

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Досліджено теоретичні засади формування культури здоров'я студентської молоді. Визначені складові культури здоров'я, які необхідно сформувані в майбутніх фахівців: гуманістичні ціннісні орієнтації та ідеали; знання духовного, психічного та фізичного аспектів здоров'я людини; володіння оздоровчими технологіями для формування, збереження й зміцнення свого здоров'я та здоров'я майбутніх вихованців. Результати дослідження можуть бути впроваджені в навчально-виховний процес ВНЗ.

Ключові слова: культура здоров'я, студентська молодь, ціннісні орієнтації, оздоровчі технології, фізкультурно-оздоровча діяльність, самооздоровлення, самоосвіта.

Реформування та модернізація вищої освіти України у відповідності до європейських стандартів і принципів Болонського процесу передбачає досягнення такого розвитку молоді людини, коли вона може успішно конкурувати як повноправна особистість суспільства. Ця конкуренція можлива при наявності в людини високої життєвої енергії, комунікабельності, наявності відчуття своєї фізичної й психологічної привабливості, оптимістичного настрою, уміння забезпечити свій повноцінний відпочинок.

Серед цих функцій, вагомого значення набуває і формування культури здоров'я у студентів ВНЗ, тому що за останніми науковими даними спостерігається стійке погіршення стану здоров'я молоді. Достатньо сказати, що кількість здорових учнів в Україні, за різними даними, становить від 4 до 10%. Значна частина захворювань учнівської молоді має так звану дидактогенну природу, тобто напряду викликана або спровокована безпосередньо умовами навчально-виховного процесу.

За останніми науковими даними, до 90% студентів мають відхилення в стані здоров'я, 50% і більше знаходяться на диспансерному обліку і віднесені до підготовчої, спеціальної медичної групи або звільнені за станом здоров'я від фізичних навантажень зовсім. За останнє десятиліття на 19% збільшилися серцево-судинні патології, онкологічні – на 18%, бронхіальна астма – на 35,2%, цукровий діабет – на 10,1%, майже кожний п'ятий студент хворіє на артеріальну гіпертонію. Рівень більш ніж у 70% учнівської молоді нашої країни, не відповідає навіть середньому рівневі державного стандарту фізичної підготовленості, що становить реальну загрозу виродження і вимирання народу України. У зв'язку з цим українське суспільство висуває нові вимоги до системи освіти та виховання студентської молоді взагалі а особливо майбутніх учителів.

На сучасному етапі розвитку педагогічної науки, поряд з проблемами впровадження інноваційних технологій, методів та форм організації професійної підготовки фахівців у ВНЗ, Державна національна програма "Освіта" (Україна ХХІ століття) надзвичайно важливим завданням розбудови національної освіти визначила формування освіченої, творчої особистості, створення умов для її фізичного і морального здоров'я, забезпечення пріоритетного розвитку людини.

Мета дослідження: визначити теоретичні засади формування культури здоров'я в студентської молоді.

Розвиток сучасного суспільства супроводжується зміною всіх сторін його життя, що вимушує по-новому, ширше поглянути на проблему здоров'я як окремої людини так і суспільства в цілому. За роки незалежності в державі було сформовано національну правову базу охорони здоров'я, яка відповідає сучасним потребам і міжнародним вимогам, характеризується високим рівнем систематизації та є основою для визначення й реалізації багатоспекторної комплексної державної політики. Так у Конституції України (стаття 3) зазначено, що "людина, її життя й здоров'я, честь і гідність, недоторканність та безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю" [7, с. 3]. Водночас, у статті 5 викладено обов'язки громадян: "Громадяни зобов'язані піклуватися про своє здоров'я та здоров'я і гігієнічне виховання дітей, не шкодити здоров'ю інших громадян" [7, с.7].

На основі норм і положень Конституції України відбувається розробка й удосконалення законодавства з питань охорони здоров'я. Основним документом правового регулювання в охороні здоров'я став закон України "Основи законодавства України про охорону здоров'я" [10]. Майбутнє держави обумовлюється забезпеченням поліпшення здоров'я населення. Національна доктрина розвитку фізичної культури й спорту наголошує, що "здоровий спосіб життя є визначальним чинником забезпечення тривалості активного життя, соціального, біологічного та психічного благополуччя громадян і передбачає оптимальну рухову активність, раціональне харчування, здоровий сон, додержання гігієнічних правил, відмову від тютюнокуріння, уживання наркотиків та зловживання алкоголем" [10, с.4]. Державна політика у сфері охорони здоров'я спрямовується на підвищення рівня здоров'я, поліпшення якості життя і збереження генофонду українського народу. Здоров'я нації в наш час розглядається як показник цивілізованості держави, що відбиває соціально-економічний стан суспільства.

Водночас доводиться констатувати, що незважаючи на значну увагу держави, науковців до питань здоров'я, поки що ця проблема не розв'язана належним чином. Аналіз кількісних та якісних характеристик населення за останнє десятиріччя свідчить про те, що Україна перебуває в стані глибокої демографічної кризи, яка характеризується депопуляцією, старінням населення, зменшенням середньої тривалості життя. У різних регіонах України смертність у 2–4 рази перевищує народжуваність. Щороку населення країни зменшується на 0,4 млн. осіб. З 52 млн. у 1991 році до 2006 року населення України зменшилося до 46 млн. Тривалість життя у чоловіків скоротилася на 2,4, у жінок – на 0,9 року [6, с.15].

Здоров'ю нації, крім кардіологічних і онкологічних захворювань (традиційних лідерів серед причин смертності в цивілізованих країнах), загрожують соціально небезпечні хвороби, такі як: туберкульоз, алкоголізм, ВІЛ/СНІД, хвороби, що передаються статевим шляхом а також наркоманія й токсикоманія. Так, тільки за 2001 рік в Україні зареєстровано 220 000 хворих, в яких уперше в житті встановлено діагноз: алкогольний психоз, хронічний алкоголізм, наркоманія, токсикоманія. Від алкоголізму страждає 84,4%, причому на кожні 8 алкоголіків припадає 1 жінка, а від алкогольних психозів страждає – 18,9% осіб на 100 тис. населення [3, с.25]. В Україні спостерігається стійка несприятлива ситуація щодо показників смертності населення як наслідок вживання алкоголю.

Велике занепокоєння викликає поширення такої шкідливої звички як тютюнокуріння. За даними Інституту кардіології АМН України курить більша половина молодих чоловіків та кожна третя-четверта жінка. За поширеністю тютюнокуріння Україна входить до першої десятки європейських країн. Державі, звичайно, потрібні здорові працівники. Однак ніхто не закриє горілчані заводи та тютюнові фабрики, хоча всім добре відомо про їх шкідливий вплив на стан здоров'я людини.

І. Брехман відмітив, що питання стану здоров'я стає особливо актуальним в умовах крайньої психологічної втоми населення й невір'я в результативність прогресивних перетворень у суспільстві. Сьогодні в Україні відзначається зниження не тільки здоров'я населення, але й визначення його як реальної життєвої цінності. У цілому суспільство переживає глибоку моральну, екзистенціальну кризу. Серед більшості молоді спостерігається невміння (і небажання) визначити життєві цілі, девальвація загальнолюдських і національних цінностей, значній частині молодого покоління властивий стан соціальної інфантильності [42, с.120].

Як указують О. Яременко, О. Вакуленко, Н. Комарова й ін., сьогодні можна спостерігати поступову зміну гуманістичної й духовної цілеспрямованості значної частини нашої молоді. Колишні моральні, духовні цінності замінюються цінностями матеріального комфорту, невтримного споживацтва [16, с.103]. Отже відсутність у молоді ціннісного відношення до свого здоров'я призводить до жалючих показників.

А. Мартиненко, Ю. Валентик та ін. вважають, що "зупинити цю тенденцію можна лише через моральне оздоровлення суспільства, подолання кризи в духовному житті людей. Ідеться про те, що за умови економічної й соціально-політичної нестабільності, життєво-побутових труднощів люди позбуваються також і психологічного комфорту. Вони свідомо шукають усе те, що звільнило б їх від душевних мук, тривог, невизначеності долі" [15, с.18]. У зв'язку з цим перед системою освіти стоїть завдання у першу чергу зробити відповідні кроки щодо вирішення оздоровчої проблеми.

Проблема здоров'я завжди турбувала людство і на кожному етапі свого розвитку, суспільство по різному підходило до формування здоров'я людини. Історико-педагогічний аналіз літературних джерел свідчить, що до 70-х рр. XIX ст. питання здоров'я в вітчизняній науці вирішувалися в контексті медичної проблематики. На сторінках педагогічної періодики того часу публікувалася величезна кількість науково-теоретичних розробок стосовно гігієни харчування, одягу, взуття, приміщень, правил особистої гігієни, загартування. У сім'ї дорослі змалечку прищеплювали дітям елементарні гігієнічні навички: тримати в чистоті тіло, одяг, взуття, житло тощо [4, с.35].

М. Стельмахович звертає увагу на значення загартування в національному вихованні молоді. Загартована людина рідко або майже не хворіє інфекційними хворобами, витримує тривалі фізичні навантаження, легше переносить спеку й холод, уміє долати різні життєві незгоди тощо [12]. Такі методи загартування, як перебування на свіжому повітрі, водні процедури, сонячні ванни, ходіння влітку босоніж у народі завжди підтримувалися й заохочувалися.

Велике значення у збереженні здоров'я, український народ надав культурі харчування. Основними принципами національного харчування завжди були збалансованість, різноманітність, висока біологічна цінність, дотримання певного режиму та правил кулінарної обробки їжі. Найбільш поширеними були страви, що виготовлялися з рослинних складових. Простота й різноманітність української кухні забезпечувала високу працездатність і міцне здоров'я [12].

Вивчення стародавніх літописів, літературних творів, фресок і настінних малюнків Софійського собору, результатів археологічних досліджень, етнографічних джерел свідчить: в історії українського народу рухова активність було одним з основних видів щоденної діяльності: обрядів, підготовки до праці, виконання оборонних функцій [4]. Протягом річного циклу календарних свят наші предки уникали пасивності, що супроводжувалося підвищенням фізичних і душевних сил людей, приносило радість і відпочинок.

Обов'язковим елементом свят та обрядів були різноманітні фізичні вправи (перестрибування через вогонь на купальські свята, однокорства, хороводи, ігри, забави тощо). Українські танці – козацький гопак, хороводи – це своєрідні високоінтенсивні фізичні вправи. Фізичне навантаження та рухливий спосіб життя були постійними супутниками наших предків [13]. Вся багатогранна система традицій і звичаїв народного календаря переконує у тому, що її провідна ідея - Людина її здоров'я та любов до всього живого на землі.

У Київській Русі було опубліковано чимало літературних джерел, де вагоме значення надавалося питанням здоров'я, це: "Повчання Володимира Мономаха своїм дітям", "Бджола", "Златоус", "Златоструй", "Ізмарагд", "Ізборник Святослава" тощо. Ці твори віддзеркалюють значення продуктивної трудової діяльності, боротьби з лінощами, рухової активності, загартування, раціонального харчування, особистої гігієни та постійного вдосконалення розумових здібностей у формуванні здоров'я молоді [16, с.215]. Проведене дослідження показало, що цінність здоров'я пронизує культуру праці й побуту, культуру спілкування й поведінки життя українського народу.

Л. Вострокнутов зазначає, що "протягом усієї історії в свідомості українського народу важливе місце займала цінність здоров'я ... панував ідеал богатиря, який поєднував в собі високі моральні якості і фізичну досконалість. Так історичною основою того часу були білини про Іллю Муромця, Добриню Микитича, Кирила Кожем'яку тощо" [4, с.12]. Слов'яни, які обожнювали свої знамена, призначали прапороносцями людей духовно багатих та фізично розвинених.

Вершиною українського тіловиховання, формування фізичної досконалість, високої моралі й духовності людини був козацький рух. Ведучи свій родовід від прашурів – богатирів антів, козаки прагнули розвивати в собі богатирську силу духу. Тому, за давнім звичаєм, більшу частину року козаки ходили в легкому одязі, без головних уборів, часто

босими і з оголеним торсом, що давало гарний ефект від повітряних ванн. У теплу пору козаки спали на свіжому повітрі, прокидалися зі сходом сонця та йшли вмиватися й купатися на річку. Частина козаків умивалася та купалася у водоймах не тільки влітку, а й восени та взимку [4, с.12]. В часи козацької доби побут українців був насичений різноманітними рухливими іграми, змагальними фізичними вправами: біг, плавання, пірнання, боротьба, кулачні бої, веслування, стрільби з лука й рушниць, фехтування, володіння списом та ін., що сприяло розвитку необхідних фізичних якостей і формуванню на цій основі міцного покоління серед усіх без винятку верств населення. Розвиткові якісно нових рухових умінь та фізичних вправ сприяло зміна способу та умов життя, військова загроза. Характер формування здоров'я в цей період набув військово-фізичного спрямування.

Дж. Локк у своєму трактаті "Думки про виховання" розглядає процес становлення й виховання людини як єдність фізичного, психічного й розумового розвитку; обстоює ідеї всебічного, гармонійного розвитку особистості; підкреслює єдність тіла й духу. Він говорить: "Здоровий дух у здоровому тілі — ось короткий, але повний опис щасливого стану в цьому світі... Той, у кого дух — нерозумний керівник, ніколи не знайде правильного шляху, а той, у кого тіло нездорове і слабе, ніколи не буде спроможним рухатися вперед по цьому шляху" [3, 45]. Англійський педагог взагалі поєднував фізичне виховання дитини з формуванням її характеру та вольових якостей. Педагогічна спадщина Дж. Локка актуальна і в наш час.

Певне значення для нашого дослідження мають педагогічні погляди І. Песталоцці, який наголошував, що "фізичне виховання корисне для здоров'я, додає життя, надає можливість людині виділитися серед інших... розвиває мужність..." [8, с. 47]. Стверджуючи ідею взаємопов'язаності психічного, розумового й фізичного розвитку дітей, І. Песталоцці вважав розвиток почуттів засобом розвитку розуму, а розвиток розуму, у свою чергу, сприяв розвитку тіла.

Особливий інтерес становлять численні оригінальні ідеї, висловлені славнозвісним українським ученим Г. Сковородою. Основне спрямування у свої літературних та філософських творах зводиться до дослідження людини, її існування. Науку про людину та її частя вчений вважав найважливішою з усіх наук. Принцип "Пізнай себе", як відомо, не вперше з'являється у Г. Сковороди. Пріоритет у цьому плані, звичайно ж, належить Сократу. Але принципово новим у

Г. Сковороди є те, що він не просто стверджує думку про необхідність пізнання природи людини, а звертає увагу на пізнання природи людської душі з урахуванням чинників її формування — віри, надії, любові. Більше того, мислитель іде ще далі, він розглядає віру і любов не тільки як підґрунтя душі, а й як органічний прояв духовності людини, а причиною цього прояву є, як він вважає, насамперед природні прагнення людини. Антиподами любові та віри, протилежними за своєю дією на людину, у Г. Сковороди є поняття суму, туги, нудьги, страху. Всі вони, на його думку, роблять душу людини приреченою на розслаблення, позбавляють її здоров'я. Тому Г. Сковорода наполягає на тому, що запорука здоров'я душі — її радість, кураж. Він звертав особливу увагу на виховання людини, підкреслював необхідність прокладання людиною шляху до себе.

Серед педагогів минулого, чії ідеї про духовний, розумовий і фізичний розвиток актуальні і в наш час, чільне місце належить видатному вітчизняному педагогу К. Ушинському. У праці вченого "Людина як предмет виховання" викладено принципи вивчення дитини, підкреслена необхідність знань педагогом: психології, анатомії, фізіології, медицини. В основі успішного навчання К. Ушинський бачив, перш за все, здорову дитину, учня, тому що "всяка здорова дитина вимагає діяльності, до того ж серйозної діяльності; якщо тільки ця справа не перевищує її сил і не вимагає від неї такої постійності, яка не відповідає їй за віком" [14, с.59].

Ідеї про зміцнення здоров'я займали міцні позиції в структурі національної системи фізичного виховання, процес формування та розвитку якої припадає на поч. ХХ ст. Значний внесок у розвиток оздоровчих ідей в структурі вітчизняної системи фізичного виховання був зроблений прогресивним діячем того часу П. Лесгафтом. Він наголошував на тому, що гармонійний, всебічний розвиток діяльності людського організму має являти собою загальну мету виховання й освіти, освіта ж має на увазі систематичний розумовий, естетичний і фізичний розвиток [8, с.318]. В основі педагогічної системи П. Лесгафта лежить вчення про єдність духовного і тілесного розвитку людини. Метою фізичного виховання вчений вважав досягнення людиною свідомого керування своїм тілом, формування культури рухів.

Аналіз історико-педагогічної літератури показав, що вчені одноставно визначали мету фізичного виховання у формуванні здорової особистості. Фізичне виховання розглядали як процес, що реалізує взаємодію оздоровчих, освітніх, моральних та естетичних завдань. Становлення теорії та практики фізичного виховання як педагогічної системи, яка значно поповнилася комплексними науковими розробками, прогресивними ідеями вітчизняних педагогів, досвідом зарубіжних учених, сприяли подальшому розвитку ідей формування здорової особистості. У цей період спостерігався певний прогрес у розробці питань оздоровчого характеру.

Культура здоров'я, що виникла на стику десятків і навіть сотень наук про людину та її здоров'я, разом з тим є самостійним ученням, що має чіткий концептуальний підхід до вивчення й вирішення завдань, що стоять перед нею. У цілому ж культура здоров'я, вважає вчений, — "це фундаментальна наука про людину, її здоров'я, інтегральна галузь знання, що розробляє й вирішує теоретичні та практичні завдання гармонійного розвитку духовних, психічних і фізичних сил людини, її оптимальної біосоціальної адаптації і створення здорового середовища життя. Культура здоров'я — це якісне утворення особистості, яке виявляється в єдності духовних, біологічних, психологічних і соціальних факторів, що визначають її спосіб життя і гуманістичний смисл буття. Вона зумовлює подальший розвиток усіх різновидностей культур і передбачає формування людини як цілісного індивіда, охоплює усі сторони її життя. Культура здоров'я покликана перетворити будь-яку сферу діяльності людей у засіб фізичного й духовного самовдосконалення, самооздоровлення" [5,6,13].

Культура здоров'я людини відбиває сформованість особистісного ідеалу, відповідно до якого духовний, психічний і фізичний аспекти здоров'я є вищою загальнолюдською цінністю. Отже, з огляду на викладене вище, ми пропонуємо визначення поняття у власній інтерпретації: "Культура здоров'я — це частина загальної культури людини, призначення якої — сприяти гармонійному розвитку духовних, психічних, фізичних сил людини, формування високого рівня

розумової та фізичної працездатності й тривалого, здорового та щасливого життя".

На сьогодні здоров'я саме молоді особливо важливе, зазначив В. Лиханов, тому що близько 80% хвороб у дорослих є наслідком неправильного способу життя в молоді роки [9]. На жаль, спосіб життя сучасного студента не сприяє збереженню даного від природи здоров'я: гіподинамія, неправильне харчування, неповноцінний відпочинок, шкідливі звички, низька культура міжособистісних стосунків – усе це стало прикметою життя абсолютної більшості студентів.

За даними Г. Апанасенка, кількість студентів, які мають відхилення в стані здоров'я, постійно зростає. "...Стрімке погіршення здоров'я молоді... становить реальну загрозу виродження і вимирання народу України" [1]. Вивчення стану здоров'я студентів є важливим завданням, яке пов'язано і з тим, що молодь, яка вступає до вищого навчального закладу, потрапляє під вплив цілого комплексу факторів середовища, що негативно впливають на стан їх фізичного, психічного та духовного здоров'я, особливий соціальний дискомфорт виникає в студентів першого курсу.

Це і: особливості системи навчання у вищих навчальних закладах систематичні тестування, заліки, іспити тощо; і адаптація до нового колективу; і відрив від звичних для молоді людини обставин, атмосфери, родини; і необхідність самим планувати своє життя, організувати побут. Така навчальна діяльність в умовах інформаційного перевантаження та не завжди раціонально спланованого режиму дня, припускає появу стресу, пов'язаного з дефіцитом часу, що далі може призвести до депресії, психовегетативних розладів, неврозів та соматичних захворювань. Необхідно враховувати ще й те, що більша частина студентів уже має певні захворювання, які розвинулися під час навчання в школі. У цих умовах багато залежить від самого студента, від рівня його вихованості, культури, від того, наскільки притаманним будуть йому такі якості, як почуття відповідальності, самодисципліни і потреба у збереженні й зміцненні здоров'я.

Теоретичний аналіз дає підставу визначити, культуру здоров'я студента як єдність здібностей, гуманістичних ціннісних орієнтацій, знань, навичок, умінь ведення здорового способу життя. Вона виражається в наявності й розвитку задатків і здібностей бути здоровим; у змісті установок на оздоровчу діяльність; у системі й глибині знань про здоров'я, що виявляються в оволодінні оздоровчими технологіями; у наявності високого рівня духовності, що дозволяє орієнтуватися в різновидах цінностей і формувати через ці механізми відповідне сприйняття навколишнього світу, яке спрямоване на оздоровлення себе й оточення.

Теоретичний аналіз дозволив визначити складові культури здоров'я, які необхідно сформувати в майбутніх фахівців, а саме: гуманістичні ціннісні орієнтації та ідеали, які дозволяють орієнтуватися особистості в широкому спектрі цінностей та формувати на цій основі відповідне ставлення до навколишнього світу; знання духовного, психічного та фізичного аспектів здоров'я людини; володіння оздоровчими технологіями для формування, збереження й зміцнення свого здоров'я та здоров'я майбутніх вихованців.

Саме від рівня сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців залежить упровадження ними оздоровчих заходів як в навчально-виховний процес так і організація активного відпочинку в позанавчальний час.

Інтерес до проблеми формування культури здоров'я студентів ВНЗ з кожним роком стає все більш помітним. Серед них можна назвати роботи Н.М. Віленського, М. Гончаренко, М. Гриньова, Л. Гришина, О. Деминського, О. Дубогай та ін. Але аналіз великої кількості інформації, що з'являється останні часи показує, що, не дивлячись на констатацію важливості здоров'я майбутніх фахівців для успішної професійної діяльності, дана проблема залишається мало вивченою. Нинішня ситуація з підготовки майбутнього педагога характеризує постійне зіткнення з протиріччями між пропонованими ВНЗ схемами й реаліями шкільного життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій дає змогу зазначити, що формування культури здоров'я у навчально-виховному процесі педагогічних ВНЗ України ще не відповідає світовим і європейським стандартам та потребує подальшого осмислення з метою підвищення якості її реалізації [1, 3, 6, 11]. Зараз необхідні кроки, які давали б нове, продуктивне бачення явищ життя й здоров'я людини. Е. Булич наголошує: "Концепція здорового способу життя в тому вигляді, у якому вона відома населенню, сьогодні виявляється недостатньо. Обґрунтована великим лікарем античності Гіппократом (460 – 377 рр. до н.е.), вона була ефективна більше двох тисяч років, але сьогодні повинна бути змінена сучасною, урахувуючи реалії цього часу" [3].

Формування спільного освітнього та наукового простору, інтеграція фізичної культури та спорту в Європейський та світовий спортивний простір вимагає зміщення акценту в бік розвитку гуманізуючих і культуруотворюючих функцій, співвідношення духовного та тілесного, фізичного і психічного у становленні особистості як творця й носія національної культури. На сучасному етапі суть концепції державної фізкультурно-спортивної політики (Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту) полягає в переході від особливостей масовості фізкультурно-спортивного руху до рекреаційно-оздоровчих і профілактичних напрямків роботи, утвердженні здорового способу життя [10].

Висновок. У наш час проблема формування культури здоров'я студентської молоді взагалі та майбутніх вчителів зокрема залишається актуальною. Пошук оптимальних варіантів навчання, перехід від догматичного навчання до сприяння саморозвитку творчої особистості студента, який розуміє значення здоров'я, знає оптимальні шляхи, засоби та методи його формування, має відповідальне ставлення та спрямованість на зміцнення особистого здоров'я – одне з головних завдань на сучасному етапі розвитку педагогічної освіти. Сьогодні потрібен фахівець, який би міг оновлювати й удосконалювати зміст своєї діяльності за рахунок постійної самоосвіти, самовиховання, самовдосконалення та самооздоровлення.

Встановлено, що культуру здоров'я студента як єдність здібностей, гуманістичних ціннісних орієнтацій, знань, навичок, умінь ведення здорового способу життя. Вона виражається в наявності й розвитку задатків і здібностей бути здоровим; у змісті установок на оздоровчу діяльність; у системі й глибині знань про здоров'я, що виявляються в оволодінні оздоровчими технологіями; у наявності високого рівня духовності, що дозволяє орієнтуватися в різновидах цінностей і формувати через ці механізми відповідне сприйняття навколишнього світу, яке спрямоване на оздоровлення себе й оточення.

Визначені складові культури здоров'я, які необхідно сформувати в майбутніх фахівців, а саме: гуманістичні ціннісні орієнтації та ідеали, які дозволяють орієнтуватися особистості в широкому спектрі цінностей та формувати на цій основі відповідне ставлення до навколишнього світу; знання духовного, психічного та фізичного аспектів здоров'я людини; володіння оздоровчими технологіями для формування, збереження й зміцнення свого здоров'я та здоров'я майбутніх вихованців.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Апанасенко Г.Л.* Сушность и механизмы индивидуального здоровья / Г.Л. Апанасенко // Український медичний альманах. – 2002. – №4. – С. 6–7.
2. *Брехман И.И.* Проблема обучения человека здоровью / И. И. Брехман // Валеология : диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – Владивосток, 1995. – Вып. 2. – С. 40–49.
3. *Буліч Є. Г.* Валеология. Теоретичні основи валеології : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / Є.Г. Буліч, І.В. Муравов. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.
4. *Вострокнутов Л. Д.* Фізична культура в Україні з часів Київської Русі до початку ХХ ст.: соціально-нормативний аспект : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. юрид. наук : спец. 12.00.01 " Теорія та історія держави і права ; історія політ. і прав. учень" / Л.Д. Вострокнутов. – Х., 1999. – 16 с.
5. *Драчук А. І.* Динаміка стану здоров'я студентів гуманітарних вищих закладів освіти / А. І.Драчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / Харк. держ академія дизайну та мистецтв (Харк. худож.-пром. ін.-т.). – Х., 2002. – № 22. – С. 23–28.
6. *Дубогай О. Д.* Управління формуванням професійного інтересу до занять фізичними вправами у студентів педагогічного вузу / О. Д. Дубогай // Фізичне виховання. Спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 1999. – С. 15–17.
7. Конституція України : прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України 28 черв. 1996 р. – К. : Просвіта, 1996. – 80 с.
8. *Лесгафт П. Ф.* Избранные труды / П. Ф. Лесгафт ; [сост. И. Н. Решетень]. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 359 с.
9. *Лиханов В. М.* Стан здоров'я населення України / В. М. Лиханов // Соціальна політика і соціальна робота. – 2000. – № 1. – С. 3–12.
10. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Затверджена Указом Президента України від 28 вересня 2004 р. № 1147/2004 // Урядовий кур'єр. – 2004.
11. *Скумин В. А.* Культура здоровья – фундаментальная наука о человеке/ В.А. Скумин. – Новочеркасск : ТЕРОС, 1995. – 132 с.
12. *Стельмахович М. Г.* Теорія і практика українського національного виховання / М. Г. Стельмахович. – Івано-Франківськ, 1996. – С. 50.
13. *Сущенко Л. П.* Здоровий спосіб життя людини як об'єкт соціального пізнання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук : спец. 09.00.03 "Соц. філософія та філософія історії" / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя, 1997. – 25 с.
14. *Ушинський К.Д.* Людина як предмет виховання / К.Д. Ушинський // Вибрані педагогічні твори у 2 т. – К., 1983. – Т. 1. – С. 59–69.
15. *Формирование здорового образа жизни: медико-социальные аспекты / Мартыненко А. В., Валентик Ю. В., Полесский В. А. и др.* – М. : Медицина, 1988. – 192 с.
16. *Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. Частина 1 / О. О. Яременко (кер. авт. кол.), О. В. Вакуленко, Ю. М. Галустян та ін.* – К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2004. – Кн. 2. – 164 с. – (Серія "Формування здорового способу життя молоді". У 14 кн.).

Подано до редакції 28.01.11