

СУТНІСТЬ ПОНЯТТЯ «КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ»: СУТНІСТЬ, КОМПОНЕНТИ, ПОКАЗНИКИ ЇЇ СФОРМОВАНOSTI

Формування в дітей та молоді досвіду здоров'язбереження постійно привертає увагу вітчизняних та зарубіжних науковців (І. Брехман, О. Ващенко, В. Бальсевич, Т. Бойченко, М. Гончаренко, В. Горашук, Г. Зайцев, Е. Казін, А. Лаптев, Ю. Лісичин, Л. Лубишева, В. Петленко, С. Попов, В. Оржеховська, В. Салов, Л. Соколенко, Л. Татарникова та ін.).

Особливості формування у молоді ціннісного ставлення до здоров'я розкриваються у психолого-педагогічних дослідженнях І. Бега, Г. Ващенко, Т. Глазько, Д. Давиденка, О. Єжової, Р. Купчинова, С. Лапасько, С. Омельченко, Н. Паніної, Т. Титаренко, А. Щедриної, О. Яременка та ін.

У наукових працях Н. Башавець, Д. Вороніна, А. Домашенко, Ю. Драгнева, С. Кириленко, Г. Кривошеєвої, Л. Лубишевої та ін. зосереджено увагу на дослідженні педагогічних умов, які оптимізують процес формування культури здоров'я студентів. Теоретичні аспекти проектування виховного процесу щодо впровадження здоров'язбережувальних технологій різнобічно розглянуто у наукових працях сучасних українських дослідників В. Безрукової, В. Бондаря, О. Бялик, О. Дубасенюк, Л. Канішевської, О. Коберника, Г. Селевка, С. Совгіри, Р. Сопівника та ін.

Водночас, аналіз сучасної діяльності ВНЗ свідчить, що проблема ціннісного ставлення до здоров'я і здорового способу життя не стала об'єктом належного теоретико-методологічного її осмислення.

Актуальність дослідження визначається наявністю суперечностей, які потребують результативного і швидкого розв'язання, зокрема, між: об'єктивними потребами українського суспільства у високому рівні сформованості культури здоров'я курсантів і недостатнім рівнем розробленості теоретико-методичних основ її формування у вищих льотних закладах; запитом освітньої галузі в обґрунтуванні особистісно-орієнтованих педагогічних систем фізичного виховання і недостатньою розробленістю педагогічних умов, фізкультурно-оздоровчих технологій формування культури здоров'я курсантів.

За сучасних умов розвитку нашої країни масштаби і темпи науково-технічного прогресу, інтенсифікації народного господарства залежать багато в чому від здоров'я, кваліфікації, компетентності кадрів та їх високої громадянської відповідальності. Сучасна система української освіти орієнтована на розвиток уявлень молодих людей про здоров'я, а також формування стратегій і технологій в галузі здоров'я, однак навчальні заклади не приділяють належної уваги розвитку у вихованців «потрібного» суспільству ставлення до здоров'я, формуванню культури здоров'я, що відображає гармонійність і цілісність людини як особистості, адекватність її взаємодії з навколишнім світом і людьми, а також здатність до творчого самовираження і активної життєдіяльності.

Підготовка висококваліфікованих, конкурентоздатних, фізично і етично здорових фахівців нерозривно пов'язана з вирішенням трьох взаємозв'язаних проблем – якістю навчання, якістю підготовки фахівців, розвитком особистості та збереженням її здоров'я в освітньому процесі професійної освіти. Однією зі значущих умов підготовки висококваліфікованих майбутніх фахівців, розвитку їх особистого, інтелектуального, творчого потенціалу та збереження здоров'я є самопізнання, за яким незмінно слідує самовиховання і саморозвиток.

На думку дослідниці О. Єжової одним із шляхів прищеплення навичок здорового способу життя у молоді є формування ціннісного ставлення до здоров'я, яке особливо

активно формується у підлітковому та юнацькому віці і є результатом впливу освіти й навколишнього соціального середовища.

Проаналізуємо підходи до сутності поняття «культура здоров'я особистості». Культура здоров'я – це складне синтетичне багатогранне явище, яке тісно пов'язане з життям людського суспільства та діяльністю людей, відображає певний рівень розвитку людської свідомості у галузі формування, збереження, зміцнення здоров'я.

Однією з перших, хто приділив увагу розгляду поняття «культура здоров'я» була російська валеолог Л. Татарнікова. У поняття «культура здоров'я» вона вклала достатність в особистості валеологічних знань, самокорекцію психологічного стану та включеність особистості в процес оволодіння відповідними знаннями. Тобто автор в сутності даного поняття вбачає переважно наявність в особистості знань про збереження та зміцнення здоров'я та певних зусиль щодо їх здобуття.

Інші автори розглядали це поняття вже значно ширше, аніж існування у особистості відповідних знань. Так, російський професор В. Скумін не тільки наголошує на тому, що культура здоров'я – це окреме, самостійне поняття, яке утворює новий зміст, але й розкриває її завдання, яке виявляється перш за все у розвитку духовних, психічних і фізичних сил людини. Вітчизняний вчений В. Горашук присвятив багато праць розкриттю феномена культури здоров'я школяра. На думку науковця, культура здоров'я – це важливий складовий компонент загальної культури людини, обумовлений матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, що відбивається в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок з формування, збереження і зміцнення здоров'я. Під культурою здоров'я дослідник розуміє не тільки інтегральну якість особистості, зв'язану з загальною культурою, але й спосіб життя, що є діяльнісною стороною культури здоров'я особистості.

Аналогічної позиції дотримується й Н. Малярчук, розглядаючи культуру здоров'я як складник світогляду людини, трансформовану систему знань, ціннісно-смыслових установок, мотиваційно-вольового досвіду особистості і її практичної діяльності, спрямованої на пізнання, розвиток, удосконалення, творення індивідуального здоров'я, необхідного для продуктивного дозвілліття людини, якісного життя, радісного виконання обов'язків, які покладає на людину життя. Подібну думку висловлює й Н. Гаркуша, розглядаючи культуру здоров'я як складник базової культури особистості, що відбиває усвідомлене ціннісне ставлення людини до власного здоров'я, виявляється в достатньому рівні фізичного, психічного, духовно-морального й соціального розвитку та ґрунтується на веденні здорового способу життя.

Отже, як бачимо з проведеного аналізу, існує декілька підходів до розуміння сутності й змісту поняття «культура здоров'я».

Аналіз вищезазначених понять наблизив нас до визначення поняття «культура здоров'я молодшої людини», яка являє собою складову частину фізичної культури молодшої людини, і є *інтегрованим утворенням особистості*, що характеризується наявністю необхідних знань, умінь та навичок (теоретична і практична підготовка) з формування, зміцнення й збереження здоров'я в духовному, психічному та фізичному аспектах та розумінні здоров'я як цінності.

Відповідно до зазначеного поняття спробуємо визначити основні складові культури здоров'я молодшої людини, а саме: ***мотиваційно-ціннісний, когнітивний, практичний та фізичний.***

Ґрунтуючись на результатах наукових досліджень, *рівень культури здоров'я* молодих людей визначався високою мотивацією до занять фізичною культурою, наявністю необхідних знань, сформованістю рухових умінь і навичок, різнобічною фізичною підготовленістю, станом здоров'я та визнанням здоров'я як найвищої цінності людини.

Мотиваційний компонент забезпечує формування ціннісного ставлення до фізичної культури. Завдання викладача – визначити систему необхідних мотивів для занять фізичними вправами, викликати їх у молодих людей під час спеціально організованої діяльності, забезпечити усвідомлення та закріплення сформованих мотивів у подальшій діяльності. Тому, важливо, щоб мотиваційно-ціннісна сфера виступала засобом залучення до рухової активності, яка, покращує стан здоров'я, рівень фізичного розвитку й фізичної підготовленості.

Показниками мотиваційно-ціннісної складової культури здоров'я є високий рівень інтересу й мотивації до фізичної культури, цілеспрямованість та активність у виконанні фізичних вправ, розуміння молодими людьми власного здоров'я та здоров'я оточуючих як найвищої суспільної цінності,

Наступною складовою культури здоров'я є формування системи спеціальних знань (**когнітивний компонент**). Знання є цілісною системою накопичених людством відомостей, фактів, наукових теорій, законів, понять.

Оволодіння знаннями здійснюється в процесі вивчення матеріалу розділів освітньої програми з фізичної культури, а саме: гімнастики, спортивних ігор, лижної (кросової) підготовки, плавання та ін. До системи спеціальних знань входять такі: історія розвитку фізичної культури в Україні й світі; значення рухової активності для розвитку форм і функцій організму; техніка виконання фізичних вправ; правила безпеки під час виконання фізичних вправ в різних умовах; правила лікарсько-педагогічного контролю та самоконтролю; морально-етичні аспекти поведінки під час спортивно-масової діяльності та в суспільстві; здоровий спосіб життя та правила його дотримання.

Когнітивна складова культури здоров'я визначається за двома параметрами: обсяг знань порівняно зі встановленим зразком (повнота, глибина, системність); використання знань під час занять фізичними вправами (усвідомленість, оперативність).

Фізична культура в закладах освіти забезпечує свідоме ставлення учнів/студентів/курсантів до свого здоров'я як найвищої цінності, сприяє фізичному розвитку, забезпечує формування фізичної культури особистості через засвоєння основ рухової діяльності та формує основи здорового способу життя.

Важливою складовою культури здоров'я є розвиток рухових умінь і навичок, що забезпечують технічну підготовленість за певними видами рухової активності. Вивчення фізичних вправ у процесі фізичного виховання передбачає послідовне формування умінь та навичок виконувати окремі рухові дії. Сформованість **діяльнісного компонента** культури здоров'я визначено за двома показниками: обсяг умінь порівняно до вимог освітньої програми; якість виконання рухових дій; уміння організувати та проводити різні форми фізкультурно-оздоровчої діяльності; фізичний розвиток, фізична підготовленість, стан здоров'я.

Таким чином, резюмуючи наукові погляди вчених у контексті проблеми дослідження, культура здоров'я нами розглядається у контексті загальної культури особистості і базується на декількох підходах до її розуміння: *ціннісний (аксіологічний)* – як система засвоєних особистістю цінностей, пов'язаних зі здоров'ям; *діяльнісний* – як цілеспрямована організована діяльність особистості, метою якої є збереження і зміцнення здоров'я; *інтелектуально-інформаційний* – як система засвоєних теоретичних і практичних різногалузевих знань, пов'язаних зі здоров'ям, уміння їх здобувати і поширювати; *інтегративно-особистісний* – як інтегративне особистісне утворення, що являє собою динамічне поєднання різноманітних психічних функцій і складових особистості, орієнтованих на досягнення і збереження здоров'я. Відповідно, щодо визначення структури культури здоров'я особистості, нами виокремлено такі компоненти у структурі культури здоров'я курсанта льотного закладу: *мотиваційно-ціннісний* (сукупність мотивів (бути здоровим і працездатним, вести здоровий спосіб життя,

застосовувати методики оздоровлення, здоров'язберезувальні технології тощо), що становлять позитивну мотивацію особистості), *когнітивний* (який включає теоретичні знання про здоров'я (фізичне, психічне, соціальне, духовне), культуру здоров'я, методики оздоровлення, пізнання стану власного здоров'я, індивідуальних особливостей та потенційних можливостей свого організму відповідно до біологічного віку, статі тощо), *практичний* (розкриває здатність раціонально організувати свою діяльність без перевантажень, застосовувати методики оздоровлення, способи поведінки та діяльності, спрямовані на формування, зміцнення, збереження, відновлення та передачу фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я) *та фізичний* (наявний стан підготовленості організму до фізичних навантажень). А процес формування культури здоров'я курсанта розуміємо як цілеспрямовану, керовану та багатоаспектну педагогічну діяльність, у процесі якої створюються оптимальні умови для активного засвоєння курсантом спеціальних валеологічних знань, виховання позитивно активного та ціннісного ставлення до свого здоров'я, застосування валеологічних знань, умінь і навичок у практиці дотримання здорового способу життя та усвідомлення культури здоров'я як важливої складової майбутньої професійної діяльності авіаційного фахівця.