

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури

Мирченко Сергій Вікторович

**ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ
КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКІВ
У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістр

Науковий керівник

_____ І.В Іваній

кандидат педагогічних наук

доцент кафедри ТМФК

«__» _____ 2020

Виконавець

_____ С.В. Мирченко

«__» _____ 2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ НАУКОВІ УЯВЛЕННЯ ПРО КУЛЬТУРУ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....	5
1.1. Здоров'я людини як соціально-культурне явище	5
1.2. Поняття про здоров'я. Культура здоров'я	14
1.3. Сутність поняття «культури здоров'я» особистості	24
1.4. Аналіз можливостей позакласної роботи у формуванні культури здоров'я учнів	36
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	42
2.1. Методи дослідження	42
2.2. Організація дослідження	44
РОЗДІЛ 3. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ ТА ЇХ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА	45
3.1. Педагогічні умови та методи формування культури здоров'я старшокласників у позакласній роботі	45
3.2. Практична реалізація педагогічних умов формування культури здоров'я старшокласників у позакласній роботі	51
ВИСНОВКИ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58

ВСТУП

Актуальність дослідження. Здоров'я людини – одна з найбільш головних цінностей людського існування, важливий чинник благополуччя, культурного та всебічного розвитку суспільства. Доктрина національного розвитку освіти України XXI століття серед пріоритетних напрямків державної політики виділяє пропаганду здорового способу життя, медико-санітарного просвітництва, активних форм та методів збереження, зміцнення фізичного розвитку та відтворення індивідуального здоров'я, стимулювання в молодого покоління прагнення до нього.

Важливе місце в цьому процесі належить формуванню культури здоров'я особистості, що зумовлено низкою чинників.

По-перше, культура здоров'я відображає рівень загальнокультурного розвитку особистості, який відбивається у світогляді, способі життя, багатстві здібностей і творчих сил.

По-друге, культура здоров'я передбачає гармонійну взаємодію особистості з навколишнім середовищем і оточуючими людьми, сприяє правильному ставленню людини до самої себе, прагненню до самопізнання, самоформування, саморозвитку й всебічного самовдосконалення.

По-третє, створює найбільш оптимальні умови для формування культури здоров'я.

Дослідження зазначеної проблеми певним чином дозволить зробити внесок у розвиток педагогічної науки, допоможе розкрити питання, пов'язані з незадовільною розробкою методичних підходів до формування культури здоров'я. Це підтверджується аналізом наукових джерел (В. Горащук [17], О. Дубогай[19], О. Іонова[20], О. Кабацька[21] та інші).

Актуальність визначеної проблеми посилюється необхідністю усунення *суперечностей*, що мають місце в освітній практиці, зокрема, між: сучасними потребами суспільства до формування здорового покоління та реальним станом сформованості культури здоров'я сучасної шкільної молоді; необхідністю отримання валеологічних знань, умінь і навичок та недостатньою кількістю

годин у шкільній програмі, відведених на висвітлення цієї життєво важливої інформації; потребою цілеспрямованого формування культури здоров'я у позакласній роботі та недостатньою розробленістю необхідного для цього науково-методичного забезпечення.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці педагогічних умов формування культури здоров'я старшокласників у позакласній роботі.

Завдання дослідження:

1. На основі сучасних психолого-педагогічних та спеціальних досліджень конкретизувати сутність культури здоров'я старшокласників.

2. Теоретично обґрунтувати педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників у позакласній роботі.

3. Експериментально перевірити результативність використання розроблених педагогічних умов формування культури здоров'я старшокласників у позакласній роботі.

Об'єкт дослідження: процес формування культури здоров'я старшокласників.

Предмет дослідження: педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників у позакласній роботі.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНІ НАУКОВІ УЯВЛЕННЯ ПРО КУЛЬТУРУ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

1.1. Здоров'я людини як соціально-культурне явище

Здоров'я людини є одним з головних чинників існування людства. Це є складний феномен, що має глобальне та світове значення, та одночасно розглядається філософською, соціологічною, культурологічною, педагогічною та медичною науками. Всі вони розкривають феномен здоров'я людини як засіб створення свого капіталу, індивідуальну та соціальну цінність, явище, що має системний та динамічний характер, а також постійно взаємодіє з навколишнім середовищем і змінюється разом з ним.

Виходячи з цього, стає зрозумілим, що складно визначити здоров'я в повному обсязі, якщо це взагалі можливо. Історія розвитку науки про здоров'я нараховує більш ста його різних визначень.

Загально прийнято в міжнародному вживанні наступне визначення здоров'я, викладене в преамбулі Статуту ВОЗ (1948): «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних відхилень [15]. Однак будь-яке визначення здоров'я, включаючи й це, не може претендувати на абсолютну точність, воно змінюється, удосконалюється відповідно до прогресу суспільства, науки й культури.

Як відомо, кожен період історичного розвитку планети формує свої вимоги до вдосконалення людини й людства, визначаючи шлях їхньої подальшої еволюції.

Зміна ставлення до здоров'я породжена загальними тенденціями в сучасній соціокультурній ситуації. Здоров'я залишається в ядрі духовної культури й може чинити свій вплив на розвиток суспільства.

Відповідно до сучасного розвитку й стану науки й практики про формування здоров'я людини природно змінюється й уявлення про цей феномен.

Здоров'я людини є тим усеосяжним чинником, що визначає її нинішнє й майбутнє життя. Інтегральна характеристика здоров'я окремої особистості містить фізичні, психічні й духовні складові.

У дослідженні здоров'я останнім часом виділяються філософські, політичні, соціально-економічні, правові, медичні, педагогічні й культурологічні аспекти.

Тим не менш здоров'я, як феномен культури, незважаючи на чисельні дослідження та пильну увагу з боку науковці, досі є недостатньо розроблені на теоретичному рівні. Адже цей феномен – є досить важливим та складним на теоретичному та практичному рівнях розуміння.

Так здоров'я потрібно людині протягом усього її життя, для успішного існування, реалізації свої прагнень та намагань. Найбільш ефективний спосіб досягнення такого результату – це вміти формувати здоров'я, зміцнювати та зберігати його.

Новий науковий напрямок з вивчення індивідуального здоров'я було виділено в предмет дослідження І.Брексманом у 1980 році. У нас у країні українською школою валеологів, очолюваної Г.Апанасенком, трохи пізніше були сформовані й розроблені основні критерії валеології, як науки: її предмет, об'єкт, теоретичні засади, завдання й методи.

Здоров'я – одна з тих цінностей, важливість яких ми оцінюємо тільки коли буваємо хворі. Розсудлива людина знає ціну здоров'ю й буде поводитися так, як потрібно, щоб знаходитися в доброму здоров'ї настільки довго, наскільки це можливо. Вона буде діяти відповідно до гіпотетичного імперативу: якщо ти хочеш бути здоровим, ти повинний робити певні речі й уникати інших. Однак існують серйозні труднощі в практичному здійсненні цього імперативу [13].

Молоді люди згадують про велику цінність – здоров'я, коли занедужають, не бережуть його, зловживають тим, що суперечить природному способу життя.

Наші пращури визначали здоров'я як «найцінніший маєток», «основа всьому», «безцінний скарб». Казали: «Без здоров'я і сила людині не мила»,

вважаючи, що і настрій, і працездатність, і прагнення до творчості залежать від стану здоров'я. Адже міцне здоров'я – це саме те, що дозволяє людині пристосовуватися до змін, адекватно реагувати на визови навколишнього середовища, долати хвороби, та відтягувати старіння і смерть.

Сьогодні суспільство вступило в період загальної цивільної відповідальності за долю кожної людини, долю країни й людства. У той же час зросла відповідальність самої людини за своє здоров'я.

При цьому здоров'я само по собі варто розглядати не як самоціль, а лише як передумову, плацдарм для досягнення вищого рівня життєдіяльності й природно щасливого життя – стверджує В.Скумін.

Одна з вищих цінностей, яку історично придбала культура – це здоров'я людини. Ідея здоров'я запрограмована в самому устрої життя особистості й суспільства, у загальнолюдській культурі. Здоров'я – одне з джерел щастя, радості, запорука оптимальної й багатогранної самореалізації людини.

На думку Г.Апанасенка, у теорії медицини важливим є положення про те, що категорія «здоров'я» виступає більш загальною стосовно категорії «хвороба». Хвороба – окремий випадок здоров'я, коли резерви його знижені або в ньому є дефекти. Таким чином, основні зусилля суспільства повинні бути спрямовані на формування здоров'я, а не на лікування хвороби, як це, на жаль, має місце в житті. Учений відзначає: «... історично склалося так, що об'єктом докладання зусиль медицини завжди була хвора людина й середовище, у якій проходить життєдіяльність індивіда. Здорова людина, як правило, не попадає в поле зору лікаря. Саме тому головним об'єктом валеології є здорова людина й людина, яка знаходиться в «третьому стані»» [3].

Існує думка (М. Гончаренко й ін.), що «здоров'я – це стан організму, що визначає його адаптаційні можливості і складає потрібнісно-мотиваційну й інформаційну основу життєдіяльності організму. Воно може бути виражено інтегральними характеристиками взаємопроникнення стану окремих органів і систем організму» [15].

Як вважає Г.Апанасенко, «здоров'я – динамічний стан людини, що визначається резервами механізмів самоорганізації її системи (стійкістю до впливу патогенних чинників і здатністю компенсувати патологічний процес), характеризується енергетичним, пластичним і інформаційним (регуляторним) забезпеченням процесів самоорганізації, а також є основою прояву біологічних (виживання – збереження особи, репродукція – продовження роду) і соціальних функцій. Інтеграція всіх рівнів організації людини дає можливість індивідові виконувати свої біологічні й соціальні функції, що можна трактувати як прояв здоров'я. Чим вище здатність індивіда реалізувати свої біологічні й соціальні функції, тим вище рівень його здоров'я» [3].

Як відзначає Н.Семенова, «Здоров'я – це такий стан людини, що дозволяє себе почувати «на коні», бути щасливим, цікавитися всім і жити дуже довго, не хворіючи. Це головний показник якості життя» [32].

Згідно з В.Климовою, «філософськи здоров'я визначається як така форма вільного прояву життя, що охоплює велике коло різноманітної предметно-чуттєвої діяльності».

На думку В.Діденка, Л.Діденка, В.Кондрашової-Діденко, «здоров'я – це гармонійне функціонування внутрішніх і зовнішніх складових людини і суспільства» [18].

В. Климова підкреслює: «Здоров'я – міра життєвиявлення людини, гармонійна єдність фізичних, психічних, трудових функцій, що обумовлює повноцінну участь людини в різних галузях суспільної діяльності. Тому власником гарного здоров'я вважають не просто того, хто не хворіє, але хто фізично міцний, духовно сильний, зберігає високу працездатність» [22].

А.Щетинін вважає, що здоров'я людини є процес вільного функціонування всіх систем організму в умовах взаємодії із зовнішнім середовищем; а хвороба є процес обмеженого функціонування системи організму в умовах взаємодії із зовнішнім середовищем.

На основі синологічного підходу Ю.Лисицин, спираючись на природно-наукові знання, філософські й соціологічні поняття, формує відповідь на питання

про сутність двох категорій - здоров'я і хвороби. Здоров'я розглядається вченим як прояв життєдіяльності людини в оптимальних умовах, а хвороба – як прояв життєдіяльності в умовах порушення життєвих функцій. При цьому стверджується обумовленість здоров'я як чинниками зовнішнього середовища – природними й соціальними, так і внутрішніми чинниками – генетичними, онтогенетичними, конституційними [27].

На думку В.Сухомлинського, «свіже повітря, повноцінне харчування, багате духовне життя – це життєдайні джерела фізичного й морального здоров'я».

Незважаючи на різноманіття хвороб і їхніх причин, існують фундаментальні єдині механізми патогенезу (по грецькі «pathos» - страждання, «genesis» - походження) і саногенезу, реалізація яких визначає розвиток, плин і результат різних патологічних станів. Виняткову роль відіграє адаптація (по-латинськи «adaptare» - пристосувати), адаптаційні можливості людини, оскільки здоров'я залежить від оптимальної адаптації до середовища, а хвороба пов'язана з порушенням цього процесу.

«З огляду на те, що основна сутність здоров'я полягає в життєдіяльності індивіда, відзначає Д.Давиденко – можна стверджувати, що одним з показників рівня здоров'я виступають морфологічні (структурні) і функціональні адаптації організму» [13].

Звернемося до характеристики здоров'я до словниково-енциклопедичної літератури й простежимо її динаміку.

З широкої точки зору, «здоров'я» - той нормальний стан рослин і тварин, коли всі їхні окремі частини, при правильності форм і будови, знаходяться в належному між собою зв'язку й коли всі відправлення як частин, так і цілого відбуваються правильно» [11].

«Здоров'я (Sanitas) є стан організму, усі частини якого нормально розвинуті й правильно функціонують. Такий стан абсолютного здоров'я навряд чи існує, тому що важко знайти організм, усі частини якого мали б нормальну величину, форму, силу й структуру, і всі відправлення якого відбувалися б цілком правильно. У житті

задовольняються не ідеальним, але відносним здоров'ям, при якому розвиток і відправлення одних частин хоча й буває сильніше за інших, але недоліки останніх не відбуваються шкідливо на весь організм. Здоров'я в зазначеному змісті залежить від умов спадковості, впливу зовнішнього світу на живий організм, правильного розумового й фізичного виховання навколишнього середовища й іншого. Усі ці впливи докладно вивчаються наукою про охорону здоров'я, тобто гігієною, правила якої придбали в наш час повне право громадянства» [21].

«Громадянське здоров'я», відзначив лорд Біконсфільд в англійському парламенті ще в 1875 році – є основа щастя народів і могутності країни. Турбота про нього повинна бути першим обов'язком кожної державної людини» [18].

Здоров'я – стан формування стан формування людини, який є характерним для її повної гармонії зі світом та зовнішнім середовищем. Це такий стан людини – як живої істоти, що характеризується відсутністю суттєво виражених хворобливих змін, а головною (необхідною) умовою є «оптимальне» функціонування організму. У кожного індивіда – своя фізіологічна й патологічна міра відхилення від норми. Норма придбала середньостатистичне (кількісне) вираження, що повною мірою носить суб'єктивний характер. Якщо в співвідношенні двох протилежностей – норми й патології, переважають елементи норми, індивід залишається практично здоровим. Поняття «здоров'я» протилежно поняттю «хвороба». Здоров'я і хвороба ніколи не бувають стійко врівноважені. В організмі, навіть коли він практично здоровий, можлива наявність хворобливого початку, що не проявився (наприклад, інкубаційний період інфекційної хвороби). Одночасно для практично здорової людини не виключені коливання в її самопочутті. Так, важливі фізіологічні показники здоров'я (наприклад, роботи серця) можуть змінюватися під дією сезонних, метеорологічних і інших чинників.

Проблема здоров'я включає як індивідуальні, так і соціально-класові аспекти. Тому розрізняють здоров'я індивідуума й здоров'я населення. Стан здоров'я індивідуума встановлюється за рядом антропологічних, клінічних, морфофізіологічних, біологічних і інших показників з урахуванням статі й віку і залежить від географічних, кліматичних, метеорологічних і соціальних чинників. Стан

здоров'я населення оцінюється за рядом основних показників: захворюваністю, фізичним розвитком, смертністю, народжуваністю, працездатністю, середньою тривалістю життя, психічним розвитком й іншим. Здоров'я населення – соціально-біологічне явище, у формуванні якого вирішальну роль відіграють соціально-економічні умови. Здоров'я і тривале діяльне життя – одна з необхідних сторін буття людини. Здоров'я людей – важлива умова економічного прогресу суспільства, важливий чинник розвитку виробництва й підвищення продуктивності праці [18].

«Здоров'я – природний стан організму, що характеризується врівноваженістю з навколишнім середовищем і відсутністю яких-небудь хворобливих змін» [12].

Однак настільки широке соціологічне визначення здоров'я виглядає трохи спірним, тому що соціальна повноцінність людини не завжди збігається з її біологічним станом. Узагалі поняття здоров'я є досить умовним і об'єктивно встановлюється тільки за сукупністю багатьох чинників.

Здоров'я необхідно характеризувати не тільки якісно, але й кількісно, тому що існує поняття ступеня здоров'я, що виявляється в розмаїтості адаптаційних (приспосувальних) можливостей організму. Хоча здоров'я представляється станом, протилежним хворобі, воно пов'язано з нею різкими перехідними станами й може не мати чітких меж. Стан здоров'я не виключає наявності в організмі хвороботворчого початку, що ще не проявився, або суб'єктивних коливань у самопочутті людини. У зв'язку із зазначеними особливостями виникло поняття «практично здорова людина». При цьому патологічні зміни, що спостерігаються в організмі, не позначаються на самопочутті й не відбиваються на працездатності людини. Разом з тим, відсутність порушень здоров'я, що маніфестують, ще не вказує на відсутність прихованих, але компенсованих у даний час порушень. Такий напружений стан знижує стійкість людини до чинників зовнішнього середовища, і тоді навіть звичайний чинник може спровокувати патологічний процес [12].

Хоча поняття «здоров'я» і включає хворобу, обидва ці стани можуть бути пов'язані низкою перехідних стадій. Такими стадіями служать окремі приховані спадкоємці хвороби, латентний період захворювання, стерті форми хвороби й інше. І навпаки, бувають випадки, коли людина погано себе почуває, але при цьому немає

ніяких об'єктивних порушень діяльності організму. У зв'язку з цим виникли поняття про суб'єктивне й об'єктивне здоров'я, досліджується термін «практично здоровий», яким позначають стан людини, коли хоча й спостерігаються патологічні зміни, але працездатність і самопочуття залишаються нормальними. Стан здоров'я людини залежить від досконалості пристосувальних механізмів організму, від того, наскільки повно він пристосовується до умов середовища. Це, у свою чергу, визначається тренуваністю організму, перенесеними в минулому захворюваннями, спадкоємними й конституційними особливостями, а також соціальними чинниками [25].

На сьогодні розрізняють здоров'я індивідуальне й здоров'я населення. Здоров'я окремої людини пов'язано з великими навантаженнями та коливаннями найбільш важливих показників життєдіяльності, умінням пристосовування організму людини до навколишніх змін. Адже саме між здоров'ям і хворобою як протилежними станами може бути так звана перед хвороба. Так дуже важливий процес відбувається, коли захворювання ще не існує, але організм через його перенапруження й неможливості пристосування до зовнішніх впливів та шкідливих звичок вже не може чинити опір у звичайних умовах. Крім того, здоров'я не виключає наявності в організмі хвороботворчого початку, що ще не проявився, немає коливань у самопочутті людини або навіть деяких відхилень від того, що розглядається як фізіологічна норма. Так, атеросклеротичні зміни кровоносних судин, що розвиваються з віком у всіх людей, є, безумовно, патологічним процесом, проте достатньо здоров'я в людини може не порушуватися, якщо зазначені зміни виражені незначно [25].

На здоров'я впливають біологічні, природні й соціальні чинники. Здоров'я населення залежить значною мірою від соціального середовища й умов життя людей, в тому числі праці, структури харчування, житлових умов, розвитку охорони здоров'я, санітарно-епідеміологічного благополуччя країни, способу життя. Однозначного критерію, за яким можна було б судити про стан здоров'я жителів тієї чи іншої країни, практично не існує. Навіть показник середньої тривалості життя без

урахування результатів комплексних соціально-біологічних досліджень ще недостатній для такої оцінки [26].

Сучасна наукова організація охорони здоров'я окремих осіб, колективів і населення в цілому переважно ґрунтується на розробці комплексу заходів щодо зміцнення захисно-приспосувальних механізмів людського організму. Вона віддає перевагу створенню таких умов, які б попереджали можливі контакти ослабленої людини з несприятливими подразниками, що викликають дії шкідливих чинників. Важливе значення у такому відношенні до свого здоров'я належить охороні праці, техніці безпеки на виробництві, охороні навколишнього середовища, протиепідемічним заходам, підвищенню санітарної культури населення, а також раціональному способу життя, створенню здорової й доброзичливої обстановки на роботі й у родині [26].

Гігієна (з грецької *Hygieia* – що сприяє здоров'ю – богиня здоров'я, дочка Ескулапа) – це розділ профілактичної медицини, що визначає вплив умов зовнішнього середовища на здоров'я людини, що розробляє заходи, спрямовані на попередження виникнення хвороб і створення умов, що забезпечують збереження здоров'я. На основі вивчення чинників зовнішнього середовища гігієністи визначають практичні правила й норми, що використовуються для вивчення умов життя і її оздоровлення (зниження захворюваності й смертності, збільшення тривалості життя, підвищення працездатності і інше). Людина не тільки знаходиться під впливом зовнішнього середовища, але й сама безупинно впливає на нього в інтересах свого здоров'я, змінює умови праці й побуту. Гігієнічні заходи є істотною частиною профілактики.

Г.Апанасенко відзначає: «Здавна вважалося, що здоров'я – предмет дослідження гігієни, хоча в жодному посібнику з гігієни немає чітких тверджень про те, що гігієна займається дослідженням індивідуального здоров'я. Але й сьогодні гігієністи стверджують, що ніяка інша наука не має права «зазіхати» на цей «предмет». Тим часом, сутність здоров'я, його діагностику й прояви гігієна не вивчає. При аналізі впливу чинників середовища на організм вона використовує методи, прийняті в клінічній медицині» [3].

На думку В.Язловецького, у даний час «Стан здоров'я вивчається на трьох рівнях:

1. Суспільне здоров'я – це здоров'я всього населення держави, регіону, області, міста. Воно характеризується сукупністю індивідуальних характеристик здоров'я населення, вираженого й у вигляді статистичних і демографічних показників.

2. Групове здоров'я – це усереднені показники здоров'я малих груп (соціальних, етнічних, родинних, класних, шкільних колективів і таке інше).

3. Індивідуальне здоров'я – це показники, що характеризують здоров'я кожної людини окремо».

1.2. Поняття про здоров'я. Культура здоров'я.

Здоров'я – один з сучасних дарів, що природа надала людству. Так людина – є практично досконалий стійкий організм, який у прекрасній формі є найдзвичайно стійким до труднощів життя, хвороб, життєвих негараздів (холоду, спеки, поранень, отруєння, страхів, нервових потрясінь, голоду та інше). Тм не менш, незважаючи на розвиток прогресу, науки, та сучасних новітніх технологій, здоров'я людини все слабшає, а хвороб стає все більше. Так кожна людина являє собою як би протилежність. З одного боку кожна людина – це здорова істота, якій притаманно вести здоровий спосіб життя, а з іншого – це істота, яка майже завжди має якість проблеми зі здоров'ям. Тобто людина уявляє собою двох протилежностей, де стан здоров'я і стан хвороби можуть багаторазово переходити один в одний, причому в одних випадках цей перехід очевидний, в інших – прихований, і його можна виявити лише шляхом всебічного і глибокого обстеження організму.

Тим не менш, щоб розібратися в суті хвороби потрібно спочатку дати визначення таким поняттям, як «норма» та «здоров'я». Норма – загальне поняття, яке стосується процесів, явищ всього світу (органічного та неорганічного). А під терміном «здоров'я» ми розуміємо тільки живі істоти. Тож, хоча ці поняття і дуже схожі, вони не є зовсім однаковими за своєю суттю. Адже норма – це

якийсь загальноприйнятий стереотип, а здоров'я – це дар природи, який, на жаль, ми інколи марно витрачаємо, не думаючи про те, що інколи відновити його дуже важко, а іноді й майже нереально.

Тим не менш можна бути, чи здаватися, здоровим за більшістю загальноприйнятих показників і все ж таки відрізнятися від якихось загальноприйнятих показників (наприклад: за манерою поведінки, особистими рисами, апетитом, манерою триматися у суспільстві, вагою та інше). Так і навпаки, іноді хворий організм майже ні чим не відрізняється від якихось загальноприйнятих догм, а інколи навіть і зовнішньо здаватися повністю здоровим, та перевершувати інших за деякими показниками (наприклад: знаннями у відповідних сферах). Тож усе це свідчить про досить відносне поняття що таке здоров'я, і що таке норма. І зовсім не завжди людина, що виглядає зовнішньо бездоганною, не має ознак з проблемою тих чи інших захворювань.

Тож на думку багатьох дослідників – найкращих способів зберегти здоров'я – це не допускати його захворювань. В останні роки наука зробила проблему здоров'я – однією з найбільш глобальних світових проблем. Їх вирішення обумовлює не тільки розвиток людства, поступове його збагачення, але й, в деякому сенсі, взагалі його існування, як біологічного виду. Серед найбільш суттєвих проблем, загрози здоров'ю розглядаються світовою спільнотою як ще одна, сьома, додаткова до шести раніше відзначених загроз планетарного масштабу:

- 1) загроза світової війни;
- 2) екологічні катаклізми;
- 3) контрасти в економічно рівних країнах планети;
- 4) демографічна загроза;
- 5) нестача ресурсів планети;
- 6) наслідки науково-технічної революції.

Так, протягом останніх століть, умови існування людства формувало переважно природне суспільство. Адже все, що людині було потрібно протягом

довгого часу, вона знаходила у природному середовищі (повітря, вода, сонце, продукти харчування тощо). Однак з початком ХХ століття умови існування людства почали швидко змінюватися. Охоплення людиною своєю діяльністю майже всієї планети - господарська діяльність, винищення природи, тобто у ті умови до яких була пристосована, призвело до корінного зміну умов існування самого людства. Про масштаби цих змін свідчать багаточесельні об'єктивні дослідження.

Так господарська діяльність людини призвела до суттєвого підвищення вуглекислого газу в атмосфері, політи у космос – до загрозових розмірів озонових дірок, розчеплення атому – до суттєвого підвищення радіоактивності у світі. Все це сприяло руйнації ґрунтів, забрудненню води та повітря, що в свою чергу призвело до зміни природного навколишнього середовища повністю зникли деякі види флори і фауни.

На думку біологів у найближчі 20-30 років зникне приблизно 20 % живих видів. Безумовно, все це впливає і на людину. Так вчені порушують питання – чи зможе людина майбутнього пристосуватися до змін навколишнього середовища, адже саме у другій половині ХХ століття значно підвищився ризик показників захворюваності та смертності, особливо у економічно розвинутих країнах, що стало предметом занепокоєння вчених та лікарів.

В 1977 році Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) ініціювала міжнародну компанію під назвою “Здоров'я для всіх” в якій збирається інформація про існуючі загрози здоров'ю. В 1978 році була проголошена відповідна Декларація (справедливість, рівність, поінформованість, подолання національних кордонів). У 2000 році ВООЗ проголосила глобальну стратегію “Здоров'я для всіх” яка містила 10 положень, 6 принципів, 38 завдань спрямованих на попередження загрози здоров'ю. Таким чином визнано систему заходів, що у загальносвітовий науковий лексико увійшли під назвою «Заохочення до здоров'я, сприяння здоров'ю, формування пропаганди здоров'ю» і таке інше.

Взагалі феномен здоров'я досліджувався у працях багатьох вчених протягом довгого часу. Так науковці різних країн використовували багато визначень і показників різного змісту, та понад 200 визначень здоров'я. Важливим висновком багатьох вчених стало те, що вони дійшли висновку, що здоров'я людини не є сути медичним фактором. Адже коли людина, яка звернулася до лікаря, і в неї не виявили симптомів захворювання неможливо вважати її повністю здоровою. Так комплекс медичних проблем, у вирішення здоров'я людини, становить лише малу частку. Загальновідомо, що здоров'я людини залежить від багатьох факторів: кліматичних умов, стану навколишнього середовища, соціально-економічних факторів, забезпечення якісними продуктами харчування та питною водою тощо.

Так, узагальнюючи підсумки дослідження виявлено, що здоров'я людини залежить від цілого ряду чинників і система охорони здоров'я, її стан і взаємодія й ефективність обумовлює в середньому лише 10 % від всього комплексу проблем. А решта 90 % припадає на умови і спосіб життя людини, екологію, спадковість тощо.

Таким чином, суто медичний аспект не є головним серед різних видів впливу на здоров'я людини, а медичний аспект не є головним серед різновиду впливу на здоров'я людини. Тож сучасна наука вважає, що здоров'я людини це такий багатогранний феномен, який не співпадає з життєвими реаліями, а навпроти є складним факторомом людського буття, та може мати філософські, соціальні, економічні, біологічні та медичні категорії. Це природний стан організму, який характеризується його рівновагою з навколишнім середовищем і відсутністю будь-яких хворобливих змін.

Взагалі, визначення здоров'я – це багатомірне, комплексне визначення, яке в повному обсязі визначається як комплекс біологічних, тобто спадкових і набутих, та і соціальних факторів. Ці останні мають неабияке значення в самопочутті та підтримці здоров'я людини та прояву і розвитку хвороби, що у преамбулі статуту ВООЗ записано: «Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних

вад». Таке визначення поняття «здоров'я» є найбільш чітким, зрозумілим, повним, і вміщує, насамперед, біологічні, соціальні та психологічні аспекти даної проблеми. Учені виділяють три рівні опису цінності «здоров'я»:

1) біологічний - початкове здоров'я передбачає досконалість саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів як наслідок максимуму адаптації;

2) соціальний - здоров'я є мірою соціальної активності, діяльності, відношення людського індивіда до світу;

3) особливий психологічний - здоров'я є відсутність хвороби, але швидше заперечення її у значенні подолання (здоров'я - не тільки стан організму, але й стратегія життя людини).

Ознаки здоров'я, які передбачають фізіологічно нормальний стан і функціонування організму, тобто такий стан, за яким утворюються форми фізіологічних та біологічних процесів в організмі і вони підпорядковуються доцільним біологічним процесам – прийнято вважати біологічними ознаками. Ці елементи здоров'я є елементами спадковості, тобто передаються від батьків дитини. З розвитком дитини, її зростанням, приближенням до визначеного ступеня змінюється і її здоров'я. На біологічному рівні це характеризується загальноприйнятою нормальною функцією організму на всіх рівнях його організації - організму, органів, гістологічних, клітинних та генетичних структур; нормальною поточністю типових фізіологічних і біологічних процесів, які сприяють вираженню та відтворенню; здатністю організму пристосовуватися до умов існування в навколишньому середовищі, що постійно змінюються (адаптація); здатністю підтримувати постійність внутрішнього середовища організму; забезпеченням нормальної і різнобічної життєдіяльності та зберіганням живої основи в організмі.

Чинниками фізичного здоров'я є – індивідуальні особливості анатомічної будови людини та фізіологічні функції у різних умовах існування – спокої, навантаженнях, рухах, різних рівнів фізичного розвитку тощо. Взагалі, зважаючи на те, що людина є досить соціальною істотою, то і на її здоров'я значною мірою впливають і соціологічні особливості. Так соціальною цінністю і передумовою

соціологізації людини є її відносини з оточуючими, включення у ритм життя суспільної системи. Тобто соціальна активність здоров'я є значною мірою відношення людини до світу та подій, що відбуваються.

Найбільш повна сутність соціальної цінності здоров'я сформулювали В.В. Канеп, Г.І. Цареградцев і Б.І. Ольшанський: «Здоров'я - це не тільки одна з необхідних передумов щастя людини, його всебічного, гармонійного розвитку. Воно є не тільки однією з умов досягнення людиною максимальних успіхів у галузі освіти, професійної підготовки, продуктивності праці, оптимістичного і життєстверджуючого ставлення до усього, що відбувається».

Також важливий і чутливий показник та індикатор здоров'я – це суспільне благополуччя народу, як соціуму. Воно є своєрідним віддзеркаленням соціально-економічного, екологічного, демографічного і санітарно-гігієнічного благополуччя країни. Такий показник є суттєвим індикатором суспільного прогресу, чинником що безумовно впливає на якість буття країни, насамперед, ефективність її трудових ресурсів. Рівень здоров'я з точки зору психології обумовлений психічними можливостями і особливостями людини, її здатністю визначити та подолати хворобу. Спосібом і розумінням життя як здорового існування, яке є не тільки стан організму, але і стратегія життя. Крім того до сфери психічного здоров'я відносять і індивідуальні особливості психічного процесу, властивості людини – її емоційність, збудливість, чутливість тощо). Саме з потреб інтересів, мотивів та прагнень і складається психічне здоров'я індивіда. Це і мислення характеру та здібності які обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів. На здоров'я людини суттєво впливають і її особливості психічного стану. Особливо ті її стани, що не є постійними її якостями, але виникають спонтанно або під впливом зовнішніх факторів (розлад свідомості, зміни настрою, апатія, афектні стани, напруженість тощо).

Ще одним важливим аспектом життєдіяльності людини є її духовне здоров'я, яке являє собою частку складових духовної культури людства (освіти, науки, релігії, моралі, етики, ставлення до сенсу життя, власних ідеалів,

світогляду). Від економічних чинників, стосунків людини з оточуючими, відношення у соціумі (сім'єю, організаціями через які відбуваються соціальні зв'язки) - праця відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування. – складає соціальне здоров'я індивіда.

Беруться до уваги ще й етнічні зв'язки, рівень фінансового забезпечення, доходи відмінності. Зауважимо, що згадані вище складові в реальності реалізуються паралельно одночасно, що здійснює значний вплив на здоров'я людини.

Сьогодні побутує одна з думок, що дефіцит захворювань і представляє собою власне здоров'я. Значну увагу надає цьому медицина, постійно створюючи безліч класифікацій хвороб, котрі містять ще більше тлумачень, деталізованих характеристик, прогресивність або пасивність поширення захворювань, їх профілактику тощо. Саме через таку надмірну наукову інформативність для полегшення розуміння понять власне здоров'я та його зв'язок із наколишнім світом в траєкторії «людина-здоров'є-середовище» науковці виокремили декілька рівнів.

Перший рівень – суспільний – має узагальнюючий характер, адже в його межах вимальовується статистика суспільних матеріально-духовних цінностей. Тут відображені державні стани здоров'я країн світу загалом.

Другий рівень представляє собою становлення здоров'я людини в певному колективі, наприклад, у родині, на роботі чи подібному оточенні. Науковці зазначають, що як позитиви, так і негативи у плані розвитку здоров'я реалізуються в тісному оточенні. Вплив здійснюється через те, що кожен член певного кола спілкування протягом визначеного часу перебуває в різних сферах життя з різними екологічними умовами, унаслідок чого при зустрічі з іншою людиною передає їй майже всі здобуті «надбання».

Третій - особистий рівень здоров'я, що створений як унаслідок взаємодії із суспільством, так і суто індивідуально, враховуючи власні фізіологічні та психічні особливості, сформовані у своєму унікальному образі ведення життя.

Становлення здоров'я кожної людини є унікальним явищем та одним із найважливіших пріоритетів у вимірах філософії буття, рівноваги, ідіалістики, гармонічно-щасливого існування тощо. Кожен індивід повинен володіти системою знань про здоров'я та вміти їх застосовувати, адже комплексне піклування про фізичне, моральне та соціальне становище власного організму є запорукою успіху.

Здоров'я особистості формує актуальну картину здоров'я держави, унаслідок чого складається узагальнений рівень здоров'я всього світу. Таким чином, кожен із нас є певним фактором впливу на планетарний стан здоров'язбережувальної системи.

Учені виділяють деякі демографічні оцінні показники, що допомагають визначати стан здоров'я суспільства. Так, сюди входять очікувана тривалість життя та смертність, у тому числі й дитяча. Саме такі показники інтегровано описують стан розвитку соціуму. Беруться до уваги і показники, що визначають інвалідність, подразнення окремо визначеними хворобами, хронічні захворювання, алергічні реакції та ін. Фізіологічний стан працюючих людей може визначатися показником тимчасової втрати працездатності унаслідок захворюваності.

Особисте здоров'я індивіда пояснюється як стан його організму, коли він у стовідсотковому «робочому настрої», здатний виконувати всі необхідні біологічні та соціальні потреби. Функції людини в соціумі визначаються, насамперед, віковим фактором, навчальною та трудовою діяльностями та, звичайно, перспективою самостійно забезпечувати себе усім необхідним побутовим оточенням.

Діагностування стану здоров'я конкретної людини роблять за допомогою отриманих даних досліджень антропометрії, тобто при вимірі зросту, об'єму грудної клітини, маси тіла індивіда, також використовують визначення певних фізіологічних характеристик, що формуються на основі вікових та статевих ознак, географічно-кліматичних параметрів тощо.

Слід пам'ятати, що становлення та вироблення суспільного імунітету здоров'я зумовлені конкретними суспільно-історичними періодами й мають певні особливості в визначених історичних проміжках розвитку людства. Усі ці явища створюють єдине сучасне становище демографії здоров'я.

Благополучність держави визначається, перш за все, показником здорового населення країни. Тобто міністерство здоров'я має забезпечувати громадян усім необхідним для збереження та підтримки гарного фізичного стану, бо саме більшу частину здоров'я сформовує спосіб життя, свідомо диктований соціальною політикою, керівництвом держави.

В Аделаїдських санкціях та в Оттавській Хартії висвітлені положення, що є актуальними кожному сучасному державно-суспільному порядку. В них вимагається:

- 1) відповідальність усіх чинних керівництв за прийняття рішень та можливість будь-яких їх наслідків;
- 2) поєднання зусиль усіх управлінців задля покращення охорони суспільного здоров'я;
- 3) намагання соціуму формувати власний побут у співвідношенні з користю для здоров'я;
- 4) актуалізація різноманітних фінансових операцій задля забезпечення позитивних змін в інтересах здоров'я;
- 5) створення розробок із усунення перешкод політичним здоровим рішенням.

Важливою складовою даної соціальної політики є намагання зменшити навантаженість політменів у питаннях здоров'язбереження, а також презентація різних варіантів пошуку найвигідніших впроваджень задля покращення здоров'я нації.

Щодня стає більш популярною тенденція здорового способу життя в Україні. Сьогодні її формування відгалуджується в самостійну дисципліну. Спосіб життя індивіда представляється як системна сукупність окремих фінансових спроможностей, соціальних стереотипних структур, а також певних

умов поведінки індивідуальності в умовах, створених сучасним прогресивним суспільством.

Дослідники підтверджують, що людина повинна самостійно також формувати умови власного буття, адже спосіб життя індивіда трактується як свідоме й адекватне реагування на подразники соціальної системи в цілому.

Здійснивши аналіз роботи державних органів охорони здоров'я та та фізичного стану населення країни, доходимо висновку, що в Україні далеко не ідеальна медична демографічна ситуація, понижена народжуваність та стрімке зростання смертності, фронтально-швидке поширення різнохарактерних хвороб та протилежний позитивному природній приріст населення.

Історія розвитку світового соціуму диктує, що протягом 1991-2005 років кількість населення зменшилася приблизно на 2,5 мільйона унаслідок панування явища високої смертності порівняно з рівнем народжуваності. Відомо, що за плином часу крайніх десятиліть дані показники варіюють у співвідношенні близько 18 та 35 відсотків. Статистиками визначено головні причини підвищення рівня смертності, що реалізуються в збоях системи органів кровообігу, злоякісних утвореннях в організмі людини, різнохарактерних травмах та можливих отруєннях. Найбільш поширеними чинниками в нашій країні, що спричиняють смертність, є захворювання серцево-судинних систем. Останнім часом чоловіча тривалість життя стрімко скорочується орієнтовно в два з половиною роки, у той час, коли жіноча не досягає одного року життя. Негативний вплив організмовують хронічні типи хвороб, що є набагато впливовішими за інфекційні. Наймасштабнішими є онкопатології та виявлення вад дихальної системи, виражені бронхіальною астмою. Сьогодні дві людини з десятих мають проблеми з артеріальним тиском.

Зростають показники захворюваності, а в наслідок забезпечують летальний вирок від раку у зв'язку з негативним екологічним оточенням та значним старінням нації. Важливими є корисні вправи, які різнобічно впливають на зміцнення м'язових груп усього опорно-рухового апарату. До них відносять:

різноманітні види стрибків, метання предметів, лазіння по гімнастичній стінці та інші, а також ігри, де діти виконують ці рухові дії.

Для локального розвитку м'язових груп широко застосовуються вправи загального характеру. З дітьми 3-6 років, особливо старших груп, доцільно застосовувати вправи з обтяженням з невеликою вагою (гімнастичні палиці, обручі).

Виходячи з анатомо-фізіологічних особливостей дитячого організму, у цьому віці переважний вплив потрібно направляти на ті м'язові групи, розвиток яких найменше стимулюється у повсякденному житті. До цих груп відносять: косі м'язи тулуба, живота, верхніх кінцівок, задньої поверхні стегна.

Розвиваючи м'язову силу у дітей дошкільного віку, необхідно особливу увагу приділяти підвищенню їх рухової активності під час прогулянок та занять з фізичної культури, що є необхідною умовою для комплексного розвитку всіх рухових якостей.

1.3. Сутність поняття «культури здоров'я» особистості

Здійснивши аналіз фізичного стану українських учнів та класичної освітньої системи, ми дійшли висновку, що виокремлюється три конкретних напрями, що організують значний негативний вплив на системність та продуктивність навчально-виховного процесу. Перший напрям характеризується мінімалізацією інтересу школярів до навчання, другий визначається гальмуванням та неоднозначністю психічно-фізичного розвитку чималої кількості дітей. Останній напрям є найбільш небезпечним, адже в процесі його активації учнівська молодь зазнає стрімкого погіршення власного фізичного відчуття.

Яким буде майбутнє України, залежить саме від стану здоров'я сучасної молоді, адже весь інтелектуальний та трудовий потенціали розвиваються в юнацькому віці. Актуальний стан здоров'я населення, особливо підростаючого покоління, є національним лихом, що вимагає прийняття негайних і ефективних заходів для виходу із ситуації, що склалася.

Перед державою стоїть надзадача – виростити, вивчити й виховати здорове покоління. Особливо це є важливим зараз, бо після Чорнобильської катастрофи дитина є багатством не тільки родини, але й держави.

Неблагополучні показники здоров'я дитячого та підліткового населення як індикатор, відображають усі проблеми нашого життя. Нинішній час ставить своїм завданням збереження людини, тому культ здоров'я виокремлюється серед інших. Звичайно, провідним фактором, що визначає здоров'я індивіда, є його ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих.

Однією з найголовніших задач української національної школи, відображеної в національній доктрині розвитку освіти, є забезпечення гідних умов для становлення та підтримання здоров'я підростаючого покоління. Реальність важливості даного питання схарактеризовано надшвидким поширенням явища кризової демографії, прогресування якої в перспективі може загальмувати чи й зовсім зупинити соціально-економічний розвиток суспільства.

Соціально-економічний та психологічний дефіцит, непродуктивність роботи посадківців в сфері охорони здоров'я призводять до морально-психологічного виснаження школярів та мінімалізації їхньої рухової активності. Також значний вплив забезпечує рівень культури здоров'я, який в Україні представлений в пріоритетних позиціях. Проблему навчання бути здоровим не можна вирішити лише в межах окремої науки чи предмета: рішення можливе лише для всієї низки взаємопов'язаних проблем. Напрямок, який дозволить людству вирішити проблему формування, збереження та зміцнення здоров'я, має назву валеологія (від латинського «валео» – бути здоровим). Створена на інтегральній міждисциплінарній основі, валеологія як наука має на меті комплексне вивчення фундаментальних законів, механізмів і чинників, від яких залежить здоров'я особистості та популяції, а відтак і природи в цілому.

Саме на зменшення кризових явищ і гостроти проблеми формування, збереження та укріплення здоров'я спрямована концепція неперервного валеологічного виховання та освіти. Вона враховує досвід передових країн світу,

створює передумови для відповідності змісту валеології світовим стандартам, забезпечує систему валеологічної освіти та виховання.

Зміни в здоров'язбережувальній системі повинні активізуватися вже сьогодні, і потроху цей процес запускається. Він має на меті переформувати людину в різних галузях її діяльності, що спричинить так зване переродження організму, увібравши в себе найкращі якості для реалізації необхідних канонів. Нове покоління – це пласт людей із всебічно розвинутим здоров'ям, що гармонійно й повноцінно функціонує, починаючи ще з ведення власного образу життя в шкільні роки. Навичка збереження та зміцнення свого фізичного стану повинна перерости в звичку, аби автоматично не задумуючись піклуватися про індивідуальний організм та культуру здоров'я.

Така тенденція представляє здорову людину в адекватно-гармонійній цілісності її психосоматичних, духовно-моральних та фізичних станів, в реалізації заходів щодо зміцнення фізичного почування, акцентуванні на профілактичних практиках. Також сюди відносимо навчання подолання патових ситуацій в критичних моментах поведінки організму індивіда, навчання коригування профілактичних та корекційних програм розвитку енергетики здоров'я.

Отже, комплекс валеологічної освіти передбачає розроблення інформаційної системи про збереження та зміцнення здоров'я, створення високого рівня фізичної культури, а також включає фундаментальні закони фізичного та духовного розвитку людини за допомогою технологій здоров'язбереження.

ВОЗ трактує здоров'я як мету існування, що характеризується відсутністю захворювань та хвороб і задовільним станом фізичного, духовного та соціального визначення.



Рис 1.1. Фактори здоров'я людини

Як представлено на рисунку 1.1 здоров'я людини на 20% залежить від генетичного фундаменту, на 20% від екологічного оточення, на 10% від послуг медицини й на 50% – від способу життя людини.

Формування культури здоров'я передбачає дослідження кожного поняття (здоров'я, культура, культура здоров'я) у контексті загальної мети дослідження.

Культура здоров'я особистості як одиниця дослідження є складовою усієї загальної культури особистоті. Саме тому необхідно розібратися в етимології стрижневого терміну, аби бути компетентним у проблематиці даного питання.

В. Межуєв називає культуру дійсною проблемою актуального історичного періоду, що вимагає нових, більш глибоких трактувань та підходів у вивченні. [18].

Якщо значення культури як загального наукового явища пояснюється як соцмеханізм відтворення соцгенетики, то культура особистості передбачає певний комплекс знань та переконань, що транслюють нові ідеї для застосування інформації, наданої суспільством, та активізують діяльність індивіда з особистою користю та цінністю для країни. У зв'язку з цим і культура, і особистість взаємопов'язані і взаємозалежні [89].

Конкретні форми людських вимірів культури виявляються в інтервалі від самосвідомості особистості як самоцінності розвитку людської гідності до способу її життєдіяльності, що створює чи не створює умови для реалізації

творчих здібностей людини. Тому культура – засіб вільного проявлення здібностей людини, спосіб самоствердження та самореалізації індивіда в суспільстві [18].

Поняття «здоров'я» є провідною категорією валеологічної науки. Валеологія, як наводить І. Брехман розглядає людину у третьому стані (вже не здоровий, а також не хворий) [5].

Трактування здоров'я варіюється як зв'язок з навколишнім світом, ураховуючи рівень умов життя, основними видами діяльності та філософії існування. Трактване поняття має полізначеннєвий смисл, розкодування якого потребує знань із різних наукових сфер.

В науковій спільноті існує приблизно двох сотень визначень категорії здоров'я, котрі висвітлюють нові моменти розуміння даного поняття.

Г. Апанасенко розуміє здоров'я як скомплектований динамічний стан, що пояснюється певними резервами синергетичної, пластичної та регуляторної забезпеченості функцій, тривалістю і впливом негативних чинників навколишнього середовища і є фундаментом для реалізації соціальних і біологічних функцій [2].

Містким є визначення здоров'я І. Муравова. Він тлумачить його як постійно рухомий стан найбільшої фізичної та психологічно-емоційної наснаги, обрамленої раціональним супоставленням функцій та структур, що супроводжуються, як мінімум, задовільним рівнем енергетичного заряду організму за найменшу затрачену ціну його пристосування до умов життєдіяльності» [7].

Так звана нестача здоров'я визначається не тільки по результату визначення хвороби, а й у стані, що застерігає людину від можливого захворювання. [20].

За переконаннями В. Казначеева, більший відсоток індивідів мають донозологічні вияви здоров'я, тобто описуються третім валеологічним станом [21].

Саме М. Амосов став родоначальником терміну «кількість здоров'я» [2].

В. Казначеев увів поняття резерву здоров'я, виявлення особисто-унікального здоров'я, гомеостазу, пристосування, всеможливих видів співпраці усіх органів та систем організму людини [21].

Фундамент активації культури здоров'я визначається творчою інтерпритацією культуро- та здоров'ядіяльності. Вони створені в результаті еволюції соціуму в цілому та людини окремо, котра поступово пізнає різноаспектні світові диктовки. Таким чином, можемо визначати культуру здоров'я як унікальний різновид загального досліджуваного поняття. Зробимо висновок, що становлення культури людини відбувається не виключно за фізіологічними канонами, а ще й з урахуванням та впливом законів світової культури. Саме в цьому і бачиться різниця людського та тваринного здоров'я. Із даної думки випливає принцип культурного формування здоров'я індивіда [11].

Як уже було зазначено, культура здоров'я є певним синтезом, активація якого сприяє появі нового поняття, котре пояснюється інакше, розкриваючи нові деталі та погляди.

Недарма В. Скумін тлумачить культуру здоров'я одну з головних наук про людину та її фізичний стан, багатогранну галузь знань, що створює та розв'язує теоретико-практичні завдання прогресивності моральних, психічних і фізичних спромог індивіда, нормалізованого біологічно-соціального пристосування та забезпечення здорового довкілля. [28].

Г. Кривошеєва трактує сенс валеологічної культури як якісне утворення індивідуальності, що визначається єдністю духовних, фізіологічних, психо-соціальних чинників, що диктують її спосіб ведення життя та смисл буття. Така культура спонукає перспективний розвиток похідних розгалуджень й прогнозує формування людини як цілісної особистості, враховуючи всеаспектні характеристики її життя. Культура здоров'я покликана перетворити будь-яку сферу зайнятості особистості в умовний пристрій фізичного й духовного самовдосконалення та оздоровлення. Валеологічна культура людини описує її відношення до життя, власного фізичного стану та жаги до самопізнання [15].

Дослідник Ю.Мельник вважає, що культура здоров'я визначається комплексом знань з філософії, психології та медицини, що помітно насичують життя людини у відповідних категоріях, формуючи власне об'єктивне ставлення до ведення способу існування з осмисленням парадигми буття [18].

Незаперечним є той факт, що дослідження культури здоров'я особистості повинно зауважувати також особливості вікових, статевих та національних характеристик.

Культура здоров'я індивіда бачиться саме в рівні засвоєння відповідних знань, орієнтацій гуманістичних канонів, у прогресі нестандартного мислення та в сприйманні та застосуванні на практиці певних оздоровчих комплексів, підтримання культурно-історичних традицій, мотиваційності та здатності сприймати критику та працювати над своїм вдосконаленням. [58].

Сутність аксіологічного аспекту культурологічного підходу полягає в тому, що будь-який вид зайнятості людини характеризується її мотивацією, цілеспрямованістю, організованістю та залежить від підстав, оціночно-стандартних цілей та намагань власнеоцінювання. Особистість реалізується в суспільстві за рахунок розуміння та сприймання стереотипних переконань соціуму, усталених норм морального значення буття, а також орієнтації на культурно-історичні перспективи та можливості.

Технологічний аспект трактується як своєрідний діяльнісний інструментарій. Першоджерелом певної форми культури є діяльність, тобто дані категорії є взаємовитікаючими і не можуть існувати окремо. Можна зробити висновок, що оволодіння індивідом певних розгалуджень культури є, насамперед, актуалізацією певної діяльності [3].

Особистісно-творчий аспект полягає в чітко визначеній взаємодії людини та культури. Обумовлений об'єктивним зв'язком індивіда-носія та культури. Він, окрім сприймання тенденцій та практикування їх, вносить власні корективи, що дають змогу народження нових орієнтацій в історичному процесі (К.Абульханова-Славська) [1].

Творча діяльність індивідуальності пришвидшує процес розвитку культури, надаючи нових барв даному явищу, тим сами створюючи системну комунікацію з культуроспроможним середовищем, як зазначає Л. Виготський. [10].

Зважаючи на багаточисельну трактовку терміну «культура», зазначимо, що кожне визначення висвітлює нові сторони пізнання даного проблемного питання та дає можливість більш глибоко пояснювати значення та важливу багатоаспектність культури загалом. Із цього випливає, що сучасний науковий дискурс розглядає чималу кількість форм і проявів культури, її місце в світових масштабах, окремих територіальних цілісностей та націй [27].

Важливим є факт пристосованості людини за рахунок її культурних характеристик, тобто індивідуальність адаптується в конкретному середовищі за рахунок, насамперед, культурологічних умов довкілля. Саме тому науковці, у першу чергу, аналізують та вивчають особистість не за особливостями зовнішності, генетичних показників та інших факторів, а за її трактуванням та зв'язком із культурою [23].

Спираючись на достовірність таких переконань, Р.Фоулі визначає людську еволюцію як культурний розвиток, і розглядає дане поняття виключно людським джерелом. Звісно, побутує чимало тлумачень культури, проте більшість дослідників-науковців вважають її зовсім не біологічним процесом розвитку, а винятково діяльнісною тенденцією навчання та засвоєння. Таким чином, біологічна еволюція є далеким та непересічним поняттям поруч із культурною [29].

Дати остаточно-конкретне визначення поняттю «культура» неможливо, адже воно може варіювати в залежності від ситуативності випадку застосування.

Саме тому в науковій базі зустрічаємо різноманітні його трактування з відмінними значеннями та специфічними ознаками. Наприклад, А. Кармін виділяє в свої працях комплекс підходів дослідження, котрий містить описові, антропологічні, ціннісні, пристосувальні, історичні, функціональні, семіотичні,

символічні, герменевтичні, ідейні, психологічні, педагогічні, соціальні методи [20].

Ми ж поділяємо думку В. Гриньової, котра, за нашим світобаченням, структурувала дослідницькі підходи найуніверсальніше. Вона виділила три основних напрями, процес дослідження в яких буде найпродуктивнішим. Це особистісний, діяльнісний та аксіологічний підходи.

Культура може функціонувати лише за наявності трьох обов'язкових складових: власного предмету, способів діяльності індивіда та якостей людини. Будь-яка сторона культури завжди буде стосуватися людського фактору. Саме крізь культурну призму, за Г.Шевченком, і пізнаються вияви моральності, свободи, людяності.

У даному дослідженні ми розцінюємо культуру як комплексне зібрання морально-духовних цінностей, тому найбільш актуальним убачаємо висвітлення культури як головної ознаки життєвої діяльності людини та створеною нею дійсності, у якій позначено важливість духовних пріоритетів. Культура має вияв в предметно-матеріальному світі, коли символізує духовне начало.

Культурні функції в суспільстві виражаються різногалузево, тому розглянемо деякі з них більш детально.

Провідною функцією культури є людинотворча або гуманістична. Її смисл полягає в створенні типової особистості, адаптованої до запитів соціуму. Людинотворча функція реалізується в таких випадках: у процесі соціалізації (тобто прийняття суспільних відносин) та процесі індивідуалізації (тобто засвоєння згаданих відношень в унікальному контексті).

Не менш важливою функцією культури є інформаційна, тобто та, що презентує досвід суспільства. В рамках історичного розвитку інформаційних поток не припиняється ніколи, саме тому досвід поколінь передається наступним, і так триває безкінечно.

Науково було обгрунтовано, що соціум зберігає свій досвід не тільки в усній формі, а й в різноманітних наукових формулах та витворах мистецтва, у

певних поняттях, тобто в культурі, яку оправдано називають негенетичною пам'яттю людства.

Пізнавальна функція культури полягає в накопиченні досвіду світового соціуму та предоставлення його сучасникам та нащадкам. Саме здатність правильного використання та застосування даного досвіду визначає суспільну інтелектуальність.

Звичайно культура має низку й інших функцій, котрі є невід'ємними її характеристиками, це: адаптивність, інтегративність, регулятивність, нормативність та ін.

Культура у своїй реалізації не обходиться без «підтримки» категорій моралі та права, сутності яких допомагають у визначенні адекватності дій індивіда, його морально-ціннісних виборів тощо. Саме ці канони диктують принципово-нормативну актуалізацію соціуму. Вважають, що чим більша культура людини, тим детальніше та відповідальніше вона ставиться до моральних компетенцій.

Зауважимо, що культура спрямовує людину у виборі ціннісних потреб та орієнтацій. Дані поняття визначають масштабність культурних ознаки індивідуальності. Морально-інтелектуальний смисл слугує важливим критерієм при оцінюванні рівня культурності індивіда.

Беззаперечним є факт зв'язку людини з культурою, адже вважається й доведено, що існування у позакультурних рамках для людини є неможливим ап'орі, адже особистість є центральним та основним об'єктом у культурному вимірі всесвіту.

Дійсно, культура проєктує людину, проте з іншого боку людина формує й деформує культуру. Ці два поняття є взаємоважливими й не мають права існувати несуміжно. Найголовнішою ціллю індивіда є створення культури, що буде взаємодопонювати людську суть. [14].

Узагальнене значення культури трактується, як уже було висвітлено, особливим механізмом презентації, збереження та надбання культурного досвіду, що реалізує діяльність соцгенетики, у той час як культура особистості

передбачає сукупність різнохарактерних думок та поглядів, котрі забезпечують активацію технологічного застосування інформації соціуму, траслюючись у багатьох шарових відгалуженнях життєдіяльності. Тому вкотре переконуємось у неминучому зв'язку досліджуваних термінологічних утворень [15].

Конкретні форми людських вимірів культури виявляються в інтервалі від самосвідомості особистості як самоцінності розвитку людської гідності до способу її життєдіяльності, що створює чи не створює умови для реалізації творчих здібностей людини. Тому культура – засіб вільного проявлення здібностей людини, спосіб самоствердження та самореалізації індивіда в суспільстві [26].

Ураховуючи те, що творчість є продуктивною діяльністю з оновлення буття людини в культурі, то особливого значення набуває вивчення питань про джерела творчості, взаємодії людини з суспільним і культурним оточенням, пошуку місця людини в культурі. В цьому відношенні важлива проблема інкультурації – поступового залучення людини в культуру, оволодіння знаннями і досвідом, поступове вироблення навичок і норм поведінки, форм мислення і способу життя, характерних для певного типу культури, для певного історичного періоду. Інкультурація передбачає наявність таких соціально-культурних елементів, як ціннісні орієнтири, способи розвитку творчої діяльності, сукупність накопиченого досвіду, традицій і форм спадкоємності [14].

Формою залучення людини до культури є соціалізація – процес набуття досвіду і цінностей, вироблення людиною соціальних норм і правил суспільного життя для розвитку активного, повноцінного члена суспільства, виконання соціальних ролей, формування культурної особистості.

Унікальність людини полягає в тому, що на відміну від інших організмів вона пристосовується до умов середовища не тільки за рахунок біологічних, але й культурних механізмів.

Також культурні механізми виявляються в діяльності по захисту і поліпшенню здоров'я. Під захистом здоров'я розуміють заходи, що попереджують контакт людини з несприятливими факторами середовища або

послаблюють їх дію на організм людини. Поліпшення здоров'я – це заходи по зміцненню психофізичних захисно-приспосувальних резервів людського організму. Діяльність по захисту і поліпшенню пов'язана з управлінням власною поведінкою – здатність пристосуватися до середовища в умовах постійної зміни стандартів власної життєдіяльності [22].

Професійним фахівцем у даному напрямку є М. Гриньова, котра вдало узагальнила та структурувала теорію літератури в посібнику з валеології. Трактатування наступне:

1. валеологія висвітлює здоров'я індивіда як становище організму, що визначається прямими показниками;
2. здоров'я розглядається як більш масштабне поняття у порівнянні з хворобою;
3. передхвороба і хвороба – визначаються окремими характеристиками здоров'я, коли виявляються його певні дефіцити;
4. щабель організації досліджуваної валеологічної структури є організаційно-цілісною системою;
5. розроблення теорії літератури принципової валеології відповідає завданню теорії здоров'я загалом та узагальнює філософію здоров'я, захворювання та проміжних станів [9].

Саме в практичних категоріях валеологічної науки виражається постійне формування, покращення та підтримка здоров'я.

Формування здоров'я передбачає генезис щонайменш задовільної психосиматичної системи та застереження передбачуваних захворювань [5].

Практична валеологія передбачає ще й дотримання канонів здорового способу ведення життя, вороття загубленого здоров'я, тобто оздоровлення, та його покращення завдяки виконанню відповідних фізичних навантажень.

Зважаючи на системність одного з валеологічних підходів, структурування людини можна представити пірамідально. Основа показується як фізичне тіло, проміжною частиною є психічна сфера, а вершину становить найвагоміша складова – духовність.

Наука пропонує нам певну валеологічну тактику досягнення, спрямовану на вивчення структурності людини від фізичної складової до духовної, а тактика оздоровлення направлено пропорційно протилежно: від вершини піраміди до фізичного стану людини.

Основа формування культури здоров'я - концепція здоров'ятворчості і культуротворчості. Вони засновані на тому, що у процесі людської еволюції змінюється тілесність самої людини, яка на даному етапі будується в рамках культурних теорій освоєння світу. Вищезазначене дозволяє говорити про культуру здоров'я як особливий вид культури людини. Тому передбачається, що психіка людини, яка сформована у процесі освоєння культури будує тіло не за чисто фізіологічними законами, а за законами людської культури. У цьому полягає відмінність людського здоров'я від здоров'я тварин. Це інтегрований принцип теорії культурного освоєння світу і звучить як принцип культурного становлення здоров'я людини [12].

1.4. Аналіз можливостей позакласної роботи у формуванні культури здоров'я учнів

Незаперечно, позашкільна діяльнісна активність є однією з основних характеристик постійності освітнього процесу в

Позашкільна діяльність сьогодні розглядається як одна з головних ланок безперервної освіти в порядку виховання багатогранної особистості.

Саме різноманітні заняття поза межами навчальних закладів дають змогу розкривати заховані потенціали дитини в будь-якому напрямі активізації її діяльності. У цьому процесі юна особистість незалежно виділяє для себе пріоритетні роди занять, котрі їй цікаві та корисні. Необхідно давати дитині можливість вільного вибору, адже тільки тоді будуть забезпечені необхідні умови для прояву її істинних талантів.

Зауважимо, що комунікація, котра відбувається під час подібного проведення часу поза стінами школи, презентує та адаптує дитину в нових умовах, забезпечуючи проявлення себе в новій соціальній ролі. Таким чином

особистість розширює й сама для себе власні змоги, задовольняючи індивідуалізовані потреби в неформальних умовах. В так званій зоні безперервної комунікації розширюється світогляд школярів та формується світовідчуття. Також тут реалізується та виражується емоційне наснаження дитини, що в кінцевому константуванні гарантує міцне моральне здоров'я.

Не слід упускати того факту, що позакласна робота є стовідсотковим процесом із забезпечення досягнення гармонії дитини в усіх її органічних сферах. Результатом якісної позакласної роботи є усвідомлення школярем категорій природи, закономірностей соціуму, діяльності людини тощо.

Основним сенсом позакласної роботи з питань здоров'я є донесення учням усвідомлення важливості дотримання індивідуальної та колективної гігієни, створення правильного режиму дня, забезпечення здорового харчування, безпечності статевого ведення життя, керування власними знаннями та їх реальне застосування, контролю психоемоційним почуванням та чимало інших важливих моментів.

На зміст роботи з формування культури здоров'я впливають кліматичні умови проживання школярів, екологічний стан регіону, матеріальні можливості школи і тощо.

Новим досягненням в напрямку забезпечення належного культурного розвитку здоров'я молоді є Міжнародний проект Європейської Комісії, Європейського Бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я та Ради Європи «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю» (ЄМШСЗ), що реалізований у нашій державі згідно з Національною програмою «Діти України», затвердженою Указом Президента України від 18.01.96 р. за № 63/96, та спільним наказом Міністерства охорони здоров'я та Міністерства освіти України від 07.02.95 р. за № 25/31 «Про прилучення до міжнародного проекту «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю».

Головною ціллю даного проекту є створення конкретних моделей діяльності із забезпечення навчальних закладів всіма факторовими оснащеннями з покращення стану здоров'я школярів та будь-яких працівників освіти, а також

формування безпечного соціально-фізичного довкілля, мотиваційної праці у руслі валеологічної свідомості та належного способу ведення життя.

З метою впровадження валеологічної діяльності педагогів у позашкільній роботі зі школярами щодо формування культури здоров'я молодого покоління були розроблені відповідні науково-методичні рекомендації. У змісті програми є заходи за такими напрямками і тематикою:

1. Поширення знань про культуру здоров'я, фізичний розвиток, створення навичок ведення здорового образу життя:

1.1. Організація та реалізація міні-лекцій за такою тематикою:

- Здоровий спосіб життя – основа доброго здоров'я;
- Твій престиж-твоє здоров'є;
- Знайомимось із валеологією;
- Здорове тіло – запорука здорового духу;
- Гарний настрій – міцне тіло;
- Фізкультура здоров'я дітей;
- Валеологічне вивільнення (релаксаційні вправи зняття психоемоційної втоми);
- Проведення практичних занять з валеорозвантаження з головами гуртків.

1.2. Проведення фізкультурних перерв чи хвилинок у гуртках.

2. Реабілітація традиційних оздоровлень української нації:

2.1. Фітооздоровлення. Ароматерапія.

• Проведення систематичних заходів з пропагуванням та налаштованістю на здоровий спосіб життя:

- Золотобарвна осінь;
- Всесвітній день профілактики СНІДу;
- Масляниця;
- День захисту дітей.

2.2. Вироблення пам'яток в честь головних національних свят державного рівня, пов'язаних із покращенням здоров'я учнів та педагогів.

2.3. Рекомендації з фітопрофілактики і фітотерапії.

2.4. Рекомендації з аромапрофілактики і ароматерапії.

2.5. Рекомендації з музикотерапії.

3. Реалізація діяльності в напрямі розвитку особистості дитини.

3.1. Розвиток естетично-мистецької складової:

- ігри, які удосконалюють координацію дрібну моторику;
- ігри, націлені на розвивання естетичного компонента засв;
- ігри, що забезпечують розвиток естетичного компонента фантазії, мислення.

3.2. Розвиток морально-етичного фактору:

• ігри, які забезпечують розвиток більшості морально-етичних уявлень, почуттів, поведінки.

3.3. Розвиток пізнавальної складової: психогімнастика; розвинення процесів пізнання: пам'яті, уваги, мислення, уявлення.

4. Гармонізація психоемоційної сфери індивідуальності.

4.1. Зняття стану психологічної кризи.

4.2. Позбавлення залежності від оточуючих.

4.3. Мінімізація внутрішніх суперечностей індивіда.

4.4. Зняття ворожості, агресивності, тривоги, страхів.

4.5. Налаштування емоційних настроїв на добру творчу роботу.

4.6. Створення кабінету психологічного розвантаження.

5. Створення духовно-моральної культури.

5.1. Проведення міні-лекцій за такими тематичними блоками:

- Природа – це серце душі;
- Досвідкова Азбука;
- Мистецтво бачити світ;
- Світло твоєї душі;
- Казки про літери і слова;

5.2. Тематичні екскурсії:

- Художній музей;
- Природний музей;

5.3. Пошуково-інформаційна робота: дослідження модерних сімейних традицій мешканців міст.

- Історія родоводу;
- Історія традицій сім'ї;
- Харчова культура української нації;
- Традиції харчування моєї родини.

6. *Валеологічні культурні ази харчування.*

6.1. Проведення міні-лекцій за такими темами:

- Сумісні продукти;
- Водно-питний режим;
- Правила приймання їжі;
- Принципи раціонального харчування;
- Норми гігієни харчування;
- Етикет за столом;
- Культура харчування українського народу;
- Валеологічні системи харчування народів світу;
- Традиції харчування родини;

6.2. Проведення святкових заходів:

- Масляна;
- Свято салату;
- Свято квітів.

7. *Основи гігієни. Становлення навичок здорового способу життя.*

- Загартовування;
- Обтирання, водні процедури;
- Гігієна ранку;
- Статева гігієна.

8. *Культура внутрішньосімейних відносин, взаємозв'язок у колективі, соціумі.*

8.1. Батьківський валеолекторій.

8.2. Практики для керівників гуртків.

8.3. Рухливі ігри у секціях та гуртках за інтересами.

8.4. Проведення сімейних свят здоров'я:

- Колискова – основа духовного здоров'я дитини;
- Разом – дружня родина;

Так формування культури здоров'я учнів у школі здійснюється через наступні види й форми навчально-виховної діяльності: навчальні предмети освітньої галузі здоров'я і фізична культура, гурткову роботу, культурологізацію в питаннях здоров'я загальноосвітніх предметів, тематичні вечори, навчальні екскурсії, а також масові заходи: дні здоров'я, години й тижні здоров'я, щорічні загальношкільні свята здоров'я, вікторини тощо.

Оптимально розвинути рівень культури старшокласника можливо при дотриманні певних педагогічних умов, які повинні забезпечувати взаємодію двох рівнів свідомості учня – емоційного й раціонального. Тому є потреби у розробці педагогічних умов формування культури здоров'я старшокласників та проведення їх апробації у позакласній фізкультурно-оздоровчій роботі.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

З метою реалізації визначених завдань та перевірки ефективності педагогічних умов формування культури здоров'я старшокласників у позанавчальній роботі були використані наступні методи дослідження:

– *теоретичні*: аналіз наукової, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури з питань формування культури здоров'я учнів, визначення основних понять дослідження, обґрунтування педагогічних умов формування культури здоров'я старшокласників у позакласній роботі;

– *емпіричні*: спостереження, анкетування, опитування, бесіди, оцінювання (самооцінювання, педагогічний експеримент для виявлення ефективності реалізації розроблених педагогічних умов формування культури здоров'я старшокласників у позакласній роботі;

– *методи математичної статистики* для кількісного та якісного аналізу емпіричних даних.

Педагогічний експеримент проводився у природних умовах, не порушуючи логіки та ходу навчально-виховного процесу. Діагностику сформованості культури здоров'я старшокласників проводили на основі спеціально розробленої анкети за трибальною системою (див.табл.1.).

При проведенні педагогічного експерименту враховувалися фізіологічні та технологічні особливості підліткового віку, а саме: бурхливий фізичний розвиток, прагнення до самоствердження, нестабільність емоційної сфери, формування нових мотивів навчання, потреба у спілкуванні з однолітками, поява самостійності у прийнятті рішень тощо.

Анкета

”Ваше ставлення до оволодіння культурою здоров’я”

Оцініть за трибальною шкалою: оцінка 3 відбиває найбільший ступінь Вашого ставлення, оцінка 2 середній, оцінка 1 - найменший.

№ п/п	Твердження	Оцінка		
		1	2	3
1	Валеологічні знання необхідні кожній людині	1	2	3
2	Вважаю, що міні-лекції на заняттях містять цікавий матеріал	1	2	3
3	Відвідую бібліотеку, вивчаю літературу	1	2	3
4	Купую (якщо є можливість) книжки з питань формування культури здоров’я	1	2	3
5	Охоче беру участь в аналізі та розв’язанні валеологічних завдань	1	2	3
6	Погоджуюсь виступати з доповідями на практичних заняттях	1	2	3
7	Із зацікавленням виконую самостійні завдання до валеологічних занять	1	2	3
8	Фіксую інформацію з періодичної преси та телебачення щодо валеологічних питань	1	2	3
9	Мені подобається працювати з матеріалом занять щодо формування культури здоров’я	1	2	
10	Заняття гуртка мають важливе значення в розкритті моїх талантів, розвитку можливостей і здібностей	1	2	3

2.2. Організація дослідження

Робота виконувалася у три етапи протягом 2019-2020 н. р. та на початку 2020-2021 н.р. на базі Сумської гімназії № 1 (всього 163 учні 10-х та 11 класів).

На першому етапі (друга половина 2019 р.) проаналізовано дані літератури з питань формування культури здоров'я учнів, що дало можливість визначити недостатньо вивчені питання формування культури здоров'я (в першу чергу в позакласній роботі), сформулювати мету, об'єкт і предмет дослідження. На цьому ж етапі на основі аналізу дослідження літературних джерел визначено педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників у позакласній роботі, розкрити засоби і методи її формування, розроблено анкету «Ваше ставлення до оволодіння культурою здоров'я» для діагностики рівня її сформованості.

На другому етапі (перша половина 2020 р.) на основі анкетування, бесід, спостереження вивчено стан сформованості культури здоров'я старшокласників. На цьому ж етапі проведено впровадження педагогічних умов формування культури здоров'я старшокласників у позакласній роботі: проведено педагогічний експеримент, визначено рівень сформованості культури здоров'я старшокласників, оброблено й проаналізовано результати анкетування.

На третьому етапі (друга половина 2020 р.) оформлено текст (дипломної) роботи, сформульовано висновки, підготовлено статтю до друку.

РОЗДІЛ 3

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ ТА ЇХ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА

3.1. Педагогічні умови та методи формування культури здоров'я старшокласників у позакласній роботі

В основу теоретичного обґрунтування педагогічних умов формування культури здоров'я старшокласників у позакласній роботі ми поклали розроблену професором В.П. Горащук структурну побудову змісту навчальних і просвітительських програм, яка складається з наступних блоків інформації:

I блок – основи здоров'я; II блок – фізична культура; III блок – основи безпеки життєдіяльності (В. Горащук). Мається на увазі, що виклад матеріалу цими блоками повинний здійснюватися інтегровано, системно, як єдине ціле, формуючи світогляд школярів. Подібним чином можна сприяти формуванню культури здоров'я як загальної частини культури особистості школяра [58].

Зміст I блоку – *основи здоров'я* – складається з тем: теоретичні й культурологічні засади предмета; чинники здоров'я людини як цілісна система; оздоровчі системи; духовне здоров'я; психічне здоров'я; фізичне здоров'я; шкідливі звички: попередження й профілактика; загартовування, дихання, масаж, харчування, статеве виховання, основи здоров'я майбутніх молодих батьків і дитини; розробка й виконання індивідуальної оздоровчої програми; для ліцеїв і гімназій – методика попередження й усунення професійної втоми.

Зміст II блоку – *фізична культура* – складається з основ знань, умінь і навичок з наступних видів програмного матеріалу: гімнастика, легка атлетика, рухливі ігри, спортивні ігри (волейбол, баскетбол, ручний м'яч, футбол), лижна, ковзанярська або бігова підготовка, плавання, а також з основ умінь і навичок з виконання домашніх завдань, розвитку основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності й спортивно-силових).

До змісту цього блоку входять основи знань, умінь і навичок за методикою проведення професійно-прикладної, загальної й спеціальної фізичної підготовки, а також спеціальної фізичної підготовки з обраних видів спорту.

Зміст III блоку – *основи безпеки життєдіяльності* – складається з тем, що включають систему знань, умінь і навичок з основ охорони життя: правила безпечної поведінки вдома, на вулиці, у транспорті; правила дорожнього руху; правила пожежної безпеки; правила безпечної поведінки на воді; як уберегтися від поразки електричним струмом; правила поведінки при нападі старших і дорослих; безпека в будь-яку погоду; уникнення отруєнь; безпека спілкування з тваринами.

Цей блок містить теми, у яких викладена система знань, умінь і навичок з надання першої медичної допомоги: при травмах (переломах, вивихах, розтяганні й поривах зв'язувань, порізах і подряпинах); при перегрівих і теплових ударах, опіках й обмороженнях; при отруєнні рідинами, парами, газами, димом; перша допомога при влученні сторонніх тіл в око, вухо, ніс, горло; при укусах комах, змій, тварин.

Це надало можливості визначити педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників у позакласній роботі, а саме:

1) створення ситуацій успіху, віри у пізнавальні можливості учнів, згуртованості колективу, індивідуально-диференційованого підходу до кожного старшокласника;

2) забезпечення у позакласній роботі виконання індивідуальних оздоровчих програм на рівні теорії й практики;

3) забезпечення основ умінь і навичок з виконання домашніх завдань з фізичної культури по розвитку основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності й спортивно-силових).

Ці умови можуть бути реалізовані за допомогою спеціальних методів.

Для узагальнення результатів наукового пошуку дослідників з даних питань, представлена характеристика проблемно-розвивальних методів формування культури здоров'я старшокласників у позакласній роботі:

монологічний; діалогічний; наочний; проблемно-пошуковий; алгоритмічний; евристичний; проектно-дослідницький.

Наведені методи складаються з:

- мети (удосконалення, розвиток виховання якостей діяльності особистості);
- змісту (виклад нового матеріалу, аналіз; пояснення прийомів; організація діалогу);
- використання наочності;
- створенням проблемних ситуацій і показом способів їх розв'язування;
- організація практичної діяльності за алгоритмом;
- поєднання викладу навчального матеріалу із самостійною діяльністю;
- організація творчої самостійної діяльності старшокласників тощо.

Надається характеристика педагогічної діяльності педагога-керівника гуртка, а саме: пояснення навчального матеріалу; створення проблемних ситуацій; розробка дидактичного матеріалу з організації діяльності старшокласників; організація евристичної бесіди; постановка навчальної проблеми тощо.

Представлена діяльність старшокласників щодо формування культури здоров'я, а саме: спостереження, слухання, запам'ятовування, аналіз інформації; мисленнєва участь учнів у розв'язуванні проблем; активна участь у розв'язуванні навчальних проблем; спостереження; сприйняття зразка пошуку шляхів розв'язування проблем; сприйняття інструктажу з виконання завдання; участь у формулюванні основної проблеми; самостійний етап збирання необхідної інформації та її аналіз тощо (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Характеристика проблемно-розвивальних методів формування культури здоров'я старшокласників у позакласній роботі

Метод	Мета	Зміст	Діяльність керівника гуртка, вчителя фізичної культури	Діяльність старшокласників	Оцінювання
Монологічний (лекція, розповідь, пояснення, інструктаж, робота з книжкою тощо)	Удосконалювати репродуктивне мислення	Виклад нового матеріалу, його аналіз; пояснення прийомів виконання навчальних, практичних вправ і завдань	Пояснення навчального матеріалу, зразків його засвоєння; пояснення прийомів виконання вправ, завдань; показ зразків дій, суджень, висновків	Спостереження, слухання, запам'ятовування, аналіз; мисленнєва участь у розв'язуванні проблем, завдань; виконання дій за зразком	За осмисленням і розумінням навчального матеріалу, задовільною увагою, за оволодінням навичками монологічної мови
Діалогічний (бесіда, семінар, робота в парі, в групі, дискусія, діалог, тренінг тощо)	Розвиток мовного спілкування старшокласників, навчання їх способам колективної пізнавальної діяльності	Організація діалогу зі старшокласниками при вивченні нового матеріалу і нових способів дій	Створення проблемних ситуацій; залучення старшокласників до формулювання навчальних проблем, висунення гіпотез і їх доведення; залучення старшокласників до здобування нових знань, способів дій	Активна участь у розв'язуванні навчальних проблем; здобування нових знань; формулювання проблеми, висунення гіпотези і способів її розв'язування; перевірка результатів розв'язування проблеми	За рівнем знань участі у процесі визначення розв'язування проблеми
Наочний (демонстрація, ілюстрація, досліди, схеми, таблиці тощо)	Розвиток репродуктивного і продуктивного мислення	Використання для вивчення і закріплення навчального матеріалу різної наочності	Створення проблемних ситуацій за допомогою відеоматеріалу, демонстрацій та ілюстрацій; використання для закріплення навчального матеріалу схем, таблиць, карт, діаграм тощо	Спостереження за демонстраціями, природними явищами, прослуховування відеозаписів, прийняття проблеми; активна участь у створенні схем, таблиць тощо з метою засвоєння навчального матеріалу	За умінням одержувати інформацію з різних джерел і обробляти її, за рівнем розуміння

Проблемно-пошуковий (проблемна лекція, проблемна розповідь, бесіда тощо)	Розвиток репродуктивного і продуктивного мислення (у відомій ситуації)	Виклад навчального матеріалу зі створенням проблемних ситуацій і показом способів їх розв'язування в науці й практиці	Створення проблемних ситуацій і показ шляхів їх розв'язування при виконанні різних завдань; показ способів розумової діяльності	Сприйняття зразка пошуку шляхів розв'язування проблем; формування умінь постановки проблеми	За ставленням до розмірковувань, розвитку думки, участі у формулюванні запитань
Алгоритмічний (зразки завдань, алгоритмів, показ зразка виконання завдання, інструктаж, аналіз, практичні роботи тощо)	Удосконалення репродуктивного і продуктивного мислення (у невідомій ситуації)	Організація практичної діяльності старшокласників з виконанням завдання за алгоритмом	Розробка дидактичного матеріалу з організації діяльності старшокласників (зразків завдань, алгоритмів); видача завдання і проведення інструктажу з його виконання; показ зразка виконання завдання; аналіз зразка виконання	Сприйняття інструктажу з виконання завдання; засвоєння алгоритму і зразка дій; виконання завдання	За вмінням виконувати інструкцію і вносити корективи в процесі рефлексії за результатами діяльності
Евристичний (пошукова бесіда, самостійна робота, пошукове завдання, аналіз, аналогія, дидактична гра, моделювання ситуації, «мозковий штурм» тощо)	Розвиток творчого мислення	Поєднання викладу навчального матеріалу із самостійною діяльністю старшокласників з розв'язування навчальних проблем	Організація евристичної бесіди: постановка основної проблеми, поділ її на під проблеми, організація пошукової діяльності старшокласників; поєднання пояснення керівника гуртка із самостійною роботою старшокласників з розв'язування поставленої задачі	Участь у формулюванні основної проблеми, поділ її на підпроблеми; пошук шляхів розв'язування проблем; висунення і обґрунтування гіпотез; розв'язування проблеми	За вмінням застосовувати знання на різних етапах самостійної творчої роботи
Проектно-дослідницький (метод проектів, дослідницькі завдання, творчі завдання, самостійна робота, конференції, ділові ігри тощо)	Виховання інтелектуально активної особистості	Організація творчої самостійної діяльності старшокласників із розв'язування навчальних проблем і виконання проектів	Постановка керівником гуртка навчальної проблеми чи вибору проекту; його допомога з організації пошукової діяльності старшокласників	Самостійний етап збирання необхідної інформації та її аналіз; проведення самостійних дослідницьких дій зі збирання необхідного матеріалу; рефлексія	За раціональним вибором завдань, вмінням збирати й обробляти інформацію, за обґрунтованість висновків, їх презентацію

Також у вищезазначеній таблиці розкрито оцінювання валеологічної діяльності старшокласників у позакласній роботі, а саме: за ставленням до розмірковувань, розвитку думки; за рівнем знань участі у процесі визначення розв'язування проблеми; за умінням одержувати інформацію та виконувати інструкцію і вносити корективи тощо.

Кожний з проблемно-розвивальних методів формування культури здоров'я старшокласників у позакласній роботі містить свої відповідні складові, а саме:

- монологічний (лекція, розповідь, пояснення, інструктаж, робота з книжкою тощо);
- діалогічний (бесіда, семінар, робота в парі, в групі, дискусія, діалог, тренінг тощо);
- наочний (демонстрація, ілюстрація, досліди, схеми, таблиці тощо);
- проблемно-пошуковий (проблемна лекція, проблемна розповідь, бесіда тощо);
- алгоритмічний (зразки завдань, алгоритмів, показ зразка виконання завдання, інструктаж, аналіз, практичні роботи тощо);
- евристичний (пошукова бесіда, самостійна робота, пошукове завдання, аналіз, аналогія, дидактична гра, моделювання ситуації, «мозковий штурм» тощо);
- проектно-дослідницький (метод проектів, дослідницькі завдання, творчі завдання, самостійна робота, конференції, ділові ігри тощо).

Проблемно-розвивальні методи формування культури здоров'я старшокласників у позакласній роботі включають взаємопов'язані складові, які існують у тісній та послідовній практичній реалізації відповідно до розроблених педагогічних умов.

3.2. Практична реалізація педагогічних умов формування культури здоров'я старшокласників у позакласній роботі

Практична реалізація методики формування культури здоров'я старшокласника у позакласній роботі здійснюється шляхом спеціальної організації навчально-виховного процесу:

- 1) за рахунок розробки змісту програми роботи гуртка;
- 2) підготовки відповідних навчально-методичних матеріалів;
- 3) упровадження організаційних форм:
 - *аудиторних* – міні-лекції, аудіо - та відеолекторії, конференції, круглі столи, ігри, оздоровчі вправи;
 - *позааудиторних* науково-дослідна робота, громадська діяльність, конкурси, екскурсії до музеїв та центрів здоров'я, туристичні походи тощо;
- 4) використання різних методів організації позакласної роботи:
 - *проблемно-розвивальних*: монологічні, дискусійно-діалогічні, проблемно-пошукові, евристичні, проблемно-дослідницькі;
 - *інформаційно-комунікативних*.

Характер завдань навчально-виховного процесу формування культури здоров'я старшокласника у позакласній роботі визначає зміст складників цього багатофункціонального процесу – навчання і виховання.

Навчання в умовах позакласної роботи становить цілеспрямований і систематичний процес озброєння старшокласників валеологічними знаннями, навичками й уміннями, необхідними для успішного формування культури здоров'я. Він характеризується єдністю пізнання, практичної діяльності, соціально-психологічних відносин і системи педагогічного керівництва, постійно розвивається й змінюється.

Багатопланова природа навчального процесу визначається дією закономірностей трьох рівнів: соціального, власне педагогічного й індивідуального.

Соціальний рівень включає найбільш загальні закони й закономірності суспільного розвитку, визначальні цілі, зміст, організацію і методику навчання старшокласників.

Педагогічні закономірності відбивають структуру навчання як двосторонній активний процес спільної діяльності того, хто навчає, й тих, кого навчають, з оволодіння ними відповідними знаннями, навичками й уміннями, формуванню у них особистісно значущих якостей. На індивідуальному рівні виявляються закономірності розвитку особистості старшокласників, що з'являється як цілісний феномен з макрохарактеристиками: індивід, особистість, індивідуальність.

Виховання – це процес цілеспрямованого, систематичного формування особистості, зумовлений законами суспільного розвитку, дією багатьох об'єктивних і суб'єктивних факторів.

У широкому розумінні виховання – це вся сума впливів на психіку людини, спрямованих на підготовку її до участі у виробничому, громадському й культурному житті суспільства [8].

Також виховання – поняття багатозначне, розглядається як суспільне явище, діяльність, процес, цінність, система, вплив, взаємодія. В широкому соціальному смислі є впливом на людину в цілому отожднює його з соціалізацією; в широкому педагогічному напрямі виховання є цілеспрямованою перетворювальною діяльністю, здійснюваною системою навчальних закладів; у вузькому педагогічному смислі виховною роботою, спрямованою на формування в дітей певних якостей, поглядів, переконань; вужчому значенні – розв'язанням конкретних виховних завдань.

У процесі формування культури здоров'я старшокласників у позакласній роботі можна виділити такі основні завдання виховної роботи:

- формування валеологічного світогляду старшокласника, основу якого складають уявлення про здоров'я;

- розвиток позитивної мотивації до оволодіння культурою здоров'я, активності й творчого ставлення до вирішення практичних валеологічних завдань;
- гармонійний, цілісно-орієнтований розвиток кожного старшокласників; оволодіння загальнолюдськими і валеологічними цінностями;
- формування високої моральної відповідальності за стан власного здоров'я.

Процес формування культури здоров'я старшокласника тісно пов'язаний із процесом національно-патріотичного, духовно-морального, правового, естетичного й фізичного виховання, кожне з яких реалізується з урахуванням його особливостей, безпосередніх завдань, засобів і методів впливу.

Педагогічні умови – це цілеспрямовано створене середовище, в якому в тісній взаємодії представлено сукупність психологічних і педагогічних факторів (відносин, засобів тощо), що дозволяють педагогу ефективно здійснювати виховну та навчальну діяльність [19].

Педагогічні умови, які б забезпечували ефективність процесу формування культури здоров'я старшокласників у позакласній роботі об'єднуються у дві групи.

Першу становлять умови щодо відбору змісту навчального матеріалу, а саме: збагачення змісту програм, навчально-методичних матеріалів системою відповідних понять, теоретичних знань та практичних навичок з основ культури здоров'я (теоретичні основи, педагогічні та психологічні інновації), озброєння старшокласників системою знань, умінь, навичок роботи з науковою інформацією та прийомами її впровадження у практичну діяльність (опанування прийомами ефективного пошуку інформації, систематизації, створення та використання індивідуальної інформаційної системи), розвиток рефлексивних умінь (саморефлексія, аналіз роботи одноліток). До другої групи відносяться умови організації навчально-виховного процесу, а саме: забезпечення розвитку мотивації до інноваційної

діяльності (формування інтересу, гуманістичних ціннісних орієнтацій), ініціювання та підтримка здоров'ятворчості (поєднання традиційних та інноваційних форм, методів, засобів навчання валеологічної діяльності).

Процес реалізації розробленої методичної системи формування культури здоров'я старшокласників здійснювався в атмосфері оптимального психологічного комфорту (створення ситуації успіху, віри в пізнавальні можливості учнів, суб'єкт-суб'єктних взаємин вихованців та керівника гуртка, згуртованості колективу, індивідуально-диференційованого підходу до кожного старшокласника у педагогічній діяльності).

Значущим аспектом формування у старшокласників особистої причетності до вирішення проблем збереження здоров'я було залучення їх до практичної валеологічної діяльності (проведення валеологічних акцій «Молодь за здоровий спосіб життя»; конкурсів на кращий малюнок, плакат та художній твір.; присвячених Міжнародному дню боротьби зі СНІДом, Всесвітньому Дню здоров'я, Всесвітнім Дням боротьби з наркоманією та тютюнопалінням, річниці від дня аварії на ЧАЕС; залучення гуртківців до проведення тижня здоров'я тощо).

Ефективним засобом набуття учнями валеологічних знань було: створення проблемних ситуацій, проведення дискусій («Як культура здоров'я впливає на загальну культуру особистості», «Які переваги здорової людини в соціумі» тощо), «синтезу думок» («Культура здоров'я особистості та її успіх у житті», «Комп'ютер та психічне здоров'я» тощо), «мозкових штурмів» («Здоров'я і довкілля» «Психологічні особливості сім'ї» тощо), проведення круглих столів («Самоменеджмент здорового способу життя», «Гендерні аспекти здоров'я» тощо). Такі прийоми надавали можливість активізувати творчий потенціал старшокласників, оптимізували процес засвоєння навчальної інформації, спонукали до актуалізації осмислення учнем суб'єктного досвіду. Організація індивідуального й групового розв'язання, моделювання та розігрування педагогічних ситуацій, завдань валеологічного спрямування, участь у виконанні валеологічних проектів спонукали

старшокласників до пошуку оптимальних основ здоров'ябезпечної поведінки, підвищували результативність оволодіння ними валеологічними уміннями і навичками, розвитку особистісних якостей, необхідних для формування високого рівня культури здоров'я.

Важливе значення в роботі зі старшокласниками відводилося оволодінню ними методами безпосереднього оздоровлення (релаксаційні вправи для зняття втоми організму: для очей, хребта, м'язів; самомасаж, суглобна гімнастика, дихальні вправи тощо), використання цілющих сил природи (повітряні та водні процедури, правила засмаги, уживання фіточаїв, ароматерапії тощо).

Наближенню навчального процесу до реального життя сприяло участь старшокласників у виконанні комплексних валеологічних проектів («Молодь обирає здоров'я», «Освіта для здоров'я» тощо), це давало можливість учням обмінюватися знаннями та набувати новий оздоровчий досвід, застосовувати набуті валеологічні уміння та навички на практиці, взаємозбагачувати один одного життєво необхідною інформацією.

Окрім вищезначеної валеологічної роботи, методична система формування культури здоров'я старшокласників у позакласній роботі передбачала також оздоровчі туристичні походи, а саме: до природно-заповідних територій, об'єктів культурної спадщини, відпочинок в оздоровчому наметовому таборі.

Для визначення змін у сформованості культури здоров'я старшокласників, нами було опрацьовано результати анкетування до та після проведення педагогічного експерименту. У таблиці 3.2 представлено результати, як показали учні за середнім рівнем їхнього ставлення до оволодіння культурою здоров'я.

**Зміни у ставленні старшокласників до
оволодіння культурою здоров'я**

№ п/п	Показники	До експер., %	Після експер., %
1	Показники взяті із табл. 1 (розділ 2)	31,1	72,0
2		23,7	72,1
3		10,9	65,5
4		11,8	67,2
5		27,2	69,1
6		28,1	59,5
7		32,4	74,4
8		27,5	65,7
9		23,2	65,5
10		21,9	70,1

Аналіз результатів експерименту свідчить про успішність застосування розроблених педагогічних умов формування культури здоров'я старшокласників у позакласній роботі. Отримані теоретичні та практичні висновки сприятимуть реалізації запропонованих підходів в умовах позакласної роботи загальноосвітніх та в позашкільних навчальних закладах.

ВИСНОВКИ

1. На основі сучасних психолого-педагогічних досліджень конкретизовано сутність культури здоров'я старшокласників, охарактеризована специфіка та проаналізовані основні шляхи її формування. Зазначається, що найбільші можливості для цього містить позакласна робота, яка забезпечує цілісність процесу формування культури здоров'я старшокласників.

2. Теоретично обґрунтовано та розроблено педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників у позакласній роботі. Першу групу становлять умови щодо відбору змісту навчального матеріалу, а саме: збагачення змісту програм, навчально-методичних матеріалів системою відповідних понять, теоретичних знань та практичних навичок з основ культури здоров'я (теоретичні основи, педагогічні та психологічні інновації), озброєння старшокласників системою знань, умінь, навичок роботи з науковою інформацією та прийомами її впровадження у практичну діяльність (опанування прийомами ефективного пошуку інформації, систематизації, створення та використання індивідуальної інформаційної системи), розвиток рефлексивних умінь (саморефлексія, аналіз роботи одноліток). До другої групи відносяться умови організації навчально-виховного процесу, а саме: забезпечення розвитку мотивації до інноваційної діяльності (формування інтересу, гуманістичних ціннісних орієнтацій), ініціювання та підтримка здоров'ятворчості (поєднання традиційних та інноваційних форм, методів, засобів навчання валеологічної діяльності).

3. Експериментально перевірено результативність впровадження розроблених педагогічних умов формування культури здоров'я старшокласників у позакласній роботі. Проведений аналіз підтвердив ефективність запропонованого підходу. За всіма десяти показниками ставлення старшокласників до оволодіння культурою здоров'я (на 30-45% по різних показниках). Це свідчить про ефективність застосування розроблених педагогічних умов формування культури здоров'я старшокласників у позакласній роботі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Ананьев Б.Г. – [3-е изд., перераб. и доп.]. – СПб.: Питер, 2002. – 282 с.
2. Андрущенко В. П. Роздуми про освіту / В. П. Андрущенко. – К. : Знання України, 2005. – 604 с.
3. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А.Попова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 248с.
4. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В. К. Бальсевич / Физическая культура в школе. – 1996. – №1. – С. 52–55.
5. Барбашов С. В. Теоретико-методические основы лично-ориентированной технологии физкультурного образования школьников : дис. доктора пед. наук : 13.00.04 / Барбашов Сергей Викторович. – Омск, 2000. – 457 с.
6. Белик А.А. Культурология: Антропология теории культуры / Белик А. А. – М.: РГГУ, 2000. – 240 с.
7. Бим-Бад Б.М. Педагогическая антропология: [курс лекций для студ. высш. учеб. завед.] / Бим-Бад Б.М. – М.: изд-во УРАО, 2003. – 208 с.
8. Брехман И.И. Введение в валеологию науку о здоровье / Брехман И.И. – Л.: Наука, 1987. – 213 с.
9. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / Брехман И.И. – М.: Физкультура и спорт, 1990. — 208 с.
10. Булич Е.Г. Валеология: Теоретичні основи валеології: [навч. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закл.] / Е.Г. Булич, І.В. Муравов. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
11. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів / Е. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С.Ф. Цвек. – К. : ІЗМН, 1998. – 232 с.
12. Видюк А.П. Проблемы педагогического направления формирования модели культуры здоровья // Валеология: сучасний стан,

напрямки та перспективи розвитку / Видюк А.П., Демьяненко Е.А., Жовниренко Л.П.: Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: I Міжнар. наук.-практ. конф., 4-6 квітня 2003 р.: матер, конф. – Х.: ХНУ, 2003. – Т. I. –С. 91-96.

13. Власенко О.І., Зайончковський Ю.В. Культурологія / Власенко О.І., Зайончковський Ю.В. – [навч. посібник] – Х. : Парус, 2007. — 456 с.

14. Вільчковський Е.С. Фізична культура в початковій школі / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – К. : Президент, 2007. – 374 с.

15. Гончаренко М.С. Безпека життєдіяльності та основи валеології: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / Гончаренко М.С., Коновалова О.О., Васильєва Л.В. – Х.: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2006. – 96 с.

16. Гончаренко М.С. Валеологический словарь / Гончаренко М.С. – Х.: изд-во ХГУ, 1999. – 316с.

17. Горащук В.П. Теоретичні та методичні засади формування культури здоров'я школярів: дис. ... доктора пед. наук: 13.00.01 / Горащук Валерій Павлович. – Х., 2004. – 414 с.

18. Діденко Л.В., Кондрашова В.І. Соціогуманітарні витлумачення процвітання: джерела VS сучасність / Діденко Л.В., Кондрашова В.І. // Гілея: науковий вісник. – 2017. – Вип. 122. – С. 199-203.

19. Дубогай О.Д. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі / О.Д. Дубогай. – К.: Шкільний світ, 2005. – 110 с.

20. Іонова О.М. Вимоги до здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу / О.М. Іонова, О.В. Омельченко // Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: V Міжнар. наук.-практ. конф., 12-14 квітня 2007 р.: матер, конф. – Х.: ХНУ, 2006. – Т. II. – С. 130-136.

21. Кабацька О.В. Валеологічна культура батьків як чинник виховання здорового покоління / О.В. Кабацька, Н.П. Кузьменко, О.І. Багута // Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: VII Міжнар. наук.-практ.

конф., 2-5 квітня 2009 р. матер, конф. – Х.: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2009. – Т. III. – С. 143-150.

22. Климова В. Человек и здоровье / В. Климова // Наука и прогрес. – Znanie. – 1986. – 189 С.

23. Круцевич Т.Ю. Методичні рекомендації щодо підвищення ефективності різних експериментальних програм фізичного виховання в школі, їх зміст та технології реалізації / [Т.Ю. Круцевич, О.Л. Благій, Г.Г. Смоліус.

24. Лубышева Л.И. Введение в социологию физической культуры и спорта. Курс лекций / Л.И. Лубышева. – М.: РГАФК, 2000. – 121 с.

25. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта в пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №5. – С.10-14.

26. Матвеев Л.П. Интегративная тенденция в современном физкультуроведении / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №5. – С.5-8.

27. Мельник Ю.Б. Концепція формування культури здоров'я суб'єктів освітнього процесу / Ю.Б. Мельник // Педагогіка та психологія: зб. наук. пр. – Х.: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2002. – Вип. 23. – С. 123—127.

28. Пехота О.П. Освітні технології: [навч.-мет. посіб. для студ.] / Пехота О.П., Кіктенко А.З., Любарська О.М. – К. А.С.К., 2001. – 256 с.

29. Побірченко Н.С. Здоровотворні ідеї Василя Сухомлинського у валеологічному вихованні школярів / Н.С. Побірченко // Педагогіка і психологія: зб. наук. пр. – Х.: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2003. – № 3/4. – С. 17—24.

30. Полат Е.С. Новые педагогические технологии / Полат Е.С., Бухаркина М.Ю., Моисеева М.В. – М.: Академия, 2001. – 272 с.

31. Попова Л.А. Здоровье и его механизмы с позиции целостного подхода к человеку / Л.А. Попова // Вісник Харк. нац. ун-ту імені В.Н. Каразіна. Серія: Валеологія. – Х. ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2006. – Вип. 2. – С. 21-23.
32. Семёнова Н.А. Календарь здоровья / Н.А. Семёнова // Диля. СПб. 2017. – 325 с.
33. Смит Н. Современные системы психологии: пер. с англ. под ред. А.А. Алексеева / Н. Смит – СПб.: Прайм – Еврознак, 2003. – 330 с.
34. Твердохліб Л.В. Формування правової культури старшокласників у навчальних закладах нового типу: Монографія / Твердохліб Л.В. – Луганськ: РВВ ЛАВС, 2003. – 262 с.
35. Ткачова Н.О. Аксиологічний підхід до організації педагогічного процесу в загальноосвітньому навчальному закладі: [монографія] / Ткачова Н.О. – Луганськ: Каравела, 2006. – 300 с.
36. Тюмасева З.И. Валеология и образование: проблемы и решения / Тюмасева З. И., Кваша Б. Ф. – СПб.: МАНЭБ, 2002. – 380 с.
37. Шнорренберг К. Учебник китайской медицины для западных врачей / Шнорренберг К. – М.: "С.Е.Т.", 1996. – 580 с.
38. Штайнер Р. Духовное обновление педагогики / Штайнер Р.: [пер. с нем. Н.Ф. Куприянова]. — М. : Парсифаль, 1995. — 256 с.
39. Штайнер Р. Общее учение о человеке как основа педагогики / Штайнер Р.: [пер. с нем. Н. Ф. Куприянова]. – М. : Парсифаль, 1996. – 176 с.
40. Щербань П.М. Сутність педагогічної культури / П.М. Щербань // Вища освіта України. – 2004. – № 3. – С. 67-71.
41. Ярошенко О.Г. Проблеми групової навчальної діяльності школярів: Дидактично-методичний аспект / Ярошенко О.Г. – К.: Станіла, 1999. – 216 с.
42. Kohlberg L. Moral stages and moralization / L. Kohlberg // Moral development and behavior / Holt, Rinehart and Watsons. N.Y., 1977. – P. 31-53.
43. Laporte W. Physical Education in the European Union in a harmonisation process in EUPEA. – New letter, 1999, №4. – p. 47-51.

44. McLean K.N., Mallet C.I. What motivates the motivators? An examination of sports coaches. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 2011, Vol. 17(1), pp. 21-35. doi: 10.1080/174089.2010.535201.
45. Grum B.I. Convention thought and practice in physical education problems of teaching and implications of change. *Quest*, 1998, №45. – p. 17-23.
46. Voinar I. Problems and Tendencies of professionals Education in Physical Culture area. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 2011, Vol. 17(1), pp. 44- 50. doi: 10.1080/17398872.2010.544902.