

УДК 37(091)(477)

Яссін Мохамед Алі Абде

ORCID: 0000-0002-0891-2069

Старший викладач кафедри східних мов,
Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського
(Київ, Україна) E-mail: nataterentyeva@gmail.com

КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В ТЕОРІЇ І ПРАКТИЦІ УКРАЇНСЬКОЇ ПЕДАГОГІКИ

У статті узагальнено наукові погляди щодо різноманітних підходів формування культури здоров'я особистості в теорії і практиці української педагогіки. Розглянуто особливості формування культури здоров'я особистості та здорового образу життя, а також технології фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти.

Мета дослідження – проаналізувати особливості формування культури здоров'я особистості.

Методологія дослідження. Результати дослідження ґрунтовані на застосуванні таких методів: теоретичний аналіз і синтез, систематизація, узагальнення. Сьогодні засвідчує накопичений у наукових джерелах значний за обсягом матеріал, що досліджує особливості формування культури здоров'я особистості та здорового образу життя, а також технології фізичного виховання.

Наукова новизна. Обґрунтовано та визначено зміст понять, підходів формування культури здоров'я особистості в теорії і практиці української педагогіки, спрямованих на поліпшення показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів в ЗЗСО. Обґрунтовано специфіку організації освітньої діяльності на уроках фізичної культури, застосування технологій фізкультхвилинок і фізкультурних пауз, доведена їх значущість для формування культури здоров'я особистості та здорового образу життя учнів в ЗЗСО.

Висновок. Здоров'я є поєднанням біологічного, фізіологічного, психічного та соціального аспектів формування організму. Сучасний темп життя вимагає від людей більшої динаміки, ефективності роботи при меншій затраті часу. Все це впливає на стан здоров'я не лише дорослих людей, а особливо дітей та молоді. Формування культури здоров'я та здорового способу життя (ЗЖС) в ЗЗСО має бути спрямовано на формування в учнів та молоді активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я.

Впровадження фізичної культури в освітній процес, формування здоров'я-збережувальних технологій є життєвою необхідністю. Фізична культура в ЗЗСО має являти собою раціонально обрану та методично доцільну систему фізичних вправ, професійно-прикладних, оздоровчих, фізкультурних та спортивних заходів, які застосовуються з метою підвищення та збереження працездатності людини і забезпечення її готовності до успішної професійної діяльності.

Ключові слова: культура здоров'я, особистість, здоровий образ життя, фізичне виховання.

Постановка проблеми. Актуалізація поняття здоров'я людини ґрунтуються на новому розумінні актуальності проблеми виживання людства у XXI століття. Здоров'я населення України – показник добробуту нашої держави, а його збереження є завданням державного рівня. Особливої уваги потребують діти та молодь, усвідомлення ними цінності здоров'я, розуміння визначальної ролі здорового способу життя та формування культури здоров'я особистості.

Здоров'я – безцінне надбання не тільки кожної людини, але й усього суспільства. Виховання нової, всебічно розвиненої людини – одне з необхідних і вирішальних умов успішного розвитку сучасного суспільства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття «здоров'я» розкривали у своїх працях такі вчені як М. Амосов, Г. Апанасенко, І. Брехман, Б. Бутенко, Д. Венедиктов, Л. Горяна, О. Ізуткін, В. Ліщук, Ю. Лісіцин, Л. Попова, Л. Сущенко та інші. Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає здатність її до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Г. Апанасенко підкреслює значущість категорії здоров'я через її біосоціальний аспект, відповідно до якого здоров'я є результатом взаємодії індивіда з навколишнім середовищем, умовами його існування, провідними мотивами його життєдіяльності й світовідчуття в цілому [1]. На думку Л. Сущенко, здоров'я визначається взаємодією біологічних, соціальних і психологічних чинників, оскільки зовнішні впливи

завжди опосередковані особливостями функцій організму та їх регуляторних систем [12, 10]. І. Дубровіна визначає здоров'я як «стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних явищ» [10, 9]. У працях Д. Венедиктова, Ю. Лісцина, Г. Царгородцева поряд зі здоров'ям індивідуума застосовується поняття «суспільне здоров'я», або «соціальне здоров'я». Культуру здоров'я та здоровий спосіб життя (ЗЖС) як соціальний феномен, особливий стан особистості досліджували В. Бойко, О. Докукіна, Т. Круцевич, І. Малинський, В. Нечерда, В. Оржеховська, Т. Федорченко Н. Урум та ін. [3; 6; 13]. Питання формування культури здоров'я особистості учнівської та студентської молоді, здорового способу життя досліджували О. Єжова, О. Остапенко, Ж. Петрович, С. Сичов, Т. Тарасова, М. Тимчик, К. Чорна та ін.

Оздоровчі та валеологічні аспекти рухової активності учнівської та студентської молоді розглядалися у роботах З. Діхтяренко, М. Зубалія, О. Остряньської, С. Присяжнюка, А. Хатько та ін. Ціннісні аспекти здорового способу життя учнівської та студентської молоді порушувалися у роботах І. Беха, К. Журби, В. Кириченко, А. Литвиненка, В. Оржеховської, С. Присяжнюка, С. Сичова, Т. Федорченко та ін.

Узагальнено, здоровий спосіб життя містить такі основні елементи: праця, раціональний режим праці і відпочинку, відсутність шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особиста гігієна, загартовування, раціональне харчування тощо.

Мета дослідження – проаналізувати особливості формування культури здоров'я особистості в теорії і практиці української педагогіки.

Методологія дослідження. Результати дослідження ґрунтовані на застосуванні таких методів: теоретичний аналіз і синтез, систематизація, узагальнення. Сьогодні засвідчує накопичений у наукових джерелах значний за обсягом матеріал, що досліджує особливості формування культури здоров'я особистості та здорового образу життя, а також технології фізичного виховання.

Наукова новизна. Обґрунтовано та визначено зміст понять, підходів формування культури здоров'я особистості в теорії і практиці української педагогіки спрямованих на поліпшення показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів в ЗЗСО. Обґрунтовано специфіку організації освітньої діяльності на уроках фізичної культури, застосування технологій фізкультурних пауз, доведена їх значущість для формування культури здоров'я особистості та здорового образу життя учнів в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО).

Результати дослідження. Сьогодні основою освітнього процесу в умовах впровадження концепції Нової української школи (НУШ) є комплексний, системний характер розвитку, виховання і формування здов'язбережувальних компетентностей. Виховання є об'єктивною реальністю, найважливішою частиною людської культури, історії, цивілізації. О. Савченко розглядає здоров'я людини як цілісний і багатовимірний феномен у поєднанні його фізичної, психічної, соціальної та духовної складових [11].

Важливим є підхід до розуміння сутності здоров'я, запропонований Н. Башаєв: це власна цінність людини, що дозволяє повноцінно проявляти себе за допомогою стійкого біологічного, соціального, психологічного станів у будь-якому виді діяльності (навчальній, професійній, спортивній тощо) [2]. Вчені доводять, що здоровий спосіб життя та виховання є успішним за умови системності. Здоров'я є однією з найбільш значущих основ людського щастя, радості і благополуччя, тому проблема здоров'я є фундаментальною для всього людства.

Загальний фізичний стан людини залежить від низки факторів, як природних, так і соціальних. За допомогою відповідним чином дібраних і організованих заходів з використанням фізичних вправ, оздоровчих методик, раціонального харчування, режиму праці і відпочинку можна змінювати в необхідному напрямі показники фізичного розвитку та функціональної підготовленості організму.

«Здоровий спосіб життя» тлумачиться спосіб життя та засоби життєдіяльності людини. Аспекти здорового способу життя доцільно розглядати в контексті більш широкої біосоціальної категорії «спосіб життя», основу якої складають способи життєдіяльності, пов'язані зі ставленням людини до здоров'я в його різних проявах, зокрема, фізичному, психічному та духовному оздоровленні людини. Концепція здорового способу життя відображає зовнішню повсякденну поведінку та інтереси окремих осіб і соціальних груп. Це сукупність конкретних підходів кожної людини до використання ресурсів та можливостей, які надаються їй соціальними умовами, традиціями, освітою та ринковими відносинами. Важливо враховувати також ті фактори, що становлять основу поведінки, тобто мотивацію, потреби та прийняті у суспільстві цінності тощо [5, 367-372].

Доцільно організований освітній процес має сформувати в учнів в НУШ індивідуальну концепцію здоров'я. Концепцією «Нова українська школа» визначено 10 груп ключових компетентностей. Важливими вбачаємо «екологічну грамотність і здорове життя», які мають на меті розвинути в особистості вміння розумно та раціонально користуватися природними ресурсами в рамках сталого розвитку, усвідомити роль навколишнього середовища для життя і здоров'я людини, здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя [7].

Формування мотивацій здорового способу життя засобами освіти та виховання має бути звернене до механізмів структури внутрішнього світу особистості. Саме внутрішньо особистісні основи стають визначальними між усвідомлюваною цінністю здоров'я та реальною поведінкою. Фізична культура є складним педагогічною системою, загальною культурою суспільства і відзеркалює усю сукупність його досягнень у створенні й раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов спрямованого фізичного вдосконалення людини [4, 9-14]. Перед сучасним фізичним вихованням постає проблема забезпечення внутрішньої єдності цінності здоров'я особистості з базовими морально-духовними,

сенсожиттєвими цінностями, приведення цих цінностей у єдину систему. У такій системі і цінність здоров'я має бути підпорядкованою сенсожиттєвим цінностям, стати їх детермінуючою основою.

У статті 1 Закону України «Про фізичну культуру й спорт» відзначено, що фізична культура – це складова загальної культури людства, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових й інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування особистості. У Концепції НУШ зазначається, що фізичне виховання, як невід'ємна складова освіти, забезпечує можливість набуття кожною людиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я й засоби його зміцнення, шляхи й методи протидії хворобам, методики досягнення високої працездатності та тривалої творчої активності. Таким чином, у системі освіти держава акцентувала увагу на фізичному розвитку особистості як важливій складовій виховання молоді.

Заняття фізичною культурою передбачають холистичну спрямованість, що забезпечує розвиток фізичних, психічних та духовних якостей особистості. А фізичне виховання розв'язує питання забезпечення внутрішньої єдності цінності здоров'я людини з морально-духовними цінностями, прийнятими в суспільстві, і на цій основі – гармонійного розвитку особистості.

Проблема зміцнення фізичного здоров'я підростаючого покоління розглядається на медичному, психологічному, педагогічному, соціальному рівнях, оскільки здоров'я має специфіку проявлятися на кожному з них. Фізична підготовка і спорт у житті кожної людини є надійними засобами зміцнення здоров'я, підвищення резистентності організму до професійних захворювань, забезпечення фізичної готовності до перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних навантажень в екстремальних ситуаціях тощо [9, 170].

Окреслимо сутність поняття «фізичне здоров'я». Фізичне здоров'я є результатом фізичного розвитку людини, який являє собою біологічний процес дозрівання клітин, тканин органів і всього організму в цілому. Фізичний розвиток передбачає якісні зміни, які трансформуються у зміцнення та вдосконалення фізичних сил людини, а також її здоров'я під впливом окремих чи сукупності факторів середовища й спеціально організованої освіти і виховання. При цьому зовнішні фактори (харчування, умови життя, спосіб життя, ступінь фізичної активності та ін.) можуть як позитивно, так і негативно впливати на стан фізичного здоров'я [8, 16-18]. Сьогодні необхідно організувати освітній процес у такий спосіб, щоб уроки та заходи в ЗЗСО сприяли збереженню і зміцненню здоров'я учнів та молоді. Для цього необхідно визначити пріоритетні напрями роботи, серед яких діагностичний, спортивно-оздоровчий, профілактичний, навчальний, організаційний, корекційний.

Діагностичний напрям роботи передбачає комплекс дослідницьких заходів з виявлення стану здоров'я як шляхом самооцінки (через опитування, бесіди, анкетування), так і засобами медичних оглядів. Цей напрям роботи дозволяє здійснювати моніторинг стану здоров'я, фіксувати зміни, що відбуваються в організмі учнів.

Спортивно-оздоровчий напрям роботи в умовах впровадження ідей Концепції НУШ передбачає цілеспрямоване використання засобів фізичного виховання, спрямованих на розвиток основних фізичних якостей людини (сили, спритності та ін.); удосконалення наявних фізичних умінь та навичок та формуванню нових; виховання вольових і моральних якостей та свідоме ставлення суб'єктів освітнього процесу до власного здоров'я через впровадження фізичної культури у повсякденне життя та формування загальнокультурної компетентності.

Структура здорового способу життя та культура здоров'я учнів має враховувати такі фактори: оптимальний руховий режим, тренування імунітету і загартування, раціональне харчування, психофізіологічну регуляцію, психосоціальну і статеву культуру, раціональний режим життя, відсутність шкідливих звичок, валеологічні знання і самоосвіта [5].

Профілактичний напрям передбачає здійснення пропаганди здорового способу життя, попередження виникнення шкідливих звичок, різного роду залежностей тощо; освітній та превентивний напрями – формування валеологічних знань, що сприятимуть усвідомленню необхідності збереження та зміцнення власного здоров'я; організаційний напрям – планування і розробку заходів, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я як в межах уроків та гурткових занять, так і у позашкільній діяльності.

Корекційний напрям роботи має за мету надання допомоги у розв'язанні конкретних проблем особистості шляхом використання різних видів психологічної допомоги. Відомо, що зниження рухової активності згубно відбивається на стані здоров'я особистості [6]: в органах, м'язах і в кістковій тканині спостерігається процес руйнування білкових структур; у кровоносній системі – зменшення кількості формових елементів, внаслідок чого знижується активність обмінних процесів і спроможність протистояти хвороботворним чинникам. Рухова активність є обов'язковим і визначальним фактором, що обумовлює розвиток центральної нервової системи (ЦНС) людини, а також впливає на діяльність серцево-судинної і дихальної систем, є протидією ожирінню, порушенню постави, ендокринних захворювань, знижує стійкість до інфекційних захворювань і нервово-психічних стресів тощо.

У сучасних умовах заповнення рухової недостатності забезпечується цілеспрямованими заняттями фізичними вправами. Вплив фізичних вправ на організм людини характеризується такими ефектами: компенсаторним заповненням недостатності функцій організму і ефектом зростання функціональних можливостей.

В Україні підтримується інтерес до здоров'язбережувальних технологій, питань формування культури здоров'я та здорового способу життя (ЗЖС). Звичайно, сьогодні в ЗЗСО проводяться уроки фізичного виховання, діють спортивні секції і гуртки, які об'єднані спільною метою і завданнями, проте

мають і характерні відмінності. Водночас, необхідно переглянути підходи до активного введення в структуру навчальних занять активних фізичних вправ, серед них найбільшу увагу важливо сконцентрувати на проведенні фізкультурних хвилинок та фізкультурних пауз. Завдання цих двох форм однакові: повернути працездатність, увагу; зняти м'язове і розумове напруження; попередити порушення постави [3, 24]. Окреслимо основні досягнення кінця ХХ – початку ХХІ століття, які варто актуалізувати і в сучасних умовах.

Недооцінка значущості фізкультурних хвилинок є однією з причин тієї парадоксальної статистики, що кількість учнів із різними захворюваннями не зменшується, а навпаки, збільшується у 4–5 разів порівняно з початком навчання. Розглянемо ці форми більш детально.

Фізкультурні хвилинки варто проводити під час уроків за перших ознак втоми (порушення уваги, зниження активності), яка настає після 10–30 хвилин роботи (залежно від віку та інтенсивності розумової діяльності). Час початку фізкультхвилинок визначається вчителем, який спирається на власні спостереження за станом як групи в цілому, так і кожного окремого учня.

Фізкультурні хвилинки на уроках в ЗЗСО позитивно впливають на відновлення розумової працездатності, перешкоджають збільшенню втоми, підвищують емоційний рівень учнів, знімають статичні навантаження, попереджують порушення постави. Вони проводяться в режимі навчального процесу в аудиторіях, лабораторіях, навчальних майстернях та інших місцях. Важливо дотримуватись певних методичних умов, а саме: тривалість проведення комплексу становить 3–5 хвилин у середині навчальних занять, кожний комплекс включає 6–8 нескладних загально розвивальних вправ з 4–6 разовим повторенням кожної. Вправи на фізкультурних хвилинках можуть виконуватись як сидячи, так і стоячи. При цьому амплітуда рухів повинна бути невеликою, щоб вправи, які виконує учень, не заважали сусіду.

Комплекси фізкультурних хвилинок рекомендується добирати залежно від змісту навчальної роботи на конкретному занятті. До комплексу добираються прості, доступні вправи, які не потребують складної координації рухів. Вони мають включати в роботу великі групи м'язів – які беруть безпосередню участь у підтриманні пози сидіння під час заняття (вправи на протягування, прогинання, нахили і напівнахили, напівприсіди і присіди з різноманітними рухами рук). Вчителю слід рекомендувати учням використовувати вивчені на заняттях комплекси розвиваючих вправ і під час виконання домашньої роботи.

Фізкультурні хвилинки можуть бути скорочені і повні. Скорочені фізкультхвилинки складаються з однієї вправи (ритмічне стискування і розслаблення пальців) і використовуються під час письмових робіт.

Фізкультхвилинки повинні містити добре знайомі учням вправи, легкі для виконання в середньому темпі. Тривалість фізкультхвилинки становить 2–3 хвилини. Вправи мають добиратися таким чином, щоб протягом дня цілеспрямовано навантажувалися і розслаблялися різні групи м'язів дітей: плечового поясу, спини, тазостегнових суглобів. Необхідно включати до комплексу вправи для відпочинку очей, дихальні вправи, вправи на координацію рухів, гімнастику для пальців, можна з використанням природних матеріалів (горіхів, каштанів, камінчиків...).

Фізкультурні паузи мають тривалість до 10–15 хвилин. Проводити їх варто через 25–30 хвилин від початку навчальної роботи. У зміст комплексу фізкультпаузи включаються загально розвивальні вправи, біг, стрибки, рухливі ігри. Добір і послідовність виконання вправ комплексу ґрунтовано на принципах, що і фізкультхвилинок. Складаючи комплекси фізкультпауз важливо врахувати, що перші вправи пропонуються, переважно, для м'язів спини і плечового поясу, для м'язів ніг і тулуба. На завершення мають бути заспокоювальні вправи, ходьба. Під час їх проведення необхідно звернути увагу на правильне виконання вправ, дотримання послідовності й кількості повторень кожної вправи.

Навчання – це напружена, цілеспрямована праця. Дослідження науковців підтвердили, що після чотирьох годин занять в класі швидкість мисленневих процесів, і в цілому розумова дієздатність, швидко падають: погіршується оперативна і зорова пам'ять, порушується тривалість уваги, збільшується кількість помилок. Все це відбувається на засвоєнні навчального матеріалу, а напружена розумова праця впливає на стан здоров'я. Відзначаються порушення з боку стану серцево-судинної системи, в динаміці артеріального тиску відзначається відхилення від оптимальних величин, стомлення зорового аналізатору (зору). Як наслідок, потрібно витрачати додаткові вольові зусилля, що посилює процеси стомлення, а одноманітність пози під час навчальних занять викликає застійні явища. Тому необхідно чергувати розумову працю з паузами активних занять фізичними вправами, що дозволить уникнути перевтомлення і розвитку можливих хронічних захворювань.

Здорова людина – це людина гармонійна. Відповідно, аномалії в розвитку найяскравіше виявляються в дисгармонії, порушенні процесів соціальної адаптації, сполучення із соціумом.

Висновок. Здоров'я є поєднанням біологічного (генетична програма, спадковість і конституція), фізіологічного (функціонування і характер адаптації органів і систем), психічного (емоційні реакції) та соціального (орієнтація у суспільстві) аспектів формування організму.

Сучасний темп життя вимагає від людей більшої динаміки, ефективності роботи при меншій затраті часу, що впливає на стан здоров'я не лише дорослих людей, а дітей та молоді. Нераціональне харчування, мінімум рухової активності потребують упровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес ЗЗСО. Формування культури здоров'я та здорового способу життя (ЗЖС) в ЗЗСО має бути спрямовано на формування в учнів та молоді активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я.

Впровадження фізичної культури в освітній процес, формування здоров'язбережувальних технологій є життєвою необхідністю. Фізична культура в ЗЗСО має являти собою раціонально обрану та методично доцільну систему фізичних вправ, професійно-прикладних, оздоровчих, фізкультурних та спортивних заходів, які застосовуються з метою підвищення та збереження працездатності людини і забезпечення її готовності до успішної професійної діяльності.

References

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. О. Медична валеологія (вибрані лекції). Київ : Здоров'я, 1998. 248 с.
Apanasenko, G. L., Popova, L. O. (1998). Medychna valeolohiia (vybrani leksi) [Medical valeology (selected lectures)]. Kyiv, Ukraine : Zdorovia.
2. Башавець Н. А. Історія розвитку проблеми здоров'язбереження молоді. *Народна освіта : Електронне наукове фахове видання*. 2009. № 3 (9). URL : <http://www.narodnaosvita.kiev.ua/vupysku/9/statti/bashavec.htm>.
Bashavets, N.A. (2009). Istoriia rozvytku problemy zdoroviazberezhennia molodi [History of the development of the problem of youth health]. *Narodna osvita : Elektronne naukove fakhove vydannia – Public education: Electronic scientific professional publication*, 3 (9). Retrieved from <http://www.narodnaosvita.kiev.ua/vupysku/9/statti/bashavec.htm>
3. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп: монографія. Львів : ЛДУФК, 2014. 316 с.
Bodnar, I. (2014). Intehratyvne fizychnе vykhovannya shkolyariv riznykh medychnykh hrup [Integrative physical education of schoolchildren of different medical groups]. Lviv, Ukraine : LDUFK.
4. Бондарчук Н. Врахування стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості при застосуванні диференційованого підходу на уроках фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3, С. 9-14.
Bondarchuk, N. (2016). Vrahuvannya stanu zdorovya ta rivnya fizychnoyi pidhotovlenosti pry zastosuvanni dyferentsiyovanoho pidkhodu na urokakh fizychnoyi kul'tury [Taking into account the state of health and level of physical fitness in the application of a differentiated approach in physical education lessons]. *Sportyvnyy visnyk Prydniprovyia – Sports Bulletin of the Dnieper*, № 3, 9-14.
5. Ващенко О. М. Методичні особливості організації сучасного здоров'язбережувального уроку в початковій школі. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія*. Харків : Вид. Рожко С.Г., 2017. 488 с. С. 367-372.
Vashchenko, O. M. (2017). Metodychni osoblyvosti orhanizatsiyi suchasnoho zdorovyazberezhual'noho uroku v pochatkoviy shkoli [Methodical features of the organization of modern health-preserving lesson in primary school]. In: *Zahal'na teoriya zdorovya ta zdorovyazberezhennya* [General theory of health and healthcare]. Kharkiv, Ukraine : Vyd. Rozhko S.H.
6. Гончаренко М. С., Коновалова О. О., Васильєва Л. В., Самолова Н. В., Тимченко Г. М. Безпека життєдіяльності та основи валеології : навч. посіб. Харків : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2006. 96 с.
Honcharenko, M. S., Konovalova, O. O., Vasylyeva, L. V., Samolova, N. V., and Tymchenko, H. M. (2006). Bezpeka zhyttiediialnosti ta osnovy valeolohii : navch. posib. [Safety of life and basics of valeology: textbook]. Kharkiv, Ukraine : KHNU imeni V.N. Karazina.
7. Концепція Нової української школи. Міністерство освіти і науки України. URL : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
Kontsepsiia Novoi ukrainskoyi shkoly [The concept of the New Ukrainian school.] (2016). *Ministerstvo osvity i nauky Ukrayiny – Ministry of Education and Science of Ukraine*. Retrieved from <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
8. Кратов Г. В., Биль П. П. Інновації у фізичному вихованні молодших школярів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2017. № 1 (82), С. 16-18.
Kratov, H. V., and Byl, P. P. (2017). Innovatsii u fizychnomu vykhovanni molodshykh shkolyariv [Innovations in physical education of primary school children]. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova – Scientific journal of the Dragomanov National Pedagogical University*, 1 (82), 16-18.
9. Мельніков А. В. Попередження травматизму на заняттях з фізичного виховання. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні та психологічні науки*. 2013. № 3 (68). С. 168-177.
Melnikov, A.V. (2013). Poperedzhennia travmatyzmu na zaniattiakh z fizychnoho vykhovannia [Prevention of injuries in physical education classes]. *Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Serii: pedahohichni ta psykhohohichni nauky – Collection of scientific works of the National Academy of State Border Guard Service of Ukraine. Series: pedagogical and psychological sciences*, 3 (68), 168-177.

10. Практическая психология образования; Учебное пособие 4-е изд. / Под ред. И.В. Дубровиной. Санкт-Петербург : Питер, 2004. 592 с.
Dubrovina I.V. (Ed.). (2004). *Prakticheskaya psikhologiya obrazovaniya* [Practical psychology of education]. St. Petersburg, Russia : Piter.
11. Савченко О. Я. Виховний потенціал початкової освіти. К. : СПД «Цудзинович Т.І.», 2007. 204 с.
Savchenko, O. Ya. (2007). *Vykhovnyu potentsial pochatkovoyi osvity* [Educational potential of primary education]. Kyiv, Ukraine : SPD «Tsudzynovych T.I.».
12. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людей як об'єкт соціального пізнання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05. Запоріжжя, 1997. 20 с.
Sushchenko, L.P. *Zdorovyyu sposib zhyttya lyudey yak obyekt sotsial'noho piznannya* [Healthy lifestyle as an object of social cognition]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Zaporizhzhya, Ukraine.
13. Урум Н. С. Підготовка майбутніх учителів до забезпечення здорового способу життя молодших школярів : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2008. 19 с.
Urum, N.S. *Pidhotovka maybutnikh uchyteliv do zabezpechennya zdravoho sposobu zhyttya molodshykh shkolyariv* [Preparation of future teachers to ensure a healthy lifestyle of primary school children]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv, Ukraine.

Yassin Mohamed Ali Abde

ORCID 0000-0002-0891-2069

Senior Lecturer Department of Oriental Languages,
V.I. Vernadsky Taurida National University
(Kyiv, Ukraine) E-mail: nataterentyeva@gmail.com

CULTURE OF PERSONAL HEALTH IN THE THEORY AND PRACTICE OF UKRAINIAN PEDAGOGY

The article summarizes scientific views on various approaches to the formation of a culture of personal health in the theory and practice of Ukrainian pedagogy. Features of formation of culture of health of the person and a healthy way of life, and also technologies of physical training in general secondary education institutions are considered.

The purpose of the study is to analyze the features of the formation of a culture of personal health in the theory and practice of Ukrainian pedagogy.

Research methods. The results of the study are based on methods: theoretical analysis and synthesis, systematization, generalization of the conclusions of scientific sources. Today, the scientific literature demonstrates the accumulated considerable material that explores the peculiarities of the formation of a culture of personal health and a healthy lifestyle, as well as the technology of physical education.

Scientific novelty. The content of concepts, approaches to the formation of a culture of personal health in the theory and practice of Ukrainian pedagogy aimed at improving the indicators of physical health and physical fitness of students in general secondary education institutions is substantiated and determined. The specifics of the organization of educational activities in physical education lessons, the use of technologies of physical education minutes and sports breaks are substantiated, their importance for the formation of a culture of personal health and a healthy lifestyle of students in general secondary education institutions.

Conclusion. Health is a combination of biological, physiological, mental and social formation of the body. The modern pace of life requires people to be more dynamic, more efficient and less time consuming. All this affects the health of not only adults, but especially children and young people. The formation of a culture of health and healthy lifestyle should be aimed at forming in students and young people an active position to strengthen and maintain their own health.

The introduction of physical culture in the educational process, the formation of health-preserving technologies is a vital necessity. Physical culture in general secondary education institutions is a system of physical exercises, professionally-applied, improving, physical culture and sports actions which are applied for the purpose of increase and preservation of working capacity of the person and maintenance of its readiness for successful professional activity.

Key words: health culture, personality, healthy lifestyle, physical education.

Стаття надійшла до редакції 10 листопада 2020 р.

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор С. Ф. Рашидов