

**Юрій Мосейчук,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича
(м. Чернівці)

Yurii Moseichuk,

Candidate of Sciences in Physical Education and Sport,
Associate Professor,
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University
(Chernivtsi)
Yr.mosey@mail.ru
ID orcid.org/0000-0002-2457-6552

УДК 378:613.8
ББК 74.580.054.5

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО СУТНОСТІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я**PSYCHO-PEDAGOGICAL APPROACHES
TO THE ESSENCE OF HEALTH CULTURE**

У статті представлена характеристика ролі культури здоров'я для успішної реалізації професійної діяльності майбутнім фахівцем. Зосереджено увагу на аналізі підходів науковців до сутності наукових дефініцій «здоров'я», «культура», «культура здоров'я» та представлено авторське бачення. Метою статті є розкриття змісту культури здоров'я та висвітлення її ролі в професійній діяльності майбутніх фахівців. Методологічні засади дослідження сутності культури здоров'я ґрунтуються на сукупності філософських, психолого-педагогічних та оздоровчих ідей, поглядів з проблем формування, збереження, відновлення й зміцнення здоров'я студентів під час навчання в університетах. Встановлено, що належний рівень теоретичних знань про культуру здоров'я та сформовані практичні уміння суттєво впливатимуть на якість реалізації професійної діяльності майбутніми фахівцями.

Ключові слова: здоров'я, культура, культура здоров'я, майбутні фахівці, професійна підготовка.

The article presents description of the role of health culture for successful implementation of professional activity of future specialists. The main attention is drawn to the analysis of scientists' approaches to the essence of scientific definitions of «health» and «culture». The methodological bases of the research of the essence of «health» and «culture» are based on the set of philosophical, psychological, pedagogical and health ideas, views, phenomenon on the problems of formation, preservation, restoration and strengthening of students' health during their studying at universities.

Health determines the quantity and quality of labour potential and defines the harmony of the society. Health is considered to be the most significant condition for self-fulfilment. The state of health determines the physical and intellectual activity, efficiency, full social life. Genetic component, environment, social factors, life strategy have an impact on the state of health.

Culture is the level of education, person's upbringing and the level of mastery of a certain branch of knowledge or activity. Scientific term «culture» is integrative, interdisciplinary and multifaceted. In the general sense, culture - is all that is created by human and society, all the processes and results of their spiritual and material activities. From the standpoint of our study, we will consider the term «culture» in the unity of two components: social (culture as a way of ensuring organization and improving of individual's life) and personal (a certain degree of subject's education).

It is proved that the problem of health culture and its formation in the system of higher university education is not studied well. Scientific category of "health culture", which is understood as an integral part of the general culture is clarified. Health culture determines the degree of dependence of individual's health on the strategy of constructing its relations with the outside world and with himself. Health culture should act as a system of knowledge, values and attitudes, emotional and volitional experience of the teacher, which aims at self-knowledge, self-development and self-improvement of individual's health, which is necessary for a qualitative life, productive longevity, the performance of vital missions which are based on his willingness for practical activities on the improvement and preservation of health.

Keywords: health, culture, health culture, future specialists, professional training.

В статье представлена характеристика роли культуры здоровья для успешной реализации профессиональной деятельности будущих специалистов. Сосредоточено внимание на анализе подходов ученых к сущности научных дефиниций «здоровье», «культура», «культура здоровья» и представлено авторское видение. Целью статьи является раскрытие содержания культуры здоровья и освещение ее роли в профессиональной деятельности будущих специалистов. Методологические основы исследования сущности культуры здоровья основываются на совокупности философских, психолого-педагогических и оздоровительных идей, взглядов по проблемам формирования, сохранения,



восстановления и укрепления здоровья студентов во время обучения в университетах. Установлено, что надлежащий уровень теоретических знаний о культуре здоровья и сформированные практические умения будут существенно влиять на качество реализации профессиональной деятельности будущими специалистами.

Ключевые слова: здоровье, культура, культура здоровья, будущие специалисты, профессиональная подготовка.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Одними з найбільш пріоритетних завдань сучасної освіти є збереження і зміцнення здоров'я молоді та формування ціннісного ставлення до здоров'я. У процесі навчання у ВНЗ виникає необхідність підвищення рівня культури здоров'я майбутніх фахівців з метою забезпечення умов для збереження і розвитку здоров'я. Саме здоров'я виступає однією з фундаментальних категорій усього людського буття, а тому має бути найважливішим пріоритетом у суспільстві. Однак інтенсивний розвиток суспільства, глобальна соціокультурна криза, проявом якої є девальвація загальноприйнятих традиційних цінностей, норм, способу життя, суттєво впливають на зростання захворюваності неінфекційними хворобами та сприяють формуванню адиктивних звичок.

Вивчення статистичної інформації про здоров'я студентської молоді різних країн, представленої в звітах ВООЗ, аналіз міжнародного та вітчизняного досвіду роботи медичних, освітніх, соціальних та громадських організацій у сфері збереження і зміцнення здоров'я дозволили констатувати, що перспективним у сучасному освітньому процесі ВНЗ вважається перехід від технологій збереження і зміцнення здоров'я до технології формування культури здоров'я. З огляду на це ставлення до здоров'я, усвідомлення необхідності формування культури його збереження у студентів можна розглядати як головну ознаку успішної майбутньої професійної діяльності. Теза, висунута О. Глузманом та В. Щеколдіним [1] про те, що «Майбутній фахівець має бути здоровим!», розглядається нами як аксіома. Отже, формування культури здоров'я студентів повинна посісти особливе місце в освітньому процесі ВНЗ, тому що здоров'я є основою професіоналізму.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання проблеми засвідчує, що в педагогічній науці накопичений значний теоретичний матеріал, який розкриває сутність професійно-педагогічної культури вчителя. Вона охоплює сукупність професійних, комунікативних, особистісних властивостей, які дозволяють досягати якісних результатів у процесі організації освітнього процесу. Українські науковці з фізичної культури та спорту (А. Галіздра, Д. Давиденко, О. Драган, О. Мальцева, А. Олійник, Д. Солочук та ін.) одностайні в тому, що вміння зберігати здоров'я є доволі вагомими у реалізації професійної діяльності. Встановлено, що в контексті психолого-педагогічних підходів досить ґрунтовно проаналізовані можливості здоров'язбережувальних та здоров'язміцнювальних технологій. Зокрема, у дисертаційному дослідженні О. Міхеєнка визначено, що професійна підготовка майбутніх фахівців до застосування здоров'язміцнювальних технологій – це складна, цілеспрямована, динамічна система, «яка віддзеркалює об'єктивні тенденції розвитку вищої освіти, нормативні вимоги до підготовки фахівців, закономірності розвитку галузі професійної діяльності» [6, с.7]. Подібні думки задекларовано в роботі Г. Мешко, де наголошено на тому, що в «ієрархії чинників творчого потенціалу, кар'єрного росту, активної життєдіяльності і самореалізації вчителя важливе місце належить його професійному здоров'ю» [5, с. 3]. Авторкою експериментально доведено, що стан здоров'я впливає на стабільність результатів праці, забезпечує високий рівень професіоналізму, визначає самоефективність особистості, а тому у ВНЗ необхідно готувати майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я.

Однак проблема культури здоров'я та її формування в системі вищої університетської освіти залишається ще й нині маловивченою, що спонукало нас до дослідження. Встановлено, що процес формування культури здоров'я студентів є багатоаспектним, доволі складним і не має точного усталеного визначення в сучасній психолого-педагогічній науці. В результаті цього виникла потреба детального розгляду детермінант сутності дефініції «культура здоров'я», що може допомогти встановити наукові концепти сучасних тенденцій у зазначеному аспекті.

Формування мети статті. Мета статті – розкрити зміст наукової дефініції «культура здоров'я» та висвітлити її роль для майбутніх учителів фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Сихолого-педагогічна теорія і практика охоплює процеси, які сприяють інтеграції знань у сукупності з філософськими, соціологічними, культурологічними підходами, що дозволяють усвідомити природну і соціальну обумовленість культури здоров'я людини. Поєднання двох термінів у понятті «культура здоров'я» (по-перше, «здоров'я» та, по-друге, «культури») визначає необхідність провести аналіз цих складників окремо, щоб після з'ясування їх суті сформувати цілісне інтегративне уявлення щодо досліджуваного феномену.

Зупинимось на психолого-педагогічному трактуванні здоров'я. Так, у психології термін здоров'я людини розглядається в тісному зв'язку з розвитком особистості (В. Ананьєв, Л. Божович, Л. Виготський, І. Зіміння та ін.). Поняття «здоров'я» в педагогічному трактуванні передбачає «гармонійну взаємодію всіх органів і систем людини при її фізичній досконалості і нормальній психіці, що забезпечує можливість оптимального функціонування у різних сферах життя. Здоров'я як складна якість повноцінного людського життя і як науковий феномен інтегрує в собі такі складові або види: фізичне, психічне, духовне, соціальне здоров'я. Вони є невіддільними одне від одного і в сукупності визначають загальний стан здоров'я людини» [5, с. 16].

Погоджуємось з позицією О. Завальнюк у тому, що «кожна конкретна людина здорова умовно й не буває здоровою протягом усього життя, але зберігає своє здоров'я в певних сприятливих життєвих умовах» [6, с.



59]. Авторка доводить, що в терміні «здоров'я» з педагогічної позиції нерозривно поєднані фізична, психічна і соціальна складники, які й виступають ядром формування особистості.

Незаперечним фактом є те, що здоров'я зумовлює кількість та якість трудового потенціалу країни і визначає гармонію соціуму. Здоров'я розглядається як найвагоміша умова самореалізації кожного члена суспільства. Виходячи з цього, стан здоров'я детермінує як фізичну й інтелектуальну активність, так і оптимальну працездатність, повноцінне суспільне життя, реалізацію потреб та інтересів. Стан здоров'я особистості, по суті, є інтегративний результат впливу на організм людини різних факторів: генетичного складника, зовнішнього середовища, соціального фактора, індивідуальної життєвої стратегії.

Проблема здоров'я, як довів О. Петрик [7], невід'ємна від проблеми людини і залежить від розвитку людської культури, тобто культура особистості передбачає її освіченість щодо власного здоров'я та його збереження. А тому дослідження сутності культури розглядаємо у якості необхідної умови для глибокого розуміння культури здоров'я як одного з видів культури особистості.

Встановлено, що наукова дефініція «культура», будучи одним із ключових понять сучасної наукової думки, використовується в філософії, соціології, психології для позначення об'єктів і явищ, їх властивостей, а також абстрактних ідей, що втілюють в собі суспільні ідеали та позитивний досвід. Педагогічні погляди найбільш узагальнені в «Українському педагогічному словнику» під авторством С. Гончаренка [2]. Так, у розумінні науковця культура – «це сфера духовного життя суспільства, що охоплює, насамперед, систему виховання, освіти, духовної творчості Водночас під культурою розуміють рівень освіченості, вихованості людей, а також рівень оволодіння якоюсь галуззю знань або діяльності» [2, с. 182].

У процесі дослідження встановлено, що науковий термін «культура» є інтегративним, багатограним і міждисциплінарним, тому проведення аналізу його універсального змісту, який би відображав усю варіативність природи поняття, є доволі складним. Зокрема, цей термін найчастіше ідентифікують з духовною активністю людей, тобто у загальному сенсі культура – це все, що створене людиною і суспільством, усі процеси й результати їхньої духовної та матеріальної діяльності.

З позицій нашого дослідження термін «культура» будемо розглядати як єдність двох складників: соціального (культура як спосіб забезпечення, організації та вдосконалення життєдіяльності особистості) і особистісного (певний ступінь освіченості суб'єкта). Ми виходили з тих міркувань, що збереження і зміцнення здоров'я знаходяться в прямій залежності від рівня загальної культури і культури здоров'я.

Наведемо погляди науковців на сутність і зміст наукової дефініції «культура здоров'я». Так, доволі креативними вважаємо погляди, що задекларовані В. Козогін [4]. Зокрема, авторка доводить, що розглядати науково дефініцію культура здоров'я необхідно на основі теоретико-методологічних принципів системності, природовідповідності, культуровідповідності, ціннісного ставлення до здоров'я. Авторка наводить власне визначення культури здоров'я як компонента загальної культури й чинника розвитку діяльності інноваційної діяльності. До структури культури здоров'я нею було віднесено:

- 1) мотивацію до здорового способу життя;
- 2) мотивацію до інноваційної діяльності у сфері здоров'я;
- 3) професійну компетентність у сфері здоров'я і здорового способу життя;
- 4) здоров'язбережувальну поведінку та стиль життя;
- 5) ціннісне ставлення до свого здоров'я [4, с. 42].

Дещо іншу думку відстоює О. Завальнюк [3, с. 61]. Зокрема, у культурі здоров'я вона вважає за доцільне представити характеристику фізичного розвитку, фізичний стан та фізичну працездатність особистості.

У процесі дослідження було здійснено семантичний аналіз напрацювань науковців [1; 3; 4; 8] у контексті розгляду сутності наукової дефініції «культура здоров'я». Отже, у нашому розумінні культура здоров'я виступає невід'ємним складником загальної культури, охоплює ставлення студентів самих до себе на основі сформованих знань та умінь щодо оптимального вибору інтелектуальних, емоційних, фізичних навантажень. Культура здоров'я детермінує ступінь залежності здоров'я особистості від стратегії вибудовування її відносин з оточуючим світом та з самою собою.

У процесі дослідження встановлено, що студенти не відразу і не завжди без сторонньої допомоги приходять до розуміння вагомості культури здоров'я. Тому одним із основних напрямів діяльності викладачів ВНЗ у галузі професійної підготовки студентів є сформувати когнітивний складник через необхідний обсяг теоретичних знань у сфері організації здорового способу життя, вибудувавши навчальний процес таким чином, щоб отримані знання стали установками і розвинули конативний складник (уміння застосовувати ці знання в майбутній педагогічній діяльності).

Професійні стресогенні чинники спричиняють швидке «зношування» організму та сприяють передчасному старінню, збільшення педагогічного стажу призводить до виникнення психосоматичних патологій. Встановлено, що в педагогів доволі часто не розвинене почуття відповідальності за власне здоров'я, не сформовані ціннісно-сміслові установки на його збереження як невід'ємної частини загальнокультурного розвитку. На нашу думку, ці факти є наслідком того, що під час навчання у ВНЗ у них не було сформовано високої культури здоров'я. Вихід з цієї ситуації, у баченні В. Сугайченко, полягає у формуванні культури здоров'я особистості як «нової стратегії оптимізації її взаємодії з різними середовищами свого існування, основи модернізації сучасної системи освіти» [8, с. 289].



Висновки і перспективи подальших досліджень. Система вищої університетської освіти в ідеалі здатна відігравати визначальну роль у формуванні культури здоров'я майбутніх фахівців. Культура здоров'я повинна виступати як система знань, ціннісно-змістових установок, емоційно-вольового досвіду педагога, яка спрямована на самопізнання, саморозвиток і самовдосконалення індивідуального здоров'я, необхідного для якісного життя, продуктивного довголіття людини, виконання ним життєвої місії, що базується на готовності до практичної діяльності з удосконалення та збереження здоров'я. Найбільш освіченими в аспекті культури здоров'я мають бути вчителі фізичної культури, спорту та здоров'я людини. Фізична культура і спорт – це інструмент, що дозволяє, з одного боку, отримати необхідні знання в галузі гігієни життєдіяльності, здорового способу життя, а з іншого боку – це і поле їх практичного застосування, практичної реалізації культури здоров'я через подолання труднощів фізичної активності. Успішна в галузі фізичної культури (в широкому розумінні) людина активно вирішує проблеми і в інших сферах своєї діяльності і, безумовно, буде здатна гідно реалізувати себе в майбутній педагогічній діяльності.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в характеристиці структурних складників культури здоров'я та визначенні основних наукових підходів, які доцільно покласти в основу процесу формування високого рівня культури здоров'я майбутніх учителів фізичної культури в процесі професійної підготовки у університетах.

1. Глузман О. Майбутній фахівець має бути здоровим / О. Глузман, В. Щеколодкін // Вища освіта України. – 2004. – № 3. – С. 80–86.
2. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / С.У. Гончаренко. – К.: Либідь, 1997. – 376 с.
3. Завальнюк О. Л. Формування ціннісної моделі здоров'я у студентів – майбутніх педагогів / О. Л. Завальнюк // Науковий вісник Чернівецького університету : збірник наукових праць / редкол. : Г. Г. Філіпчук, І. С. Руснак, В. С. Филипчук [та ін.]. – Чернівці : Рута, 2007. – Вип. 327 : Педагогіка та психологія. – С. 59–64.
4. Козігон В. Формування культури здоров'я вчителя / Валентина Козігон // Директор школи. Шкільний світ. – 2012. – № 21. – С. 37–50.
5. Мешко Г. М. Теорія і практика підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я : автореф. дис. на здоб. наук. ступ. д-ра пед. наук : 13.00.04 - теорія і методика професійної освіти / Галина Михайлівна Мешко; Тернопільський нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. – Тернопіль, 2013. – 43 с.
6. Міхеєнко О. І. Теоретичні і методичні основи професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій : автореф. дис. на здоб. наук. ступ. д-ра пед. наук : 13.00.04 - теорія і методика професійної освіти / Олександр Іванович Міхеєнко; Тернопільський нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. – Тернопіль, 2016. – 40 с.
7. Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: [курс лекцій] / О. І. Петрик. – Л. : Світ, 1993. – 120 с.
8. Сагуйченко В. В. Здоров'я сучасного вчителя як соціально-філософська категорія / В. В. Сагуйченко // Педагогіка здоров'я : зб. наук. праць II Всеукр. наук.-практ. конф., присвяч. 290-річчю з дня народження Г. С. Сковороди, 7 квітня 2012 р. / редкол. : І. В. Волкова, М. С. Гончаренко, О. М. Іонова [та ін.]. – Х. : [ХНПУ ім. Г. Сковороди], 2012. – С. 288–290.

Reference

1. Hluzman O. Maibutnii fakhivets maie buty zdravym / O. Hluzman, V. Shchekolodkin // Vyshcha osvita Ukrainy. – 2004. – №3. – S. 80–86.
2. Honcharenko S. U. Ukrainskyi pedahohichniy slovnyk / S.U. Honcharenko. – K. : Lybid, 1997. – 376 s.
3. Zavalniuk O. L. Formuvannia tsinnisnoi modeli zdorovia u studentiv – maibutnikh pedahohiv / O. L. Zavalniuk // Naukovyi visnyk Chernivetskoho universytetu : zbirnyk naukovykh prats / redkol. : H. H. Filipchuk, I. S. Rusnak, V. S. Fylypchuk [ta in.]. – Chernivtsi : Ruta, 2007. – Vyp. 327 : Pedahohika ta psykholohiia. – S. 59–64.
4. Kozihon V. Formuvannia kultury zdorovia vchytelia / Valentyna Kozihon // Dyrektor shkoly. Shkilnyi svit. – 2012. – № 21. – S. 37–50.
5. Meshko H. M. Teoriia i praktyka pidhotovky maibutnikh uchyteliv do zberezhennia i zmitsnennia profesiinoho zdorovia : avtoref. dys. na zdob. nauk. stup. d-ra ped. nauk : 13.00.04 - teoriia i metodyka profesiinoy osvity / Halyna Mykhailivna Meshko; Ternopil'skyi nats. ped. un-t im. V. Hnatiuka. – Ternopil, 2013. – 43 s.
6. Mikheienko O. I. Teoretychni i metodychni osnovy profesiinoy pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv zi zdorovia liudyny do zastosuvannia zdoroviazmitsniuvalnykh tekhnolohii : avtoref. dys. na zdob. nauk. stup. d-ra ped. nauk : 13.00.04 - teoriia i metodyka profesiinoy osvity / Oleksandr Ivanovych Mikheienko; Ternopil'skyi nats. ped. un-t im. V. Hnatiuka. – Ternopil, 2016. – 40 s.
7. Petryk O. I. Medyko-biolohichni ta psykholoho-pedahohichni osnovy zdorovoho sposobu zhyttia: [kurs lektsiy] / O. I. Petryk. – L. : Svit, 1993. – 120 s.
8. Sahuichenko V. V. Zdorovia suchasnoho vchytelia yak sotsialno-filosofska katehoriia / V. V. Sahuichenko // Pedahohika zdorovia : zb. nauk. prats II vseukr. nauk.-prakt. konf., prysviach. 290-rychchiu z dnia narodzhennia H. S. Skovorody, 7 kvitnia 2012 r. / redkol.: I. V. Volkova, M. S. Honcharenko, O. M. Ionova [ta in.]. – Kh. : [KhNPU im. H. Skovorody], 2012. – S. 288–290.