

**В. М. Марчук**

*викладач, Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка*

**В. О. Нечасв**

*старший викладач, Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка*

## **КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ – НОВИЙ НАПРЯМОК ФОРМУВАННЯ МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ**

Уданій статті висвітлено та досліджено культуру здоров'я школярів як новий напрямок у формування молодого покоління

**Ключові слова:** культура здоров'я, планетарний стан здоров'я, космопланетарний рівень свідомості, біологічний рівень здоров'я, соціальний рівень здоров'я, національний рівень здоров'я, індивідуальний рівень здоров'я.

**Актуальність.** Формування загальної культури особистості сучасного суспільства виступає центральною проблемою системи освіти. Одне з провідних місць у вирішенні цієї проблеми має посідати формування культури здоров'я особистості, що є складовою частиною її загальної культури. Ця проблема може бути розглянута в рамках системного підходу.

Під визначальним впливом культури здійснюється розвиток суспільства, його елементів, у першу чергу, людини. Поза культурою, культурним оформленням поведінки й діяльності людини втрачаються доцільність і цілеспрямованість розвитку, сенс її існування, оскільки в них висловлюється людський досвід, суспільні традиції й механізми їхньої реалізації на практиці. Тому найнебезпечніший дефіцит в суспільстві – це дефіцит культури. Стан культури це обличчя, душа суспільства, найхарактерніша загальнозначуща цінність. Рівень розвитку культури – вирішальна умова прогресу суспільства й людини.

**Мета дослідження.** Дослідити індивідуум як суб'єкта сучасного суспільства предмета посиленої уваги вчених і практиків, медиків і педагогів.

**Обговорення результатів дослідження.** Соціум ніколи не втрачав інтере до проблеми здоров'я особистості, а зараз він істотно підвищився в зв'язку зі вступом нашого суспільства в нову, надзвичайно відповідальну стадію свого історичного розвитку, принципова новизна якої пов'язана з глобальними змінами в соціально-економічній сфері країни. Це викликає необхідність здійснення якісних перетворень в усіх сферах суспільного життя. У тому числі в системі освіти, що забезпечить швидкі темпи прогресивного розвитку нашої держави.

**Культура здоров'я** – не просто механічний зв'язок цих слів, понять, а синтез, що творить нову якість, новий сенс.

Культура як універсальне явище пронизує всі сфери суспільного життя й види людської діяльності. Відповідно виділяють різноманітні **види культури:** політичну, економічну, духовну, правову, фізичну, культуру здоров'я та ін. На основі цього можна визначити культуру здоров'я як відносно самостійне і особливе соціальне явище.

Одна з проблем культури здоров'я – це проблема визначення суті поняття «культура здоров'я». У сучасній науковій літературі це питання практично не

розроблене. Культура здоров'я розуміється нами як частина загальної культури особистості. Вона істотно відрізняється від інших різновидів культури своїми структурними елементами й змістом, які знаходяться в сфері пізнання валеологічної науки. Отже, вона є самостійним педагогічним феноменом. Аналіз основних філософських, соціологічних, культурологічних і педагогічних концепцій культури взагалі й культури особистості зокрема надасть нам вагому наукову основу для розуміння суті категорії культури здоров'я.

Запропонована нами структура моделі культури здоров'я особистості, складається з **трьох блоків**: програмно-змістовного, потребово-мотиваційного та діяльнісно-практичного. Ми вважаємо, що в структурі моделі культури здоров'я школяра доцільно виділити такі ж блоки, які мають наступні особливості.

**Програмно-змістовий блок** характеризує всі види знань і уявлень школяра, що є відображенням свідомості людини, об'єктивних явищ, валеологічної дійсності. Вони включають підготовку школярів до розробки, аналізу й виконання індивідуальної оздоровчої системи на основі певних закономірностей, взаємозв'язків змісту та добору індивідуальних оздоровчих технологій у відповідності до вікових, статевих особливостей людини її віросповідання, а також якісні показники їхньої загальної і науково-методичної ґрунтованості. Успішне формування культури здоров'я особистості можна здійснювати лише за умови оптимально дібраного програмно-змістовного блоку моделі культури здоров'я особистості.

При визначенні структури та змісту цього блоку ми виходили передусім з сутності поняття здоров'я, розглядали людину, її здоров'я як систему з пірамідальним принципом побудови. Спираючись на принципи системного підходу, ми виділили три аспекти змістовної сторони культури здоров'я особистості: духовний, психічний та фізичний. Визначальним і спрямовуючим у цій системі є духовний аспект. У відповідності до цього ми прагнули дібрати змістове поле так, щоб набуваючи і засвоюючи цей обсяг знань людина могла формувати, зберігати і зміцнювати своє здоров'я з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей і віросповідання.

В основу сучасних поглядів на культуру здоров'я особистості школяра покладена ідея, яка реалізується в навчальному предметі «Валеологія», що функціонує як соціальне необхідне змістове поле, засіб, освіта та виховання здорової особистості учня, як навчальна програма, яка сприяє розробці індивідуальної оздоровчої системи з гуманістичними ціннісними орієнтаціями. Особистість школяра з гуманістичними ціннісними орієнтаціями має виступати метою здійснення валеологічної освіти та виховання в школі.

У наповненні змістом цього компоненту культури великого значення набуває оволодіння національними традиціями, пов'язаними із закономірностями здорового способу життя. Проникнення в духовну скарбницю народної медицини, що включає в себе багатовіковий досвід і має значний інтерес для вивчення не тільки національних, але і світових оздоровчих систем, може стати основою для формування національної самосвідомості та розвитку здатності в школярів до діалогу різноманітних оздоровчих культур.

Ми вважаємо, що теоретичний компонент знань про культуру здоров'я повинен бути особистісно зорієнтованим і забарвленим емоційно-ціннісним ставленням учнів до здоров'я.

**Потребово-мотиваційний блок** передусім включає такий суб'єктивний чинник, як мотив. Він зароджується в мотиваційній сфері свідомості школяра, що охоплює прагнення, потреби й інтереси. В якості мотиву формування культу-

ри здоров'я школяра можуть виступати зовнішні обставини, але визначальне значення в її формуванні мають такі мотиви, як любов до людей, радість пізнання, бажання бути щасливим, участь у творчості, прагнення бути здоровим тощо.

Формування культури здоров'я школяра має ґрунтуватися на такому світогляді, за якого школяр буде усвідомлювати себе на космопланетарному, біосоціальному та національно-особистісному рівнях. Необхідно сформувати в учнів системне розуміння сутності людини, а для цього потрібне нове осмислення цінності та сенсу її життя.

**Космопланетарний рівень свідомості** передбачає усвідомлення того, що людина живе всередині величезного живого організму – Космосу, який впливає на її здоров'я. Людина є елементом Космосу, космічною істотою, яка народжується, розвивається, живе й підкоряється законам Космосу. Організм людини підпорядкований усім енергоінформаційним коливанням, що відбуваються в Космосі. Отже, на існування та здоров'я людини впливають різноманітні зміни, що відбуваються в Космосі та впливають на людину безпосередньо або опосередковано. Наприклад, на людину і її здоров'я впливають спалахи на Сонці, місячний Цикл також впливає на функціонування організму людини. Зміна дня та ночі впливає на інтенсивність діяльності всіх систем організму людини, що, у свою чергу, відбивається на стані її здоров'я.

Під **планетарним станом здоров'я** слід розуміти те, що природне середовище, яке оточує людину, сильно впливає на її здоров'я. Такий же вплив здійснюють коливання стану води на планеті (пар, лід, рідина), пересування її по поверхні, зміни внутрішнього і поверхневого шарів ґрунту, її рослинного та тваринного світу. Особливості клімату (температура, вологість, стан повітря), рух повітряних потоків та їх різноманітні поєднання, пори року, будь-які енергетичні особливості місця тривалого знаходження (гравітація, електромагнітні хвилі, енергоінформаційні впливи різноманітного характеру (природні та техногенні геопатогенні зони та ін.) впливають на здоров'я людини.

Під **біологічним рівнем здоров'я** людини розуміють, що людина є складною біологічною системою, яка народжується, розвивається, живе та помирає за своїми законами. Вони, у свою чергу, є невіддільною частиною Природи, що задає характер діяльності всіх функціональних систем організму людини. Щоб людина була здоровою, вона має в своєму житті бути в гармонії з природними ритмами. Порушення цих ритмів, недотримання біологічних законів функціонування організму людини призводить до порушень і хвороб.

**Соціальний рівень здоров'я** передбачає, що людина, живучи в суспільстві, постійно спілкується з іншими індивідами, вступаючи з ними в ідейні, виробничі, побутові, родинні, сексуальні та інші стосунки, чи знаходиться в ментальному середовищі. Народившись, людина стає членом суспільства, а суспільство не завжди формує здорові життєві потреби, інтереси, мотиви, цінності, й тому породжує багато хвороб, таких, як: наркоманія, вживання алкоголю, куріння та ін. Для того, щоб не допустити деградації, індивід повинен усвідомлювати себе як особистість, як представник певного історичного суспільства, котрий знаходиться в оточенні індивідуальностей, які живуть за законами конкретного соціуму. Людина повинна прагнути своєю життєдіяльністю сприяти створенню соціального здорового середовища проживання.

Під **національним рівнем здоров'я** розуміємо будь-яку людину, яка є представником тієї чи іншої нації, що має свій менталітет, культуру, спосіб життя,

традиції, звичаї. Знаючи про них, треба будувати свою життєдіяльність з урахуванням національних особливостей, тоді кожна людина буде здоровою.

**На індивідуальний рівень здоров'я** впливає спосіб життя, мода, оточення. В залежності від них змінюються погляди й засоби зміцнення здоров'я. Наприклад, для збереження здоров'я деякі бігають «трусцою», «качаються», займаються аеробікою, йогою, ушу, різноманітними видами єдиноборств або голодують за системою П.Брега, харчуються роздільно за рекомендаціями А.Семенової тощо. Однак кожній людині необхідно розробити індивідуальну оздоровчу систему з добором певних оздоровчих технологій впливу на духовний, психічний та фізичний аспекти конкретної особистості з урахуванням її статевих, індивідуальних особливостей та віросповідання. Будь-яка людина має усвідомлювати себе як індивідуальність, з певним рівнем здоров'я, котра реалізує себе на основі цього рівня в творчій діяльності, володіє певним ступенем духовного, інтелектуального, психічного та фізичного розвитку й усвідомлює своє існування та місце у світі.

Такий рівень сформованості світогляду дасть можливість школярам досягти високого рівня духовного аспекту здоров'я. Це дозволить їм прожити плідне і щасливе життя.

**Діяльнісно-практичний блок** можна вважати найважливішим з позиції систематичного підходу до формування культури здоров'я учня. Відомо, що в процесі навчальної діяльності школярів здійснюється засвоєння знань, розвивається їх ціннісне ставлення до світу, формуються, інтегруються та виявляються різноманітні якості особистості. Культура здоров'я набуває свого сенсу стосовно результатів практичної діяльності школярів.

Багатство і глибина особистості школяра, який володіє високим рівнем культури здоров'я, визначається тим, що він може, використовуючи сучасні прийоми, засоби оздоровлення, розробити дієву індивідуальну оздоровчу систему. Така особистість має можливість інтерпретувати, вчасно коригувати зміст індивідуальної оздоровчої системи протягом життя.

Культура здоров'я школяра виражається: у глибині й системності знань, у рівні, сформованості гуманістичних ціннісних орієнтацій, у розвиненості різних типів мислення, в розумінні виховних можливостей національних культурно-історичних традицій, в активності оздоровчої діяльності, у вияві творчої ініціативи, в емоційно-ціннісному ставленні до навчання й майбутньої професії, у спроможності до спілкування на валеологічну тематику, в умінні розробляти індивідуальну оздоровчу систему та вести здоровий спосіб життя.

Творча позиція особистості є найвищим показником культури здоров'я і виявляється в усвідомленні соціальної і особистої значущості валеологічної освіти та виховання, в умінні самостійно знайти й визначити проблему нездоров'я, аргументовано та діалектичне підійти до її вирішення,, змінювати, за необхідності, технології індивідуальної оздоровчої системи.

Слід підкреслити тісний взаємозв'язок теоретичного, мотиваційного і практичного компонентів культури здоров'я. Вважаємо, що особиста позиція школяра, який має високий рівень культури здоров'я – це свого роду проєкція на ідеал культури здоров'я в єдиних її компонентах. Вона розкриває цілісність культури здоров'я і синтезує її.

Варто зазначити, що структурні компоненти системи культури здоров'я школяра характеризуються рівнем його загальної культури в цілому. Вони функціонально пов'язані між собою і визначають розвиток один одного.

Подана модель культури здоров'я школяра може бути основою підготовки його до життя, спрямованої на загальний розвиток особистості.

Культура здоров'я школяра виступає як єдність хисту, гуманістичних ціннісних орієнтацій; знань і навичок поведінки. Вона виражається в наявності та ступені розвитку задатків та хисту бути здоровим: у змісті настанов на оздоровчу діяльність; у системі та глибині валеологічних знань, які виявляються в оволодінні оздоровчими технологіями; в наявності високого рівня духовності, що дозволяє орієнтуватися в різновидах цінностей і формувати через механізми гуманістичних ціннісних орієнтацій сприймання навколишнього світу; в оздоровленні себе та оточуючих.

Нами виділені наступні групи критеріїв рівня сформованості культури здоров'я школярів.

**Теоретична група** – це знання в повному обсязі курсу валеології, фізичного виховання та інших дисциплін навчального плану, особливо питань формування, збереження й зміцнення здоров'я з урахуванням віку; валеологічна ерудованість на рівні узагальнених знань та найважливіших понять науки валеології; розуміння національної специфіки валеологічних знань; володіння оздоровчими технологіями.

**Практична група** включає активне використання на практиці валеологічних знань, вміння розробляти індивідуальну оздоровчу систему, високий рівень володіння вміннями й навичками оздоровчих технологій, відсутність шкідливих звичок, ведення здорового способу життя, вміння аналізувати і оцінювати компоненти культури здоров'я, вміння вести себе безконфліктно з ровесниками та дорослими.

До **мотиваційної групи** входить сформованість у школярів гуманістичних ціннісних орієнтацій, їх спроможність виробляти й підтримувати в собі оптимістичне світовідчуття, розуміння ними сенсу, цінності й усвідомлення мети життя, відповідальне ставлення до життя, сприймання себе як цілісної особистості в будь-якому віці, чітке подання свого ідеалу здорової особистості.

**Узагальнююча група** включає в себе відсутність пропусків занять у школі через хворобу, завжди або майже завжди піднесений настрій, гарне самопочуття, впевненість у собі, правильне розуміння вчинків і поведінки оточуючих та адекватна реакція на них.

Вище зазначені групи критеріїв сформованості культури здоров'я школярів існують в єдності, внутрішньо взаємопов'язані та, у своїй сукупності, утворюють цілісне системне явище.

Система знань про формування, збереження і зміцнення здоров'я, яку здобуває особистість, забезпечує розвиток валеологічної свідомості. Ці знання, перевірені на практиці, перетворюються в переконання, в певну систему загальнолюдських цінностей, керуючись якими особистість реалізує себе в повній мірі в процесі життєдіяльності.

Культура здоров'я функціонує як складна динамічна система і покликана виявляти вплив на формування гуманістичних ціннісних орієнтацій і, відповідно до них, поведінку особистості в суспільстві. Дотримання здорового способу життя – це показник ступеня володіння культурою здоров'я особистості та суспільства. Суспільство і держава зацікавлені в тому, щоб процес оволодіння культурою здоров'я був цілеспрямованим та ефективним. Тому виникає проблема формування культури здоров'я особистості, а особливо дітей та молоді, від якої значною мірою залежить сучасне та майбутнє України.

За всієї складності, динамічності й тривалості процесу формування культури здоров'я особистості школяра цей процес керований – про це свідчить вітчизняний та світовий досвід. Культура здоров'я формується, передусім, систематичною цілеспрямованою освітньо-просвітницькою діяльністю системи освіти. Оволодіння основами валеологічної науки – це основний крок у формуванні культури здоров'я особистості.

Культура здоров'я особистості школяра є основним показником готовності до успішної подальшої діяльності в різних сферах життя випускника. Результатом діяльності з формування культури здоров'я школяра є його усвідомлення себе як особистості, як частини Всесвіту, потреба цієї особистості в удосконаленні своєї духовної, психічної та фізичної сфери.

Велике значення, на нашу думку, в процесі формування культури здоров'я школяра має культурологічний компонент. Національний аспект культурологічної підготовки особистості школяра є частиною валеологічної освіти і виховання в школі. Таким чином, формування культури здоров'я школяра не тільки залежить від соціальних чинників, а значною мірою впливає на процеси, що відбуваються в суспільстві. Це передбачає розгляд процесу формування культури здоров'я як підсистеми в цілісній соціально-педагогічній системі, де відображаються національні потреби в навчанні й вихованні культури здоров'я школяра.

**Висновок.** У сучасній духовно-культурній ситуації поляризація оздоровчих напрямків, формування культури, що характеризує здоров'я школяра засобами національних традицій, набуває соціального значення. Ми також вважаємо, що не можна уявити реалізацію завдання з формування культури здоров'я без ефективної співпраці вчителя, учня та батьків. Єдність загальної культури і культури здоров'я школяра в системі віддзеркалює рівень його духовно-фізичного розвитку. Результат засвоєних ним норм, знань, умінь та навичок, спрямований на гармонізацію особистості з метою забезпечення активного, плідного та щасливого життя. Високий рівень сформованості культури здоров'я школяра дозволить йому реалізувати свій духовний, інтелектуальний та фізичний потенціал на благо України.

#### Список використаних джерел:

1. Головина Л.Л., Копылова Ю.А. Культурологические стремления и социально значимые качества личности школьников 7-9 лет с различным уровнем интереса к занятиям физической культурой // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 1. – С. 8-10.
2. Добринський В.С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою: автореф. дис. канд. наук. фіз. вих. і спорту / ВДУ. – Луцьк, 2000. – 20 с.
3. Зварішук О.М. Виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан: автореф. дис. докт. наук фіз. вих. і спорту / ЛДДФК. – Львів, 2002. – 18 с.
4. Ильин А.В. Формирование эмоциональной сферы подростка в процессе физического воспитания в школе. – К.: Знання, 1965. – 34 с.
5. Куц А.С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности: автореф. дис. докт. пед. наук. – К., 1997. – 42 с.
6. Магукова Г. Фізична культура як якість особистості. Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі ФКіС. – Львів: Українські технології, 2003. – Т.2. – С.255-258.
7. Митчик О.П. Індивідуалізація фізичного виховання у загальноосвітній школі: автореф. дис. канд. фіз. вих. і сп. / ЛДДФК. – Львів, 2002. – 20 с.

8. Седашев А.Н. Состояние здоровья молодёжи и основные тенденции, влияющие на качество жизни // Научно-метод. и практич. аспекты подгот. спец. в совр. техн. вузе: Сб. научн. тр. Межд. научно-метод. конф. – Белгород: Изд-во ГТАСМ, 2003. – С. 364-371.
9. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: Медицина, 1991. – 325 с.

In the article highlighted and explored the culture of the health of students as a new direction in the formation of the younger generation

**Key words:** culture health, planetary health, space-planetary level of consciousness, the biological standard of health, social care level, national level health and individual level of health.

*Отримано 03.10.2009*

УДК 37.015.31:796.011.3

**В. М. Мисів**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка*

**О. П. Скавронський**

*викладач, факультет військової підготовки, Кам'янець-Подільський  
національний університет імені Івана Огієнка*

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВІЙСЬКОВИХ ЛІЦЕЯХ В АСПЕКТІ ВИРІШЕННЯ ЗАВДАНЬ ОЗДОРОВЧОГО ЗМІСТУ (РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ)**

На теоретичному рівні дослідження в історико-педагогічному аспекті вивчали питання становлення та розвитку педагогічних технологій у системі фізичного виховання учнів військово-навчальних закладів довузівської підготовки. Отримані дані засвідчили існування значної кількості позитивної наукової інформації про змістове та реалізаційне забезпечення таких технологій, що разом із сучасними досягненнями галузевої науки необхідно враховувати при їх розробленні й реалізації в процесі фізичного виховання учнів сучасних ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою.

**Ключові слова:** військово-навчальний заклад довузівської підготовки, система фізичного виховання, змістові основи педагогічної технології, історико-педагогічний аналіз.

**Вступ.** Під час розроблення будь-якого питання суспільного життя необхідно не забувати головного історичного зв'язку, дивитися на кожне питання в аспекті того, як відоме явище в історії виникло, які головні етапи у своєму розвитку це явище проходило та з точки зору цього розвитку дивитись, чим дана річ стала тепер [30, с. 3].

На сьогодні в Україні збільшилася з одного до сімнадцяти кількості загальноосвітніх навчальних закладів нового типу – ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою. Водночас їх аналоги функціонували починаючи ще з 1732 р., причому одне з провідних місць у формуванні особистості учнів займало фізичне виховання оздоровчого змісту.

Ураховуючи багатий історичний досвід, особливий інтерес становлять дані про еволюцію розроблення та реалізації технологій впливу на фізичний стан