх наукових працях зазначають, що: «феномен культури здоров'я слід розглядати як інтегративну особистісну освіту, яка є вираженням гармонійності багатства і цілісності особистості, універсальності її зв'язків з оточуючим світом і людьми, також здібності до творчої та активної життєдіяльності» [3].

На думку О. Микитюк, «здоров'я і формування культури здоров'я студентської

молоді – якісна передумова майбутньої самореалізації молодих людей, їх активного довголіття, здатності до створення сім'ї, до складної навчальної і професійної праці, суспільно-політичної і творчої активності».

Достатньо вичерпне визначення поняття культури здоров'я надав С. Свириденко: «культура здоров'я – це історично визначений рівень розвитку вмінь і навичок, що сприяють збереженню, зміцненню та відновленню здоров'я людини, реалізації з цією метою внутрішніх резервів організму. Культура здоров'я відбивається у специфічних формах і способах життєдіяльності особистості, орієнтованих на формування як індивідуального, так і суспільного здоров'я» [7].

На думку Е. Вайнера, культура здоров'я є частиною загальнолюдської культури, яка передбачає знання людиною своїх генетичних, фізіологічних і психологічних можливостей, методів та засобів контролю, збереження й розвитку свого здоров'я, а також уміння передавати здоров'язберігальні знання іншим [6]. Отже, культура здоров'я людини є необхідною умовою її життєдіяльності та водночас важливою складовою частиною професійної придатності.

Щодо причин, які негативно впливають на стан здоров'я студентів вищих навчальних закладів, то до них слід віднести таке. Навчання для всієї студентської молоді – це складний розумовий і фізичний процес. На цей процес накладаються соціальні умови життя й особливості умов навчання студентів. Суттєво впливають на погіршення стану здоров'я студентів умови, що складають специфіку навчання у вищому навчальному закладі: перевантаження розумовою діяльністю, напружена робота з комп'ютерами, низька рухова активність. Навчання переважно проходить у стаціонарному, сидячому положенні [10].

Усе це за відсутності навичок володіння складовими частинами культури здоров'я призводить до зниження життєвого тонусу в студентів. Цьому сприяє ще й ігнорування деякими студентами занять фізичною культурою. Статус вищої освіти зобов'язує університети готувати не тільки грамотних, але й культурно освічених і здорових спеціалістів. Сьогодні освічений фахівець, котрий не здатен підтримувати власне здоров'я, який часто хворіє та фізично слабкий, може бути не потрібен у нових економічних умовах [11].

Таке становище, на наш погляд, можна покращити, формуючи культуру здорового способу життя з активним використанням засобів фізичної культури й спорту. На заняттях із фізичної культури викладач

повинен проводити бесіди зі студентами, які б сприяли формуванню поняття здорового способу життя, складовою частиною якого є фізична культура, яка об'єднує в собі багато компонентів, таких як культура рухової активності, загартування, дихання, харчування, масаж, медитація, використання факторів природи тощо. Тому, виробляючи стратегію культури здоров'я, починати потрібно з оздоровлення всього організму, а тактику – із того рівня, який організовує всі інші види здоров'я – духовного, фізичного, психічного тощо.

Отже, як свідчить теоретичний аналіз, більшість науковців схиляються до думки про те, що культура здоров'я – це вкрай важлива складова загальної культури людини, що є однією із найактуальніших проблем сьогодення особливо для студентів, адже розвиток та зростання молодої людини можливий лише у здоровому суспільстві та з умовою дотримання здорового способу життя.

На нашу думку, «культура здоров'я» – це невід'ємна складова загальнолюдської культури, формування знань, вмінь і навичок з якої виховують здоров'язбережувальну життєдіяльність особистості.

Фахівці стверджують, що фізичне виховання молоді має відображати нові підходи до формування сучасної особистості. У той же час активність у фізкультурно-оздоровчій діяльності – необхідна умова її гармонійного розвитку. Такий підхід набуває якості цілеспрямованого впливу на конкретну людину згідно з її потребами. Також фізичне виховання повинне сприяти формуванню дбайливого ставлення до власного здоров'я, отриманню фізичної кондиції, комплексно розвивати фізичні та психічні якості, сприяти активному й творчому використанню засобів фізичної культури в організації та здійсненні професійної освіти. Для розв'язання цього питання потрібно формувати в студентів стійку мотивацію щодо здорового способу життя.

Розуміючи призначення фізичної культури та її вплив на організм, знаючи правила виконання вправ і дозування навантажень, студент здобуває в той же час на заняттях і такі вміння, які дають йому змогу самостійно займатися в домашніх умовах, завдяки цьому розширюються можливості студентів ефективно використовувати засоби фізичної культури для зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку й працездатності [9].

У результаті аналізу літературних джерел зроблено такі висновки: у процесі викладання фізичної культури у вищих навчальних закладах потрібно вдосконалювати та розвивати в студентської молоді потреби до

здорового способу життя, усвідомлюючи, що фізична культура є основною й рушійною силою формування здорового способу життя.

**Висновки з дослідження і перспективи подальших розробок.** Найбільшого ефекту у фізкультурній освіті студентської молоді можна досягти тільки в разі створення системи інформаційно-освітнього забезпечення здорового способу життя.

Фізичне виховання як навчальна дисципліна у ВНЗ повинна мати за ціль вирішення не тільки освітніх, оздоровчих та виховних завдань, а й формування ціннісного ставлення до свого здоров'я, здорового способу життя й інтересу до рухливої активності у всіх різноманітних формах і видах її виявлення.

Ми вважаємо, що для покращення стану здоров'я студентської молоді – майбутніх фахівців – слід, по-перше, з'ясувати причини, що впливають на здоров'я студентства, та, по-друге, виділити методи роботи щодо практичного покращення стану здоров'я.

Формування культури здоров'я студентів може сприяти формуванню здорового, безпечного й плідного способу життя. Навчання здорового способу життя повинно бути системним і сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей учнівської молоді. Воно не зводиться до періодичного інформування тих, хто навчається, із питань збереження здоров'я, а має передбачати комплекс систематичних заходів, спрямованих на забезпечення здорового способу життя.

Оскільки в освітньому процесі велику практичну значущість для викладачів мають не рекомендації з вивчення вузькоспеціальних тем, а загальні принципи та ідеї, покладені в основу відбору матеріалу міжпредметного характеру, то саме в їх розробці вбачаємо перспективу подальших наукових досліджень.

#### СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Амосов Н. М. Роздуми про здоров'я. 2-е вид. [Текст] / Н. М. Амосов. – М.: Молода гвардія, 1979. – 191 с.
2. Бурлакова Т. Л. Педагогічні аспекти формування культури здоров'я у молодших школярів / Т. Л. Бурлакова // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – 2010. – № 17 (204). – Ч. II. – С. 246–251.
3. Гладошук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі: дис... канд. пед. наук: 13.00.02 / О. Г. Гладошук; Інститут вищої освіти АПН України. – К., 2008. – 233 с.
4. Горашук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). – Луганск: Альма-матер, 2003. – 376 с.
5. Ивина А. А. Культура // Философия: Энциклопедический словарь. — М.: Гардарики,

2010. – 678 с.

6. Маркова О. В. Виховання здорового способу життя учнів старшого підліткового віку з ослабленим здоров'ям: дис.... канд. пед. наук: 13.00.07 / Маркова Олена Віталіївна. – Кіровоград, 2011. – 292 с.

7. Мойсеюк В. П. Сучасні підходи до вивчення феномену культури здоров'я. – Тернопіль: Богдан, 2012. – 125с.

8. Національна доктрина розвитку освіти. Указ Президента України 17 квітня 2002 року № 347/2002. // Освіта України. – № 33. – 23 квіт. 2002. – С. 4–6.

9. Сичов С. Формування у школярів і студентів потреби фізичного вдосконалення / С. Сичов // Фізичне виховання в школі. – 2001. – № 4. – С. 22–31.

10. Скумин В. А. Культура здоровья – фундаментальная наука о человеке. – Новочеркасск: ТЕРОС, 1995. – 132 с.

11. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людини як об'єкт соціального пізнання: дис. ... канд. філософ. наук: 09.00.03 / Людмила Петрівна Сущенко; Запорізький держ. ун-т. – Запоріжжя, 1997. – 185 с.

REFERENCES

1. Amosov, N. M. (1979). *Rozdumy pro zdorovia. 2-e vyd.* [Health Reflections]. Moscow.

2. Burlakova, T. L. (2010). *Pedahohichni aspekty formuvannia kultury zdorovia u molodshykh shkoliariv.* [Pedagogical Aspects of Health Culture Formation in Junior Students]. Lugansk.

3. Hladoshchuk, O. H. (2008). *Pedahohichni umovy vdoskonalennia kultury zmitsnennia zdorovia studentiv v systemi fizychnoho vykhovannia u vyshchomu navchalnomu zakladi.* [Pedagogical conditions for improving the culture of strengthening the students health in the physical education system in higher educational institutions]. Kyiv.

4. Horashchuk, V. P. (2003). *Formyrovanye kulturu zdorovia shkolnykov (teoryia y praktyka).* [Shaping the health culture of schoolchildren (theory and practice)]. Luhansk.

5. Yvyna, A. A. (2010). *Kultura // Fylosofyia: Entsyklopedycheskyi slovar.* [Culture // Philosophy: Encyclopedic Dictionary]. Moscow.

6. Markova, O. V. (2011). *Vykhovannia*

*zdorovoho sposobu zhyttia uchniv starshoho pidlitkovoho viku z oslablenym zdoroviam.* [Healthy way Education of student's life of senior adolescents with weakened health]. Kirovohrad.

7. Moiseiuk, V. P. (2012). *Suchasni pidkhody do vyvchennia fenomenu kultury zdorovia.* [Modern study approaches of health culture phenomenon]. Ternopil.

8. *Natsionalna doktryna rozvytku osvity. Ukaz Prezidenta Ukrainy 17 kvitnia 2002 roku № 347/2002.* [National Doctrine of Education Development. Decree of the President of Ukraine dated April 17, 2002 No. 347/2002]. Kyiv.

9. Sychov, S. (2001). *Formuvannia u shkoliariv i studentiv potreby fizychnoho vdoskonalennia.* [Formation of schoolchildren and students' needs for physical perfection]. Kyiv.

10. Skumyn, V. A. (1995). *Kultura zdorovia – fundamentalnaia nauka o cheloveke.* [The culture of health is the fundamental science of man]. Novocherkassk.

11. Sushchenko, L. P. (1997). *Zdorovyi sposib zhyttia liudyny yak obiekt sotsialnoho piznannia.* [Healthy way of life for a person as an object of social cognition]. Zaporizhzhia.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

**ГАЛІМСЬКА Інна Іванівна** – кандидат педагогічних наук, старший викладач, доцент кафедри фізичної і психофізіологічної підготовки Льотної академії Національного авіаційного університету.

**Наукові інтереси:** фізична і психофізіологічна підготовка майбутніх фахівців до професійної діяльності.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

**GALIMSKAYA Inna Ivanivna** – Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer, Associate Professor of the Department of Physical and Psychophysiological Training of the Flight Academy of the National Aviation University.

**Circle of research interests:** physical and psychophysiological preparation of future specialists for the advent of professional activity.

Рецензент – д. п. н. професор Шандрюк С. І.  
Стаття надійшла до редакції 22. 09. 2018 р.

УДК 37.013.42 : 613.96

**ЗАХАРОВА Оксана Віталіївна** – кандидат педагогічних наук, старший викладач, старший викладач кафедри фізичного виховання Донецького національного медичного університету  
e-mail:sanusiazakharova@gmail.com

ДЕФІНІЦІЯ «ЗДОРОВ'Я» У ПЕДАГОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ: БАГАТОЗНАЧНІСТЬ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ДО ЗМІСТУ І СКЛАДНИКІВ

**Постановка та обґрунтування актуальності проблеми.** Спроби дати визначення поняття «здоров'я» мають глибокі

історичні корені, проте залишаються актуальними і для сучасної науки. В останні десятиріччя питання здоров'я, його