№ 2(16) 2023
НАУКА і ТЕХНІКА СЬОГОДНІ
серії: право, економіка, педагогіка, техніка, фізико-математичні науки

УДК 796.011.1–057

https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-2(16)-255-264

Пензай Сергій Анатолійович кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, Садова вул., 2, м. Умань, 20300, https://orcid.org/0000-0003-3396-6728

Вожжов Ілля Анатолійович викладач-стажист кафедри теорії та методики спорту, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, Садова вул., 2, м. Умань, 20300, https://orcid.org/0000-0002-5197-5241

Філіпенко Олександр Вікторович викладач-стажист кафедри теорії та методики спорту, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, Садова вул., 2, м. Умань, 20300

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Анотація. У статті розглядається роль та місце фізичної культури як окремої дисципліни та, власне, способу життя у формуванні здорового етносу та нації.

Визначено поняття «культура здоров'я» та акцентовано увагу на основних положеннях даної константи. Окреслено педагогічні наративи формування оздоровчої культури серед молодого покоління України. Конкретизовано проблеми набуття основ «культури здоров'я» шляхом щаблевого освітнього опанування (середня освіта, вища освіта) даних конотацій в Україні. Проаналізовано положення Закону України «Про фізичну культуру і спорт» № 3808-XII від 24.12.1993 р. (ред. від 27.10.2022 р.) на предмет нормативного регулювання своєрідної «доктрини імплементації підвалин фізичної культури» в умовах вітчизняного освітньо-соціального розвитку.

Надано авторські погляди на проблему соціально-фізичного розвитку в Україні із гіпотетичними пропозиціями щодо нівелювання останньої. Розглянуто роль спортивно-психологічного вдосконалення у процесах формування здорового способу життя. Також означено інституційну проблематику формування здорового способу життя в Україні — зокрема, крізь призму колізійності діяльності Міністерства охорони здоров'я України (МОЗ, функціонування регулюється ПКМУ № 267 від 25.03.2015 р. Про

затвердження Положення про Міністерство охорони здоров'я України — у ред. від 07.02.2023 р.) та Міністерства молоді та спорту України (Мінмолодьспорт, аспекти функціонування регулюються ПКМУ № 220 від 02.07.2014 р. Про затвердження Положення про Міністерство молоді та спорту України — у ред. від 25.08.2022 р.).

Додатково визначено статус фізичної культури як соціального двигуна позитивних прогресів в Україні в умовах Євроінтеграційного поступу та реалізації українським народом власного цивілізаційного вибору.

Ключові слова : фізична культура, фізичне виховання, спосіб життя, соціально-фізичне виховання, здоров'я нації.

Penzai Serhii Anatoliyovych Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Sports Uman State Pedagogical University named after Pavel Tychyna, Sadova St., 2, Uman, 20300, https://orcid.org/0000-0003-3396 -6728

Vozhzhov Ilya Anatoliyovych Teacher-intern at the Department of Sports Theory and Methodology, Uman State Pedagogical University named after Pavel Tychyna, Sadova St., 2, Uman,20300, https://orcid.org/0000-0002-5197-5241

Filipenko Oleksandr Viktorovych TEACHER-intern at the Department of Sports Theory and Methodology, Uman State Pedagogical University named after Pavel Tychyna, Sadova St., 2, Uman, 20300

PHYSICAL EDUCATION AS A FACTOR OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE

Abstract. The article examines the role and place of physical culture as a separate discipline and, in fact, a way of life in the formation of a healthy ethnic group and nation.

The concept of "health culture" is defined and attention is focused on the main provisions of this constant. Pedagogical narratives of health culture formation among the young generation of Ukraine are outlined. The problem of acquiring the basics of "health culture" through step-by-step educational mastery (secondary education, higher education) of these connotations in Ukraine is specified. The provisions of the Law of Ukraine "On Physical Culture and Sports" No. 3808-XII dated 24.12.1993 (ed. dated 27.10.2022) were analyzed for the normative regulation of a peculiar "doctrine of implementation of the foundations of physical culture" in the conditions of national educational and social development .

The author's views on the problem of social and physical development in Ukraine with hypothetical proposals for leveling the latter are provided. The role of

sports and psychological improvement in the processes of forming a healthy lifestyle is considered. The institutional problems of the formation of a healthy lifestyle in Ukraine are also defined - in particular, through the prism of conflicting activities of the Ministry of Health of Ukraine (MoH, functioning is regulated by PCMU No. 267 of 03.25.2015 on the approval of the Regulation on the Ministry of Health of Ukraine -– as amended from 02.07.2023) and the Ministry of Youth and Sports of Ukraine (Ministry of Youth and Sports, aspects of functioning are regulated by the Administrative Law No. 220 of 07.02.2014 on the approval of the Regulation on the Ministry of Youth and Sports of Ukraine - as amended from 08.25.2022 .).

In addition, the status of physical culture as a social engine of positive progress in Ukraine in the conditions of European integration progress and realization of the Ukrainian people's own civilizational choice is determined.

Keywords: physical culture, physical education, lifestyle, social and physical education, health of the nation.

Постановка проблеми. Фізична культура (далі — ФК) як форматор здорового способу життя є комплексним соціально-поведінковим феноменом рухової активності. Згідно визначення Encyclopedia Britannica, фізична культура є «філософією, режимом або способом життя, спрямованим на ефективний фізичний розвиток за допомогою засобів тренування, дієти, аеробної активності, спортивних змагань та розумової дисципліни». Тут-таки фізична культура ототожнюється із покращенням здоров’я, зовнішнього вигляду, сили, витривалості, гнучкості, швидкості та загальної фізичної респонденції, а також — із спортивною майстерністю. Таким чином, поняття ФК потребує дослідження крізь проєкцію ідеального балансу між фізичними вправами, відпочинком, часом сну та бадьорості (режимом), розпорядком дня тощо. Позитивні фактори ФК, до яких відноситься соціально-фізичне та ментально-психічне ґартування, в Україні мають тенденцію до негативного нівелювання інституційно-законодавчими неточностями — через що, на нашу думку, доцільно встановити причинно-наслідкові зв’язки генерації та гіпотетичної регенерації подібних перешкод до фізично-культурного та соціально-етнічного розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Тематична проблематика ролі фізичної культури як фактора формування здорового способу життя представлена педагогічними напрацюванням вітчизняних та зарубіжних науковців.

Серед педагогічно-дослідницької доктрини України необхідно виділити праці Д. Бермудеса (щодо проблем генерації фізичної культури сучасної молоді); Г. Карпенко (відносно соціокультурного та соціально-трансформаційного аспектів концептуалізації фізичної культури та «культури

здоров'я» молоді); О. Міхеєнка, Н. Кукси, М. Лянного (щодо специфіки формування фізично-культурного простору на теренах закладів вищої освіти — ЗВО); А. Шепеленка, А. Буца та М. Дороша (щодо кореляції між фізичною культурою як процесом активності, процесними аспектами фізичного розвитку та здоровим способом життя як субелементом фізичного виховання залежно від індивідуально-конкретних особливостей вікового розвитку); С. Дмитренка (до питання теоретико-методологічного забезпечення концепцій фізичного виховання) тощо.

В свою чергу, зарубіжна (іноземна) дослідницька думка щодо місця, ролі та статусу фізичного виховання у формуванні фізико-соціальної проактивності представлена напрацюваннями К. Геффернана (в контексті історичного розвитку фізичної культури як спортивно-класової надбудови); Д. Х. К. Брауна (відносно дослідження підходів до визначення терміну «фізична культура» та зв'язку фізичної культури із формуванням персонально-ментального та персонально-фізичного здоров'я); Д. Камарго (щодо місця та ролі фізичної культури та спорту в житті світової спільноти у якості соціального феномену).

Мета статті — розглянути ключові особливості фізичної культури як фактора формування здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу. Роль фізичної культури як форматора здорового способу життя є розгалуженою : так, наявні думки щодо її психолого-фізичного [1] та організаційно-соціального функціонального навантаження [2]. Водночас, питання опанування нормативів фізичної культури в Україні – контраверсійне питання, часткове вирішення котрого дозволило б подолати обставини соціальної розрізненості, підвищити рівень працездатності та ефективності населення, подовжити життєвий цикл (за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я — ВООЗ від 2020 р., очікувана тривалість життя в Україні становить 72,5 р.).

Досліджуючи аспекти екстраполяції концептів фізичної культури серед молодого покоління, Д. Бермудесом [3] було відмічено такі її риси, як рухова активність та інтенсивність; активний відпочинок; відповідність та покращення вимог фізичного стану до осіб конкретного віку. Автор також відзначає необхідність впровадження «ідей фізичної культури» серед учнів старших класів та студентів задля розвитку прецедентного розуміння терміну «фізична культура» в його культурному вираженні.

Необхідно зазначити, що терміни «здоров'я» та «культура» відзначаються галузевим рівнем спорідненості. Термін «здоров'я» Encyclopedia Britannica визначає як «ступінь постійної фізичної, емоційної, розумової та соціальної здатності людини реагувати на обставини навколишнього середовища» [4] ; дефініція «здоров'я» від Всесвітньої

організації охорони здоров'я (ВООЗ) ототожнює даний стан із «фізичним, психічним та соціальним благополуччям, а не лише відсутністю хвороб чи фізичних вад» [5]. В свою чергу, термін «культура» Encyclopedia Britannica визначає як «стиль поведінки, властивий Homo Sapiens (людині розумній), що, разом із об'єктами матеріального світу (кошти, фінанси, рухомі та нерухомі види майна), включає в себе мову, вірування, ідеї, звичаї та кодекси поведінки» [6]. Також імпонує дефініціювання Г. Зенфта, де поняття «культура» співставлено із соціолінгвістичними, етнографічними та соціально-звичаєвими наративами взаємодії на певній території [7].

Таким чином, саме термін «культура» є першопричинним відносно поняття «здоров'я», адже формування «культури здоров'я» (складником якої є фізична культура) — енергомісткий процес, що складається із процесу використання ідеологічних переконань та психологічних прийомів, котрі дозволяють спрямовувати соціальне середовище до стандартів здоров'язбереження. Саме з ідеологічно-теоретичним та інституційно-виконавчим сегментом культуризації здорового способу життя в Україні наявні певні проблеми, які відзначатимемо далі.

Законом України «Про фізичну культуру і спорт» № 3808-XII від 24.12.1993 р. (ред. від 27.10.2022 р.) [8] встановлено презумпцію залучення громадськості до участі у спортивних змаганнях та спорідненій активності (ст. 7 Закону). Тут-таки одним із основних завдань концентрації ідей фізичної культури в Україні законодавець виокремлює формування колективної здоров'язбережувальної свідомості та пропагування фізичної підготовки незалежно від соціально-громадського статусу. Подібна юридична конотація відповідає ідеям демократизму та гуманізму, котрі Україна як правова та соціальна держава проголошує у ст. 1 Основного закону — Конституції. Однак, практичні обставини реалізації даного положення залишають бажати кращого : інфраструктурний розвиток т.зв. «спортивної бази» в Україні не відзначається ефективністю на усіх рівнях — від дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ст. 10 Закону № 3808-XII) до центрів студентського спорту ЗВО (ст. 14 Закону № 3808-XII) та центрів фізичного здоров'я населення (ст. 16 Закону № 3808-XII), факт наявності котрих присутній більшою мірою юридично-ритуально, аніж реально-предметно. Найбільш комплексне визначення ролі, юридичного статусу та правових підстав діяльності законодавець надає спортивним клубам (ст. 9 Закону № 3808-XII), чим демонструє спрямованість держави на розвиток комерційно-прибуткової, а не загальної здоров'язбережувальної складової спортивних активностей.

Водночас, саме від профільних державних інституцій в Україні залежать процеси імплементації здоров'язбережувальної свідомості населення та аспекти підвищення рівня соціально-фізичної активності та ефективності.

Одним із профільних органів управління фізичною культурою як соціальним явищем є Міністерство молоді та спорту України (Мінмолодьспорт), діяльність котрого спрямовується і координується положеннями Постанови Кабінету Міністрів України № 220 від 02.07.2014 р. Про затвердження Положення про Міністерство молоді та спорту України — у ред. від 25.08.2022 р. (далі — ПКМУ № 220) [9]. Згідно положень п.3 ПКМУ № 220, Мінмолодьспорт опікується питаннями реалізації державної політики у молодіжній сфері, сфері фізичної культури та сфері патріотично-відповідального виховання водночас. Хоча законодавець і поєднує та ототожнює поняття «культура», «фізична підготовка» та «ментальне виховання», ПКМУ № 220 оперує лише декларативним масивом прав та обов'язків (п. 4-5 ПКМУ № 220), предметна реалізація котрого, по-перше, не є чітко означеною та, по-друге, є утрудненою внаслідок інституційно-бюрократичних колізій, притаманних вітчизняному апарату управління.

Семантичну ситуацію спостерігаємо із прецедентом прав та обов'язків іншого профільного органу фізично-культурного забезпечення — Міністерством охорони здоров'я України (МОЗ), діяльність котрого спрямовується та координується положеннями Постанови Кабінету Міністрів України № 267 від 25.03.2015 р. Про затвердження Положення про Міністерство охорони здоров'я України — у ред. від 07.02.2023 р. (далі — ПКМУ № 267) [10]. На відміну від широких повноважень Мінмолодьспорту щодо імплементації положень фізичної культури та свідомості у вітчизняний соціальний наратив, аналогічні обов'язки МОЗ щодо даної конотації визначені лише у ч. 23 пп. 10 п. 4 ПКМУ № 267 (контроль фізичного виховання учнів у закладах середньої освіти). Даний нормативно-директивний концепт вбачається проблемним, адже таким чином повноваження МОЗ щодо конфігурування молодіжної політики та політики фізичного виховання населення значно звужуються.

Вищезазначені ілюстративно-концептуальні колізії не сприяють формуванню здоров'язбережувальної компетенції населення. Однак доцільно зазначити, що фізична культура населення — константа відносно самоврядна, відтак — концепти її формування та генералізації в Україні мають сегментарно-синхронні та природно-динамічні властивості.

Розглядаючи проблему побудови соціальної риторики збереження здоров'я, здорового способу життя та фізичної стійкості серед молодого покоління, Г. Карпенко [11] виділяє різноманітні джерела (напрями) концептуалізації фізично-культурної свідомості. Серед них — психофізіологічний аспект (формування та підтримання здорового духу, і, як наслідок, — «здорового тіла»); суб'єктивний аспект (питання сприйняття індивідом обставин генералізації здорового способу життя за допомогою

спонукання до фізичної активності); аспект соціалізації (використання фізично-культурного виховання як константи управління свідомістю молоді, формування у неї підвалин командної та соціально справедливої поведінки, себто побудова подвійної — власне фізичної та духовно-ментальної — ролі фізичного виховання у рестановленні соціальних стратифікацій прийдешніх поколінь).

Більшість вищенаведених тверджень даного дослідження є доцільно-застосовними, адже вони мають соціально-психологічну форму контекстуації. На мою думку, фізична культура повинна «насаджуватися» на відповідний ментально-акцептуальний портрет особи, що здатна сприймати, обробляти та генералізувати теоретичні масиви інформації. Окрім того, суто педагогічним елементом сприйняття (або несприйняття) певної концепції соціумом є прецедент людського фактору. Актуальним буде розглянути основи даного поняття в його пристосуванні до концептуалізації фізично-культурних наративів соціальної свідомості.

Свого часу Е. Ланк [12] визначила людський фактор як «організаційні та робочі фактори, а також — людські та індивідуальні характеристики, що впливають на поведінку людини із подальшою концептуалізацією на здоров'ї або безпеці». Дана дефініція демонструє соціальну природу людського фактору — так, у випадку із фізично-культурним вихованням, певна особа (або група осіб) можуть виявляти ознаки девіантної (заперечної), або аскетичної поведінки внаслідок соціально-поведінкових, сімейно-вихованих або розвиткових нашарувань.

Усунення подібного контрпозитиву можливе шляхом продукування ідей соціального діалогу уповноважених осіб із категоріями людей, котрим підвалини фізичної культури повинні бути пояснені змолоду. Вітчизняний законодавець надає таку опцію у профільних освітніх законах — Законі України «Про освіту» № 2145-VIII від 05.09.2017 р. (ред. від 01.01.2023 р., далі — Закон № 2145-VIII) та Законі України «Про вищу освіту» № 1556-VII від 01.07.2014 р. (ред. від 01.01.2023 р., далі — Закон № 1556-VII). Зокрема, ч. 1 ст. 6 Закону № 2145-VIII [13] однією із засад освітньої діяльності визначає людиноцентризм, а п. 2 ст. 3 Закону № 1556-VII [14] акцентує увагу на ролі вищої освіти як інтегратора сталого суспільного розвитку. Потрібно зазначити, що даний принцип корелює із демократизмом як засадничою конгломерацією державної політики України. Фізичне здоров'я особи — свідчення її ідеологічно-ментального забезпечення (підтримки) відповідальними владними інституціями. Дане питання набуває особливо актуальних контекстів в світлі виконання Україною положень Глави 23 (Освіта, навчання та молодь) Угоди про асоціацію з ЄС від 21.03.2014 р., адже педагогічна, навчально-наукова та фізично-виховна складові

державотворення повинні існувати у прямій взаємозалежності та генеральній сукупності задля їх найбільш об'ємної підсумкової ефективізації.

Загалом, процес забезпечення фізичної культури певної соціальної групи відзначається певними характерними ознаками. Серед основних — ототожнення термінів «фізична культура» та «загальна культура» як споріднених категорій та співвідношення концептів «фізичної культури» та «фізичного виховання» як споріднених. Тлумачачи даний підхід, Т. Шепеленко, А. Буц та М. Дорош [15] віднесли до фундаментального складника фізично-культурного розвитку особи формування у неї «базових навичок», що виявляються у набутті основ стрижневого розуміння оздоровчо-спортивних, навчальних та військово-лікувальних концептів фізичної досконалості та духовно-ментального удосконалення, що йому передує.

Дані автори також зазначають, що в умовах сучасної цифровізації та інформатизації, а також — зменшення рівня соціально-рухової активності, додаткової актуальності набуває константа «побутова фізична культура». Даний ценз означає особисті (вихідні) людські потреби у підтриманні фізичного здоров'я в умовах стаціонарної зайнятості або роботи в режимі онлайн. Подібна конгломерація демонструє рівень соціальної свідомості індивіда — адже самостійне слідування рамковим ідеалам фізичної підготовки в домашніх умовах демонструє, окрім іншого, рівень самоорганізації особи та її персонально-ментальної відповідальності. З цього можна зробити наскрізний висновок щодо зв'язку фізичної культури із культурою особистості та культурою спортивною як похідною від вищенаведених концепцій конгломерацією.

Принагідно варто зауважити, що фізична культура як термін є більш місткою контекстуацією, аніж культура спортивна. Спортивна культура — лише складова частина фізичного виховання, найчастіше пов'язана із професійною діяльністю спортсменів зі спеціальним рівнем підготовки. В той час як фізична культура — сукупна дефініція, що включає в себе регуляцію особою розпорядку дня; режиму харчування та його нешкідливості; виконання особою вправ щодо підтримання певного здоров'язбережувального персонального статусу тощо.

Висновки. Аналіз ролі, місця та дефініціювання фізичної культури як фактору формування здорового способу життя дозволяє дійти наступних логічних умовиводів.

По-перше, фізична культура як соціологічно-соціальна константа виявляється у проявах індивідом фізичної активності, рухливості та виконанні особою щоденних занять із підтримання актуального фізичного потенціалу. Роль генерації фізичної культури індивідом має як суто фізіологічний (фізичний розвиток), так і духовно-моральний підтексти генерації (відсилка до

латинської сентенції «в здоровому тілі — здоровий дух», лат. — «mens sana in corpore sano»).

По-друге, фізична культура в Україні підлягає активному впровадженню на рівні середньої та вищої освіти. Закон України «Про освіту» № 2145-VIII та Закон України «Про вищу освіту» № 1556-VII містять наративи демократичного сприяння соціальній спільноті, що розповсюджуються на сферу фізично-культурного виховання.

По-третє, існує чіткий ідеологічний поділ між термінами «фізична культура» та «спортивна культура». Фізична культура є містким соціальним феноменом, що включає комплекс гіпотетичних заходів, що можуть бути застосовані фізичною особою для фізичного вдосконалення та здоров'язбереження, тоді як спортивна культура ототожнюється із рівнем професіоналізму та успішності окремого спортсмена.

Література:

1.Саїнчук, М. Формування фізичної культури особистості через звернення до адептів ігрового підходу. — Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2013. — № 1. — с. 114-118.

2.Музика, Ю., Юденко, О., Котов, С. Фізична культура як феномен розвитку особистості. — Вісник НАКККіМ, 2019. — № 2. — с. 199-202.

3.Бермудес, Д. Формування культури здоров'я студентської молоді. — Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. — № 1 (129). – с. 11-14.

4. Encyclopedia Britannica. Health : Definition and Importance. — Britannica Official Website. — Режим доступу : https://www.britannica.com/topic/health

5.World Heath Organization (WHO). Heath and Well-Being. — WHO Official Website. — Режим доступу : https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being

6.Encyclopedia Britannica. Culture : Definition, Characteristics, Examples, Types. — Britannica Official Website. — Режим доступу : https://www.britannica.com/topic/culture

7.Senft, G. et al. Culture and Language Use. — John Benjamins Publishing Company, 2009. — 280 p.

8.Закон України «Про фізичну культуру і спорт» № 3808-XII від 24.12.1993 р. (ред. від 27.10.2022 р.). — Відомості Верховної Ради. — Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text

9.ПКМУ № 220 від 02.07.2014 р. Про затвердження Положення про Міністерство молоді та спорту України (у ред. від 25.08.2022 р.). — Відомості Верховної Ради. — Режим доступу : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/220-2014-%D0%BF#Text

10.ПКМУ № 267 від 25.03.2015 р. Про затвердження Положення про Міністерство охорони здоров'я України — у ред. від 07.02.2023 р. – Відомості Верховної Ради. — Режим доступу : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/267-2015-%D0%BF#Text

11.Карпенко, Г. Культура здоров'я молоді в умовах соціальних трансформацій (соціокультурний аспект). — CORE, 2015. — 9 с.

12.Lank, E. Leveraging invisible assets: the human factor. — Elsevier, 1997. — Vol. 30 (3). — p. 406-412.

13. Закон України «Про освіту» № 2145-VIII від 05.09.2017 р. (ред. від 01.01.2023 р.). — Відомості Верховної Ради. — Режим доступу : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text

14. Закон України «Про вищу освіту» № 1556-VII від 01.07.2014 р. (ред. від 01.01.2023 р.). — Відомості Верховної Ради. — Режим доступу : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text

14.Шепеленко, Т., Буц, А., Дорош, М. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди. Фізичне виховання в сім'ї. — Конспект лекцій з дисципліни «Фізичне виховання» : УДУЗТ, Харків, 2020. — 59 с.

References:

1.Saïnchuk, M. Formuvannja fizichnoï kul'turi osobistosti cherez zvernennja do adeptiv igrovogo pidhodu. — Teorija i metodika fizichnogo vihovannja i sportu, 2013. — № 1. — s. 114-118.

2.Muzika, Ju., Judenko, O., Kotov, S. Fizichna kul'tura jak fenomen rozvitku osobistosti. — Visnik NAKKKiM, 2019. — № 2. — s. 199-202.

3.Bermudes, D. Formuvannja kul'turi zdorov'ja students'koï molodi. — Naukovij chasopis NPU im. M. P. Dragomanova, 2021. — № 1 (129). – s. 11-14.

4. Encyclopedia Britannica. Health : Definition and Importance. — Britannica Official Website. — Rezhim dostupu : https://www.britannica.com/topic/health

5.World Heath Organization (WHO). Heath and Well-Being. — WHO Official Website. — Rezhim dostupu : https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being

6.Encyclopedia Britannica. Culture : Definition, Characteristics, Examples, Types. — Britannica Official Website. — Rezhim dostupu : https://www.britannica.com/topic/culture

7.Senft, G. et al. Culture and Language Use. — John Benjamins Publishing Company, 2009. — 280 p.

8.Zakon Ukraïni «Pro fizichnu kul'turu i sport» № 3808-XII vid 24.12.1993 r. (red. vid 27.10.2022 r.). — Vidomosti Verhovnoï Radi. — Rezhim dostupu : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text

9.PKMU № 220 vid 02.07.2014 r. Pro zatverdzhennja Polozhennja pro Ministerstvo molodi ta sportu Ukraïni (u red. vid 25.08.2022 r.). — Vidomosti Verhovnoï Radi. — Rezhim dostupu : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/220-2014-%D0%BF#Text

10.PKMU № 267 vid 25.03.2015 r. Pro zatverdzhennja Polozhennja pro Ministerstvo ohoroni zdorov'ja Ukraïni — u red. vid 07.02.2023 r. – Vidomosti Verhovnoï Radi. — Rezhim dostupu : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/267-2015-%D0%BF#Text

11.Karpenko, G. Kul'tura zdorov'ja molodi v umovah social'nih transformacij (sociokul'turnij aspekt). — CORE, 2015. — 9 c.

12.Lank, E. Leveraging invisible assets: the human factor. — Elsevier, 1997. — Vol. 30 (3). — p. 406-412.

13. Zakon Ukraïni «Pro osvitu» № 2145-VIII vid 05.09.2017 r. (red. vid 01.01.2023 r.). — Vidomosti Verhovnoï Radi. — Rezhim dostupu : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text

14. Zakon Ukraïni «Pro vishhu osvitu» № 1556-VII vid 01.07.2014 r. (red. vid 01.01.2023 r.). – Vidomosti Verhovnoï Radi. — Rezhim dostupu : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text

14.Shepelenko, T., Buc, A., Dorosh, M. Fizichna kul'tura, fizichne udoskonalennja i zdorovij sposib zhittja v rizni vikovi periodi. Fizichne vihovannja v sim'ï. — Konspekt lekcij z disciplini «Fizichne vihovannja» : UDUZT, Harkiv, 2020. — 59 s.