

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я – НЕОБХІДНИЙ КОМПОНЕНТ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ

Ігор Сухенко¹

¹Східноукраїнський національний університет імені В. Даля, м. Северодонецьк, Україна, fv.suhenco@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-01-29-36>

Анотація

Актуальність. Формування культури здоров'я – це тематика, що потребує комплексного глибокого дослідження, у якому повинні брати участь науковці з багатьох галузей науки. Здоров'я нації безпосередньо впливає на працездатність і продуктивність праці, економіку країни, моральний клімат у суспільстві, виховання молодого покоління, відображає образ і якість життя. **Мета дослідження** – виявити умови та фактори, необхідні для формування культури здоров'я підрастаючого покоління. **Методи дослідження** – аналіз й узагальнення літературних джерел, системно-структурний аналіз. **Результати роботи.** Важливим профілактичним фактором у зміцненні здоров'я людини є здоровий спосіб життя. Стверджується, що формування культури здоров'я підстаючого покоління повинно бути пріоритетним напрямом у державній політиці. Практичною стороною забезпечення здоров'я є створення необхідних економічних, соціальних і духовних умов. Здоров'я як пізнавальна проблема постає у зв'язку з потребою привести у відповідність сформовані раніше уявлення про здоров'я людини із сучасним рівнем науки й практики (тобто на новому методологічному, теоретичному та емпіричному рівнях). На нашу думку, культура здоров'я особистості – це комплексна програма, яка функціонує на основі отримання й усвідомлення знань про здоров'я, із метою покращення роботи функцій життєдіяльності та стану органів людини, продовження його фізичного й творчого довголіття. Гармонійність фізичного розвитку як сукупність морфологічних і функціональних ознак є одним із найважливіших показників здоров'я людини. **Висновки.** Розглянуто фактори, які впливають на формування культури здоров'я молоді, а саме: середовища, екології та особистості. Стверджується, що на процес формування культури здоров'я молоді сприяють такі форми: наявність теоретичної бази, практична складова, включаючи наочні приклади, мотивація самовдосконалення, спадковість й екологія. Наведено власне бачення форм і факторів формування культури здоров'я молоді.

Ключові слова: фізична культура, валеологія, здоровий спосіб життя, навколишнє середовище, безпека життєдіяльності.

Ігорь Сухенко. Формирование культуры здоровья – необходимым компонент воспитания молодежи.

Актуальность. Формирование культуры здоровья – это тема, которая требует комплексного глубокого исследования с участием в нем ученых многих областей науки. Здоровье нации напрямую влияет на работоспособность и производительность труда, экономику страны, моральный климат в обществе, воспитание молодого поколения, отражает образ и качество жизни. **Цель исследования** – выявить условия и факторы, необходимые для формирования культуры здоровья подрастающего поколения. **Методы исследования** – анализ и обобщение литературных источников, системно-структурный анализ. **Результаты работы.** Важным профилактическим фактором в укреплении здоровья человека является здоровый образ жизни. Утверждается, что формирование культуры здоровья подрастающего поколения должно быть приоритетным направлением в государственной политике. Практической стороной обеспечения здоровья является создание необходимых экономических, социальных и духовных условий. Здоровье как познавательная проблема возникает в связи с необходимостью привести в соответствие сложившиеся ранее представления о здоровье человека с современным уровнем науки и практики (т.е. на новом методологическом, теоретическом и эмпирическом уровнях). По нашему мнению, культура здоровья личности – это комплексная программа, которая функционирует на основе получения и осознания знаний о здоровье с целью улучшения работы функций жизнедеятельности и состояния органов человека, продолжения его физического и творческого долголетия. Гармоничность физического развития как совокупность морфологических и функциональных признаков является одним из важнейших показателей здоровья человека. **Выводы.** Рассмотрены факторы, влияющие на формирование культуры здоровья молодежи, а именно: среды, экологии и личности. Утверждается, что процессу формирования культуры здоровья молодежи способствуют следующие формы: наличие теоретической базы, практическая составляющая, включая наглядные примеры, мотивация самосовершенствования, наследственность и экология. Наводятся собственные представления форм и факторов формирования культуры здоровья молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, валеология, здоровый образ жизни, окружающая среда, безопасность жизнедеятельности.

Igor Sukhenko. Forming Health Culture as a Part of Youth Education. Topicality. The formation of a health culture is a topic that requires a comprehensive in-depth study, in which scientists from many fields of science should take

part. The health of the nation directly affects the working capacity and productivity of labor, the country's economy, the moral climate in society, the education of the younger generation, reflects the image and quality of life. **The purpose of the research** is to identify the conditions and factors, which are necessary for a health culture formation of younger generation. **Research methods** – analysis of sources, system-structural analysis. **The Results of the Study.** An important preventive factor in strengthening human health is a healthy lifestyle. It is argued that the formation of a culture of health for the younger generation should be a priority area in public policy. The practical side of providing health is the creation of the necessary economic, social and spiritual conditions. Health as a cognitive problem arises in connection with the need to bring into line previous preconceptions about human health with the current level of science and practice (i.e. on the new methodological, theoretical and empirical levels). In our opinion, the culture of personal health is a comprehensive program that functions on the basis of obtaining and understanding knowledge about health, with the aim of improving the functioning of vital functions and the state of human organs, continuing its physical and creative longevity. The harmony of physical development, as a combination of morphological and functional characteristics, is one of the most important indicators of human health. **Conclusions.** The factors affecting the formation of a culture of youth health, namely: the environment, ecology and personality are considered. It is argued that the following forms contribute to the process of shaping a culture of youth health: the availability of a theoretical basis, a practical component, including illustrative example, self-improvement motivation, heredity and ecology. Present its own views of the forms and factors of forming a culture of health of young people.

Key words: physical education, valeology, healthy lifestyle, environment, life safety.

Вступ. Конституцією України визначено, що людина, її життя та здоров'я є найвищими соціальними цінностями держави. Здорова дитина, підліток, юнак – це комплексне державне завдання. Проблема формування здоров'я підростаючого покоління постає перед нами як медична, психологічна та педагогічна, тому що здоров'я має специфіку виявлятися на фізичному, психічному й духовно-моральному рівнях [1]. Потрібно усвідомити всім, що здоров'я молоді – головна та основна проблема нашої країни, оскільки весь державний потенціал: і економічний, і творчий, усі перспективи соціального й економічного розвитку, забезпечення обороноздатності, високого рівня життя, науки, культури – може бути забезпечений лише завдяки вихованню здорового молодого покоління. Людина має право на здорове й повноцінне життя в гармонії з природою. Забезпечення цього вимагає зміни стереотипів цінностей, гуманізації суспільства, активізації соціальної політики та забезпечення соціальних гарантій населенню. Із цією метою потрібно виховувати в населення, особливо в молоді, бережне ставлення до свого здоров'я й здоров'я навколишніх, пропагувати здоровий спосіб життя, посилювати боротьбу з палінням, пияцтвом та іншими шкідливими звичками, сприяти розвитку фізичної культури й спорту, служб гігієни.

Актуальною проблемою сьогодення є збереження здоров'я підростаючого покоління, формування в них світогляду, спрямованого на його збереження, опанування навичок здорового способу життя й безпечної поведінки, створення умов для гармонійного розвитку душі та тіла, тобто умов психічного здоров'я й творчості молоді в майбутньому [2].

Формування культури здоров'я серед підростаючого покоління стосується низка досліджень учених. Питанням особистості взагалі займалися науковці (Р. І. Айзман, Г. Л. Апанасенко, О. А. Ахвердова, І. І. Брехман, С. Ю. Лебедченко, В. О. Магін, Л. А. Попова, С. Е. Толмачева та ін.) [1; 3; 4; 5; 6; 7]. Серед школярів це питання вирішували В. М. Бабич, В. П. Горашук, О. Д. Дубогай, С. В. Кириленко, Ю. Цюпак й ін. [8; 9; 10; 11; 12]. Учені пропонують моделі формування культури здоров'я для сучасної школи. Цим питанням у середовищі студентів займалися Е. Н. Вайнер, Ю. Буклов, Н. Н. Завидівська, О. А. Ішук, О. В. Кабацька, А. П. Конох, Г. Л. Кривошеєва, О. В. Кубович, О. Митчик, Л. С. Соколенко, А. В. Цьось, С. М. Цимбалюк та ін.) [13; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21; 22].

Мета дослідження – виявити умови й фактори, необхідні для формування культури здоров'я підростаючого покоління.

Методи дослідження. У проведеному дослідженні застосовано такі методи: *аналіз й узагальнення літературних джерел* із метою визначення стану досліджуваного питання, формування уявлення про основні фактори, необхідні для формування культури здоров'я підростаючого покоління; *системно-структурний аналіз* як методологічні засоби, що використовуються для визначення факторів впливу на здоров'я підростаючого покоління, котрі виникають у системі «молодь – життєве середовище» чи на рівні її компонентних складників, та їх вплив на культуру здоров'я й виховання молоді.

Результати дослідження. Філософія розглядає проблему здоров'я як назрілу практичну проблему суспільства на сучасному етапі його розвитку та виділяє її практичну й гносеологічну сторони. Що ж до нашого суспільства, то практичною стороною забезпечення здоров'я є створення необхідних економічних, соціальних і духовних умов.

Здоров'я як пізнавальна проблема постає у зв'язку з потребою привести у відповідність сформовані раніше уявлення про здоров'я людини із сучасним рівнем науки й практики (тобто на новому методологічному, теоретичному та емпіричному рівнях) [23].

За прийнятою Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) класифікацією термін здоров'я розглядаємо як стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів. Фахівці організації стверджують, що здоров'я населення визначається переважно такими чотирма групами факторів:

- спосіб життя (50 %);
- середовище проживання (20 %);
- спадковість (20 %);
- якість медико-санітарної допомоги (10 %).

Спробуємо більш конкретно розглянути деякі з цих факторів та їх вплив на культуру здоров'я молоді:

Фактор середовища, де мешкає людина, різнокомпонентний, багато в чому визначає спосіб життя й спадкові тенденції населення. Від стану навколишнього середовища залежить здоров'я людини. Прикладів залежності якості здоров'я від якості навколишнього середовища можна навести багато. Антропогенний вплив на природу порушує динамічну рівновагу, перевищує її відновлювальний потенціал, а це, зі свого боку, зумовлює незворотні зміни природного середовища та, як наслідок, згубно діє на людину.

Фактор екології з її несприятливим впливом на здоров'я людини, що полягає в розвитку як неспецифічних змін у метаболічних та імунній системах, так і в мутагенних і канцерогенних ефектах, потребує покращення екологічних умов формування культури здоров'я. Це пов'язано з низькою поінформованістю населення про ступінь небезпеки для здоров'я, наявністю в навколишньому середовищі антропогенних факторів, практично повною незахищеністю людей, котрі мешкають у несприятливих умовах навколишнього середовища.

Фактор особистості в сучасних дослідженнях із філософії, соціології, психології й педагогіки розглядаємо як особливу систему нагромадження й узагальнення індивідуального досвіду, що діалектично включає всі природні ресурси людини (темперамент, здібності, фізіологічні особливості тощо). Ці ресурси відображаються в життєдіяльності [16].

Поряд із терміном «здоров'я людини» в сучасних педагогічних дослідженнях з'явилася лексема «культура здоров'я» – це важливий складовий компонент загальної культури людини, що визначає формування, збереження та зміцнення її здоров'я. Культурна людина є не лише «споживачем» свого здоров'я, але і його «виробником». Високий рівень культури здоров'я людини передбачає її гармонійне спілкування з природою й навколишніми людьми [9].

Феномен культури здоров'я потрібно розглядати як інтегративну особистісну освіту, яка є вираженням гармонійності багатства й цілісності особистості, універсальності її зв'язків із навколишнім світом і людьми, також здібності до творчої та активної життєдіяльності [5].

На нашу думку, культура здоров'я особистості – це комплексна програма, яка функціонує на основі отримання й усвідомлення знань про здоров'я з метою покращення роботи функцій життєдіяльності та стану органів людини, продовження його фізичного й творчого довіголіття.

Формування культури здоров'я молоді отримує становлення на основі знань і напрямів із валеології, педагогіки, психології, соціології та інших наук.

Перші знання про формування культури здоров'я людина отримує в дошкільному віці. Це знання зі сфери особистої гігієни.

Формування культури здоров'я в шкільному віці передбачає передусім озброєння відповідними знаннями з питань здоров'я, за допомогою яких у дитини формується певне уявлення про значення здоров'я в житті кожної людини, відповідальне ставлення до його збереження, а також знаннями певних оздоровчих технологій, їх застосування в практичній діяльності та ведення здорового способу життя.

«Культура здоров'я школяра – це інтегроване утворення особистості, що виявляється в її мотиваційній, теоретичній і практичній підготовці до формування, збереження й зміцнення свого здоров'я у всіх його аспектах (духовному, психічному та фізичному) і розумінні здоров'я як цінності» [8].

Студентська молодь у процесі набуття системи знань у галузі формування, збереження та зміцнення культури здоров'я набуває загальні компетенції, а саме здатність:

- програмувати оздоровчу діяльність;
- до організації й самооцінки життєдіяльності;
- вживати заходи профілактики розумової перевтоми за допомогою дотримання гігієни праці;
- застосовувати засоби психологічної саморегуляції;
- оцінювати рівень культури відпочинку;
- забезпечувати умови для оптимальної розумової працездатності;
- до профілактики (корекції) шкідливих звичок;
- добирати оптимальні для своєї фізіологічної конституції засоби загартовування в повсякденній життєдіяльності;
- моделювати професійну діяльність на основі здоров'язберігальних технологій;
- моделювати професійну діяльність із розроблення й застосування практичних прийомів з охорони здоров'я [24].

Процесу формування культури здоров'я молоді сприяють такі форми:

- наявність теоретичної бази;
- практичний складник, включаючи наочні приклади;
- мотивація самовдосконалення;
- спадковість;
- екологія.

Теоретичні забезпечуються педагогічними умовам навчального закладу, до них належать надання знань у сфері валеологічної освіти: використання здорового способу життя та здоров'язберігальних технологій.

Практичні знання молодь може отримувати на заняттях у спеціалізованих секціях, гуртках і факультативних заняттях, за допомогою настанов тренерів-викладачів. Значний приклад у формуванні культури здоров'я надають проведення масових заходів за участю видатних спортсменів і діячів у галузі фізичного виховання. Наприклад, у нашому університеті є традиція проведення «Олімпійського» уроку, на який у гості до студентів приходять олімпійські чемпіони та призери Олімпійських ігор, призери й чемпіони світу, Європи. Нещодавно, три роки тому, у 2016 р., призерка Олімпійських ігор Ірина Янович увела проведення серед молоді «Зарядки з чемпіонами». Цей захід уключає участь не лише студентів, а й учнівської молоді. Його проводять на великій площі. Зарядка проходить під керівництвом висококваліфікованих спортсменів, чемпіонів і призерів різного рівня та з різних видів спорту за участю преси й телебачення.

Мотиваційна робота над собою – це спосіб самовдосконалення. Який би рівень знань людина не отримала, його потрібно збільшувати й удосконалювати. Молоді треба створювати цільові установки та мотивації на зміцнення свого здоров'я й набуття відповідних знань, умінь та навичок.

Спадковість людини характеризується низкою інтегративних медико-біологічних показників, до яких ми відносимо рівень і гармонійність фізичного й психічного розвитку, фізичну та розумову працездатність, неспецифічну резистентність, морально-вольові.

Екологія, у якій діє людина, змінюється швидше, порівняно з адаптивністю людини, що негативно відбивається на процесі формування культури здоров'я. Екологія є однією з найважливіших причин накопичення мутацій організму, які стосуються генотипу людини та її здоров'я.

Формування культури здоров'я молоді як найактивніших представників майбутнього країни, також можна розглянути у форматі їх фізичного, духовного, психічного та соціального розвитку.

Фізичний складник характеризується взаємозалежністю між фізичним розвитком і станом здоров'я особистості, ступенем саморегуляції органів та систем, можливістю пристосовувати організм до дії різних факторів і наявності резервних можливостей організму. Гармонійність фізичного розвитку як сукупність морфологічних та функціональних ознак є однією з найважливіших умов для формування культури здоров'я людини.

До духовного компонента здоров'я належать духовний світ особистості, сприйняття ним духовної культури людства. Свідомість людини, її ментальність, ставлення до сенсу життя, до природи й суспільства.

Психічна складова частини висловлюється індивідуальними особливостями психічних процесів і властивостей людини, ступенем регуляції діяльності емоційно-вольової сфери, яка забезпечує адекватну регуляцію поведінки.

Сприятливими умовами для формування психіки є, зокрема, спеціальне аутогенне тренування, заняття спортом, які гартують волю й водночас надійно контролюють власні емоції.

Соціальний складник характеризується ступенем соціальної адаптації людини в суспільстві, наявністю передумов для її всебічної та довгострокової активності. На розвиток соціального здоров'я неодмінно впливають економічні, політичні, правові чинники.

Дискусія. Грунтуючись на результатах наукових досліджень [9; 10; 12; 17] та власних висновків, ми визначили, що оздоровлення населення України багато в чому залежить від медико-біологічних проблем, але вони нині повинні відійти на другий план, а на перший виходять соціальні. Розглядається процес формування культури здоров'я в часі, із моменту народження, основа якого припадає на шкільний вік. Закріплення набутих знань, умінь та навиків із формування культури здоров'я відбувається під час навчання у вищому навчальному закладі.

У процесі формування культури здоров'я молоді пропонують такі засоби:

- зміну стереотипів людини, формування нової системи цінностей, починаючи з дошкільного віку, з урахуванням самоцінності природи й людини як частини природи;
- формування освіченої, творчої особистості, становлення її фізичного та морального здоров'я, створення державної й громадської систем забезпечення інформацією, необхідною для екологічної освіти та виховання населення;
- екологізацію освітнього процесу, виховання з перших років життя гуманної, соціально активної особистості, здатної розуміти й любити природу, дбайливо до неї ставитися.

Власне трактування визначення культури здоров'я людини як комплексного та багатовимірного динамічного стану, який розвивається в процесі реалізації генетичного потенціалу в умовах конкретного соціального та екологічного середовища збігається з твердженнями науковців [1; 3; 4; 5; 17; 25; 26] та доповнюється метою покращення роботи функцій життєдіяльності й стану органів людини, продовження його фізичного та творчого довголіття.

Процес формування культури здоров'я молоді передбачає такі форми, як наявність теоретичної бази, практична складова, включаючи наочні приклади, мотивація самовдосконалення, спадковість, екологія.

Формування культури здоров'я молоді як найактивніших представників майбутнього країни розглянуто у форматі їх фізичного, духовного, психічного та соціального розвитку.

Запропоновано на основі виявлених необхідних умов і факторів для формування культури здоров'я молоді розробити методичні основи для їх подальшої реалізації.

Висновки. Розглянуто фактори, які впливають на формування культури здоров'я молоді, а саме: середовища, екології та особистості. Найбільш вагомим є фактор особистості, основа формування якого припадає на шкільний вік та закріплюється у ВНЗ.

Визначено «культуру здоров'я особистості» як комплексної програми, яка функціонує на основі отримання й усвідомлення знань про здоров'я з метою покращення роботи функцій життєдіяльності та стану органів людини, продовження його фізичного й творчого довголіття.

Стверджується, що процесу формування культури здоров'я молоді сприяють такі форми: наявність теоретичної бази, практичний складник, включаючи наочні приклади, мотивація самовдосконалення, спадковість та екологія. Вважаємо, що перспективним напрямом формування культури здоров'я є застосування новаторських методів, один із яких – наочні приклади: проведення «Олімпійського» уроку, «Зарядка з чемпіонами».

Наведено власне бачення форм і факторів формування культури здоров'я молоді. Формування культури здоров'я молоді як найактивніших представників майбутнього країни розглянуто у форматі їх фізичного, духовного, психічного й соціального розвитку, що дало змогу виявити їх роль у вихованні молодого покоління.

Надалі пропонується дослідити методи популяризації серед молоді здорового способу життя й здоров'язберігальних технологій.

Джерела та література

1. Толмачева С. Е. Современные аспекты формирования культуры здоровья в системе образования. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць* Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Серія 15. Вип. 10 (80). С. 136–138.
2. Яценко Л. В. Здоров'я дітей – багатство нації: навч. посіб. Харків: Вид. група «Основа», 2015. 126 с.
3. Айзман, Р. И., Рубанович В. Б., Суботялов М. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. пособие. Новосибирск: Сиб. университет. изд-во, 2010. 214 с.
4. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медична валеологія. Київ: Здоров'я, 1998. 248 с.

5. Ахвердова О. А., Магин В.А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования. *Теория и практика физической культуры*. Москва, 2002. № 9. С. 5–7.
6. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. 2-е изд., доп. перераб. Москва: Физкультура и спорт, 1990. 208 с.
7. Лебедченко С. Ю. Формирование культуры здоровья будущего учителя в процессе профессиональной подготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. Волгоград, 2000. 266 с
8. Бабич В. М. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Луганськ, 2006. 321 с.
9. Горашук В. П. Формування культури здоров'я школярів (теорія і практика): монографія. Луганськ: Альма-матер, 2003. 376 с.
10. Дубогай О. Д. Навчання учнів початкової школи в системі здоров'язбереження засобами освітньо-рухової методики. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. № 3 (31). С. 69–74.
11. Кириленко С. В., Михайлов О. М., Сергієнко В. П. Школа культури здоров'я: від сьогодні до майбутнього. Київ, Чернівці: Букрек, 2012. 384 с.
12. Цюпак Ю., Деделюк Н., Цюпак Т. Формування основних здоров'язберігальних знань і навичок молодших школярів дитячого притулку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2016. № 2 (34). С. 26–31.
13. Вайнер Э. Н. Валеология: учеб. для вузов. Москва: Флинта, 2001. 416 с.
14. Буклов Ю. Національно-патріотичне виховання учнівської молоді як педагогічна проблема. *Людознавчі студії*: зб. наук. праць ДДПУ ім. Івана Франка. Серія Педагогіка. Дрогобич, 2018. № 6 (38). С. 49–59. DOI 10.24919/2313-2094.6/38.121484.
15. Завидівська Н. Н. Особливості проектування процесу здоров'язберігального навчання студентів на засадах фундаменталізації змісту загальної фізкультурно-оздоровчої освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. № 1 (29). С. 41–47.
16. Ішук О., Цьось А. Теоретичні та методичні основи формування здоров'язберігальної компетенції студентів закладів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2018. № 4 (44). С. 21–28. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-04-21-28>
17. Кабацька О. В. Методичні підходи оцінювання здоров'язбережувальних знань студентів у формуванні навичок самоконтролю здоров'я. *Педагогічні науки*: зб. наук. праць. *Вісник Запорізького нац. ун-ту*. Запоріжжя, 2018. № 1 (30). С. 22–26. URL: <https://doi.org/10.26661/2522-4360-2018-1-29-04>.
18. Конон А. П. Актуальність формування культури здоров'я в майбутніх учителів фізичної культури. *Фізичне виховання та спорт*: зб. наук. праць. *Вісник Запорізького нац. ун-ту*. Запоріжжя, 2018. № 1. С. 5–10.
19. Кривошеєва Г.Л. Система формування культури здоров'я студентів. Київ: Рідна шк., 2000. № 5. С. 66–67.
20. Кубович О.В. Теоретичні передумови формування культури здорового способу життя студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2012. № 3 (19). С. 218–222.
21. Митчик О., Кліш І., Панасюк О. Фізична культура в здоровому способі життя студента. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. № 3 (31). С. 153–156.
22. Соколенко Л. Педагогічні умови формування культури здорового способу життя студентської молоді. Київ: Рідна шк., 2006. № 7. С. 29–31.
23. Дмитрук В. С., Ковальчук В. Я., Гребік О. В. Формування культури здорового способу життя студентської молоді як актуальна проблема сьогодні. *Молодий вчений*. 2015. № 1 (2). С. 199–202.
24. Бобрицька В. І. Формування здоров'я молоді: актуалізація світового ретродосвіду в умовах сучасної університетської освіти. Полтава: ФОП Рибалка Д.Л., 2010. 200 с.
25. Tsos A., Homych A., Sabirov O. The state of physical and psychological components of health in the quality of life of the university students. *Człowiek i Zdrowie*. Т. VII. Nr. 2. Państwowa Szkoła Wyższa, Biała Podlaska, 2013. S. 8–12.
26. Guskowska M., Kuk A., Zagórska A., Skwarek K. (2015) Self-esteem of physical education students: sex differences and relationships with intelligence. *Current Issues in Personality Psychology*. 4(1), 50. URL: <https://doi.org/57>. <https://doi.org/10.5114/cipp.2015.55406>.

References

1. Tolmacheva, S. E. (2016). Sovremennyye aspekty formirovaniia kultury zdorovia v sistemie obrazovaniia [Modern aspects of a health culture formation in the education system]. *Naukovyi Chasopys Natsionalnoho Pedagogichnoho Universytetu imeni M. P. Drahomanova: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*: zб. наук. пр. К.: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova. Ser. 15, no. 10 (80), 136–138.

2. Yashchenko, L. V. (2015). Zdorovia ditei – bahatstvo natsii [Children's health – the nation's wealth]. Kh.: Vyd. «Osнова», 126.
3. Aizman, R. I., Rubanovych, V. B., Subotialov, M. A. (2010). Osnovy medytsynskikh znanii i zdorovoho obrazu zhyzni [Fundamentals of medical knowledge and healthy lifestyle]: Uchebnoe posobyе. Novosybyrsk: Sib. univ. izd-vo, 214.
4. Apanasenko, H. L., Popova, L. A. (1998). Medychna valeolohiia [Medical valeology]. Kyiv: Zdorov`ia, 248.
5. Ahverdova, O. A., Magin, V. A. (2002). K issledovaniyu fenomena «kultura zdorov`ia» v oblasti professionalnogo fizkulturnogo obrazovaniya [To study the phenomenon of “health culture” in the field of professional physical education]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*. M., no. 9, 5–7.
6. Brehman, I. I. (1990). Valeologiya – nauka o zdorov`ye [Valeology is a science about health]. M.: *Fizkultura i sport*, 208.
7. Lebedchenko, S. Yu. (2000). Formirovanie kultury zdorovya buduschego uchytelya v protsesse professionalnoy podgotovki [Formation of health culture of the future teacher in the process of professional training]: dis. kand. ped. nauk: 13.00.08. Volgograd, 266.
8. Babych, V. M. (2006). Pidhotovka maibutnikh uchyteliv fizychnoho vykhovannia do formuvannia kultury zdorovia shkoliariv [Preparation of future teachers of Physical Education to the formation of schoolchildren`s health culture]: dis. kand. ped. nauk: 13.00.04. Luhansk, 321.
9. Horashchuk, V. P. (2003). Formuvannia kultury zdorovia shkoliariv (teoriya i praktyka) [Formation of health culture of schoolchildren]. Monohrafiya. Luhansk: Alma-mater, 376.
10. Dubohai, O. D. (2015). Navchannia uchniv pochatkovoї shkoly v systemi zdoroviazberzhennia zasobamy osvithno-rukhovoi metodyky [Teaching of primary schoolchildren in the system of healthcare through means of educational and motion techniques]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. prats Skhidnoievrop. Nats. Un-tu im. Lesi Ukrainky. Lutsk, no. 3 (31), 69–74.
11. Kyrylenko, S. V., Mykhailov, O. M., Serhienko, V. P. (2012). Shkola kultury zdorov`ia: vid siohodennia do maibutnioho [School of health culture: from present to future]. K., Chernivtsi: Bukrek, 384.
12. Tsiupak, Yu., Dedeliuk, N., Tsiupak, T. (2016). Formuvannia osnovnykh zdoroviazberihalnykh znan` i navychok molodshykh shkoliariv dytiachoho prytylku [Formation of basic health-saving knowledge and skills of primary school children orphanage]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. prats Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. Lutsk, no. 2 (34), 26–31.
13. Vainer, E. N. (2001). Valeolohiia [Valeology]: uchebnyk dlia vuzov. M.: Flinta, 416.
14. Byklov, Yu. (2018). Natsionalno-patriotychnе vykhovannia uchnivskoi molodi yak pedahohichna problema [National and patriotic education of secondary school students as a pedagogical problem]. *Liudynoznavchi studii. Seriia «Pedahohika»*, no. 6 (38), 49 – 59. <https://doi.org/10.24919/2313-2094.6/38.121484>.
15. Zavydivska, N. N. (2015). Osoblyvosti proektuvannia protsesu zdoroviazberihalnogo navchannia studentiv na zasadakh fundamentalizatsii zmistu zahalnoi fizkulturno-ozdorovchoi osvity [The features of designing the health saving process for students on the basis of fundamentalization of the content of general physical and health education]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. prats Skhidnoievrop. Nats. Un-tu im. Lesi Ukrainky. Lutsk, no. 1 (29), 41–47.
16. Ishchuk, O., Tsos, A. (2018). Teoretychni ta metodychni osnovy formuvannia zdoroviazberihalnoi kompetentsii studentiv zakladiv vyshchoi osvity [Theoretical and methodological foundations of formation of students` healthcare-saving competencies in higher educational institutions]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. prats Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. Lutsk, no. 4 (44), 21–28. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-04-21-28>
17. Kabatska, O. V. (2018). Metodychni pidkhody otsiniuvannia zdoroviazberizhuvannykh znan studentiv u formuvanni navychok samokontroliu zdorovia [Methodological approaches to assessing the students' health-saving knowledge in the development of health self-control skills]. *Pedahohichni nauky*: zb. nauk. prats Visnyk Zaporizkoho Nats. Un-tu. Zaporizhzhia, no. 1 (30), 22–26. <https://doi.org/10.26661/2522-4360-2018-1-29-04>.
18. Konokh, A. P. (2018). Aktualnist formuvannia kultury zdorovia v maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury [The urgency of culture of health formation for future teachers of Physical Education]. *Fizychnе vykhovannia ta sport*: zb. nauk. prats Visnyk Zaporizkoho Nats. Un-tu. Zaporizhzhia, no. 1, 5–10.
19. Kryvosheieva, H. L. (2000). Systema formuvannia kultury zdorovia studentiv [A system of formation of the students health culture]. K.: Ridna shkola, no. 5, 66–67.
20. Kubovych, O. V. (2012). Teoretychni peredumovy formuvannia kultury zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi [Theoretical preconditions for the formation of students` healthy lifestyle culture]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. prats Volyn. Nats. Un-tu im. Lesi Ukrainky. Lutsk, no. 3 (19), 218–222.
21. Mytchyk, O., Klish, I., Panasiuk, O. (2015) Fizychna kultura v zdorovomu sposobi zhyttia studenta [Physical education in a healthy lifestyle of the student]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. prats Skhidnoievrop. Nats. Un-tu im. Lesi Ukrainky. Lutsk, no. 3 (31), 153–156.
22. Sokolenko, L. (2006). Pedahohichni umovy formuvannia kultury zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi [Pedagogical conditions of formation of healthy lifestyle culture of students]. K.: Ridna shkola, no. 7, 29–31.

23. Dmytruk, V. S., Kovalchuk, V. Ya., Hrebik ,O.V. (2015). Formuvannia kultury zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi yak aktualna problema. [The formation of healthy lifestyle culture of students` youth as an actual nowadays problem]. *Molodyi vchenyi*, no. 1 (2), 199–202.
24. Bobrytska, V. I. (2010). Formuvannia zdorovia molodi: aktualizatsiia svitovoho retrodosvidu v umovakh suchasnoi universytetskoi osvity [Formation of youth health: actualization of the world retrospective in the conditions of modern university education]. Poltava: FOP Rybalka D.L., 200.
25. Tsos, A., Homych, A., Sabirov, O. (2013). The state of physical and psychological components of health in the quality of life of the university students. *Człowiek i Zdrowie*. Państwowa Szkoła Wyższa, Biała Podlaska. T VII, no. 2, 8–12.
26. Guskowska, M., Kuk, A., Zagórska, A., Skwarek, K. (2015). Self-esteem of physical education students: sex differences and relationships with intelligence. *Current Issues in Personality Psychology*, no. 4(1), 50–57. <https://doi.org/10.5114/cipp.2015.55406>.

Стаття надійшла до редакції 05.03.2019 р.