

УДК: 613.97:378.4

DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-12-6>**Олександр Іванович Міхєєнко,**

доктор педагогічних наук, доцент,

**Наталія Вікторівна Кукса,**

кандидат педагогічних наук, доцент,

**Михайло Олегович Лянной,**

кандидат педагогічних наук, доцент,

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка,  
вул. Роменська, 87, м. Суми, Україна

## ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

*В умовах загострення оздоровчих і демографічних проблем суспільства виникає нагальна потреба формування культури здоров'я як підґрунтя для дотримання правил і норм здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я. Метою статті є обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності педагогічних умов та засобів формування культури здоров'я студентів. У статті розглянуто стан розробленості цієї проблеми з погляду педагогічної сфери, сформульовано дефініцію поняття «культура здоров'я особистості», конкретизовано її складові, визначено критерії та показники діагностики рівня сформованості культури здоров'я студентів, розкрито ключові компоненти програми оцінювання та деякі методичні аспекти формування культури здоров'я студентів, наведено результати педагогічного експерименту. Діагностика рівня сформованості культури здоров'я студента передбачала оцінювання її складових: культури харчування, фізичної культури, культури ендоекології, культури психоемоційної активності, фізіологічної культури, інтелектуальної, соціально-комунікативної, культури моральності й духовності. Процедура вимірювання сформованості складових культури здоров'я передбачала їх оцінювання за двома критеріями: володіння теоретичними знаннями та практичними вміннями. З'ясовано, що процес формування культури здоров'я студентів пов'язаний із реалізацією педагогічних умов, а саме: вдосконалення когнітивного компонента та опанування знань валеологічного змісту; залучення студентів до оздоровчої діяльності; створення відповідного професійно-педагогічного освітнього середовища. Доведено, що процес формування культури здоров'я студента детермінований індивідуальними психічними, фізіологічними, віковими характеристиками, власним досвідом та знаннями, і реалізується завдяки активній здоров'ятворчій діяльності студентів; культура здоров'я є динамічним утворенням, яке вимагає постійного розвитку і нового змістовного наповнення.*

**Ключові слова:** культура здоров'я, студенти, педагогічні умови, критерії та показники, діагностика.

### Вступ

Здоров'я як одна з фундаментальних умов повноцінної життєдіяльності людини є пріоритетом усіх розвинених країн світу. Проблема здоров'я людини сьогодні є об'єктом дослідження в багатьох галузях науки і практики, адже ставлення до здоров'я, усвідомлення його цінності вважається показником цивілізованості держави, атрибутом національної культури, запорукою благополуччя суспільства. Наразі в Україні стан здоров'я населення, особливо молоді, набуває загрозливого характеру з погляду життєздатності та безпеки нації [3; 18]. Однак, як відомо, найбільш потужним чинником здоров'я є спосіб життя людини, який, у свою чергу, залежить від рівня загальної культури і культури здоров'я особистості як її складової [21]. Таким чином, провідна роль у розв'язанні проблеми як індивідуального здоров'я, так і здоров'я населення в цілому належить сфері освіти й виховання [20].

Досліджуючи означену проблему, освітяни виявляли та обґрунтовували педагогічні умови реалізації технології формування культури здоров'язбереження

[5] та побудови здорового способу життя [28], вивчали вплив освітнього середовища вищого навчального закладу на розвиток культури здоров'я студентів [2; 6], а також зв'язок між знанням правил харчування, їх застосуванням та здоров'ям [23], з'ясовували особливості формування культури здоров'я майбутніх фахівців у навчальних закладах інших країн [9], визначали компоненти позитивного впливу фізичних вправ та оздоровчого фітнесу в процесі фізичного виховання студентської молоді [24; 29], вплив фізичної активності на якість життя українських студентів [25], складові культури здоров'я [27], розкривали її значення [8], встановлювали взаємозв'язок між способом життя та станом здоров'я підлітків [26].

У наших попередніх дослідженнях проаналізовано теоретичні підходи до організації арт-терапевтичного процесу в системі оздоровчо-фізкультурної роботи з дітьми дошкільного віку [10]; конкретизовано базовий поняттєво-термінологічний апарат професійної підготовки майбутніх магістрів з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах [12]; розглянуто характеристики, ознаки й чинники

здоров'я людини, сформульовано дефініцію поняття «здоров'я», розкрито суть здоров'язміцнювальних технологій в контексті сучасної оздоровчої практики [13-15]. Водночас дискусійними залишаються питання щодо сутності культури здоров'я, її складових і, відповідно, шляхів формування та діагностики.

**Мета дослідження:** обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності педагогічних умов та засобів формування культури здоров'я студентів в умовах вищого навчального закладу.

**Завдання:**

- 1) з'ясувати сутність та сформулювати дефініцію поняття «культура здоров'я особистості», конкретизувати її складові;
- 2) визначити педагогічні умови та засоби формування культури здоров'я студентів;
- 3) розробити діагностичний інструментарій та скласти програму оцінювання рівня сформованості культури здоров'я студентів;
- 4) здійснити педагогічний експеримент та проаналізувати його результати.

**Гіпотеза дослідження** полягає в тому, що ефективність процесу формування культури здоров'я студентів в умовах вищого навчального закладу визначається відповідними педагогічними умовами як свідомо сконструйованими зовнішніми обставинами та сукупністю засобів, покликаних забезпечити опанування студентами необхідних знань та умінь, що лежать в основі формування складових культури здоров'я особистості.

**Методи дослідження:** теоретичні: аналіз, синтез, порівняння даних навчально-методичної та наукової літератури з метою комплексного вивчення різних поглядів з досліджуваної проблеми, визначення основних понять дослідження; моделювання цілісного процесу формування культури здоров'я студентів в умовах вищого навчального закладу. Емпіричні: педагогічне спостереження, опитування, бесіда, анкетування, тестування, педагогічний експеримент, комплексна діагностика рівня сформованості культури здоров'я студентів. Методи математичної статистики: кількісний аналіз результатів педагогічного експерименту, визначення t-критерію Стьюдента для виявлення достовірності відмінностей отриманих показників до і після експерименту.

У педагогічному експерименті взяли участь 112 студентів і 16 викладачів. Особливістю експериментальної практики було використання технології діагностики освітніх результатів, згідно з якою здобутки студентів порівнюються не між собою, як у випадку поділу на контрольну та експериментальну групи, а оцінюється рівень власних досягнень порівняно з попереднім. Таким чином, ураховується не лише кінцевий результат, а й ступінь можливостей та здібностей кожного в процесі навчання. Ми поділяємо думку Ю. Лук'янової, яка дійшла висновку,

що порівняння з іншими часто призводить до непотрібної змагальності, емоційної ізоляції, які обмежують учнів в отриманні задоволення від навчання, позбавляють їх упевненості [11, с. 45].

Дослідження здійснювалося впродовж 2015–2017 років на базі Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка і охоплювало три етапи науково-педагогічного пошуку (констатувальний, формувальний, контрольний). На констатувальному етапі визначався початковий рівень сформованості культури здоров'я студентів та були отримані необхідні експериментальні дані. Формувальний етап передбачав апробацію педагогічних умов та засобів формування культури здоров'я студентів. Серед засобів формування культури здоров'я студентів ми виокремлюємо зміст як найважливішу характеристику і ключовий чинник освітньо-виховного процесу, а також форми і методи навчальної і позанавчальної діяльності студентів. На контрольному етапі визначалася динаміка та аналіз процесу формування культури здоров'я студентів.

**Результати теоретичного дослідження**

У суспільстві проблема здоров'я не існує окремо від проблеми людини, оскільки виникає разом з нею і видозмінюється відповідно до людської культури. Культура і людина – поняття невід'ємні. Культура виступає як універсальний засіб діяльності особистості у напрямку освоєння світу і виявлення своєї внутрішньої сутності.

Культура здоров'я як складова загальної культури є складним, багатоаспектним, загальнометодологічним поняттям, наукове тлумачення якого викликає дискусії у фахівців. Розмаїття тлумачень цього феномена детермінується не тільки теоретико-пізнавальними, методологічними причинами, а й філософськими, соціально-політичними, релігійними, морально-етичними поглядами вчених. Існування різних підходів у дослідженні культури здоров'я є цілком природним явищем, яке відображає науково-теоретичні переконання авторів. Вона стає внутрішнім багатством індивіда і має свій вияв у повсякденних діях і поведінці, зумовлюючи зовнішню життєдіяльність. Процес формування культури здоров'я пов'язаний не тільки з пізнанням, а й докладанням власних зусиль у напрямку саморозвитку, самовиховання, самовдосконалення. Культура здоров'я стає надбанням людини тільки в процесі діяльності.

Зважаючи на зазначене, культуру здоров'я особистості ми розглядаємо як комплекс світоглядних настанов, переконань, життєвих цінностей, основою яких є знання про здоров'я та уміння їх застосовувати у практиці повсякденного життя, які зумовлюють свідоме, відповідальне, ціннісне ставлення як до власного здоров'я, так і здоров'я оточуючих та довкілля, формують стереотип мислення, поведінки та діяльності, спрямованих на збереження й зміцнення здоров'я. Сутність культури здоров'я полягає в глибокому й усвідомленому засвоєнні необхідних знань,

цінностей, коли вони набувають особистісного змісту, перетворюються на мотив поведінки і формують здоровий спосіб життя. Отже, культура здоров'я як особистісна якість кожного є складним результатом

внутрішньої і зовнішньої активності людини. Конкретизуючи уявлення про культуру здоров'я, ми виокремлюємо найважливіші її складові (рис. 1).



Рис. 1. Складові культури здоров'я особистості

Процес формування культури здоров'я студентів тісно пов'язаний із реалізацією педагогічних умов, серед яких: вдосконалення когнітивного компонента та опанування знань валеологічного змісту як підґрунтя для формування цінностей і мотивів здоров'я; залучення студентів до оздоровчої діяльності як засобу формування творчого оздоровчого мислення, стимулювання до практичного застосування засобів оздоровлення; створення відповідного професійно-педагогічного освітнього середовища (наукового, навчально-методичного, організаційного) з метою формування у студентів свідомого, емоційно-ціннісного, відповідального ставлення як до власного здоров'я, так і здоров'я оточуючих.

Опануванню знань валеологічного змісту сприяла розроблена програма спецкурсу «Оздоровчі технології», дидактичним навантаженням якого є формування системності знань, а також нівелювання когнітивного дисонансу, можливість виникнення якого зумовлена наявністю значної кількості суперечливої інформації щодо проблеми здоров'я.

Залученню студентів до оздоровчої діяльності сприяли різні форми допомоги, проведення консультацій, бесід з питань оздоровлення, планування і втілення у практику власної програми здорового способу життя, застосування оздоровчих технологій на практиці. З метою усвідомлення важливості й необхідності практичного дотримання правил і норм здорового способу життя, корекції власної оздоровчої програми та контролю її ефективності було запропоновано студентам вести «Щоденник здоров'я» [16]. Це індивідуальний документ, який відображає якісні

та кількісні характеристики здоров'я, результати самооцінки і самоконтролю, елементи програми здорового способу життя, дані про заплановані режими та їх дотримання, програму корекції поведінки, успішність повсякденної діяльності з побудовою кругової діаграми та графічного зображення динаміки показників рівня здоров'я за розробленою нами комплексною методикою, яка дає змогу не лише оцінити стан здоров'я, а й сформуванати уявлення про головні його чинники, шляхи зміцнення, орієнтує на дотримання здорового способу життя, застосування широкого спектру засобів оздоровлення та реалізацію комплексної індивідуальної оздоровчої програми. Аналіз діаграм і графіків динаміки показників рівня здоров'я дав змогу виявити недоліки побудови індивідуальної оздоровчої програми, скорегувати її, а отже, забезпечити ситуацію успіху. Спонукаючи до самостійної пізнавальної діяльності як найбільш розвивальної форми організації навчального процесу, студентам пропонувалося підготувати доповіді за проблемою з подальшим їх обговоренням, акцентуючи увагу на творчих елементах, оригінальних методичних розробках, своєрідності окремих оздоровчих підходів.

Ідея створення відповідного професійно-педагогічного освітнього середовища знайшла своє відображення в реалізації скоординованих зусиль багатьох викладачів, фахівців-практиків, методистів, колективна праця яких узгоджувалася на основі змістовної взаємодії, що дало змогу внести корективи у черговість викладання окремих дисциплін і підвищити якість та ефективність навчально-виховного процесу.

Спонукаючи до самостійної пізнавальної діяльності як найбільш розвивальної форми організації навчального процесу, студентам пропонувалося підготувати доповіді за проблемою з подальшим їх обговоренням, акцентуючи увагу на творчих елементах, оригінальних методичних розробках, своєрідності окремих оздоровчих підходів. Складність, багатовимірність, унікальність феномену здоров'я людини зумовлює необхідність розвитку творчості. З метою формування творчої особистості студенти залучалися до навчання через дослідництво у вигляді написання курсових та дипломних робіт як одного з найкращих способів здобуття якісної освіти. До розгляду пропонувалася тематика за різними напрямками оздоровлення з можливістю варіативного вибору. Таким чином відбувався процес накопичення та систематизації знань, спрямований на вибір власного творчого підходу до виконання оздоровчих завдань, розвиток майстерності, що передбачає індивідуальний стиль професійної діяльності, вміння людини компенсувати слабкі сторони своєї особистості за рахунок сильних якостей. З метою формування інформаційних компетенцій, демонстрації значення здоров'я, переваг здорового способу життя вивчався досвід видатних особистостей, знайомство з методами

оздоровлення яких сприяло формуванню мотивації, вселяло впевненість у можливості покращення здоров'я та якості життя.

Діагностика рівня сформованості культури здоров'я студента (КЗС) передбачала оцінювання її складових, а саме: культури харчування (КХ), фізичної культури (ФізК), культури ендоекології (КЕ), культури психоемоційної активності (КПА), фізіологічної культури (ФК), інтелектуальної культури (ІК), соціально-комунікативної культури (СКК), а також культури моральності й духовності (КМД).

Важливо зазначити, що засвоєння знань про здоров'я не обмежується лише теоретичним рівнем. Можна володіти значним обсягом теоретичної інформації, але практично нічого не вміти. Отже, культуру здоров'я, як і фізичну культуру, ми розглядаємо як творчо-практичну діяльність, спрямовану на активне, свідоме і цілеспрямоване використання знань, розвиток умінь їх застосовувати. У зв'язку з цим, процедура вимірювання рівня сформованості окремих складових культури здоров'я передбачала їх оцінювання за двома основними критеріями: володіння теоретичними знаннями та умінь їх застосовувати практично (табл. 1).

Таблиця 1.

**Критерії оцінювання культури здоров'я студентів**

Складові культури здоров'я	Теоретичні знання	Практичні уміння
Культура харчування	знання фізіології травлення, режиму харчування, кількості та якості їжі, способів приготування, споживання, правил поєднання тощо	реалізація зазначених знань та дотримання режиму та правил оздоровчого харчування в практиці повсякденного життя
Фізична культура	знання про механізми оздоровчого впливу рухової активності та фізичних вправ, спрямованих на розвиток різних фізичних якостей, раціональне їх поєднання на одному занятті, знання принципів оздоровчого фізичного тренування та методики розвитку фізичних якостей	використання фізичних вправ з метою оздоровлення, розвитку та вдосконалення фізичних якостей, техніки рухів, постави, коригування біологічної програми індивідуального розвитку, збільшення резервів захисних сил та функціонального потенціалу організму
Культура ендоекології	Знання про внутрішню екологію людського організму як чинника, який впливає на всі функції організму людини як біосистеми, а отже, визначає стан здоров'я, прийняття концепції «чистого організму»	практичне використання процедур очищення та детоксикації організму (переважно природних, таких, як банні процедури, дихальні та фізичні вправи в поєднанні дієтотерапією)
Культура психоемоційної активності	знання про культуру почуттів, думок, емоцій, здатність регулювати і контролювати свої поведінкові реакції, налагодження безконфліктних стосунків з людьми, розуміння свого внутрішнього світу, створення позитивних відчуттів, переживань, позитивне мислення	уміння керувати своєю психоемоційною сферою для досягнення душевного комфорту, гарного настрою, позитивних емоцій з використанням різних методів (образно-вольові настрої, творчість, працетерапія, аутотренінг, релаксація тощо).
Фізіологічна культура	володіння знаннями про фізіологічні процеси забезпечення функціональних та адаптаційних можливостей організму з метою під-	відсутність шкідливий звичок, дотримання режиму праці, навантаження і відпочинку (сон) згідно з біоритмологією,

Складові культури здоров'я	Теоретичні знання	Практичні уміння
	вищення ефективності процесів самовідновлення та саморегуляції, збільшення резервних потужностей клітин, органів та систем, досягнення гармонії і рівноваги між силами організму і довкіллям	гігієнічні процедури (чистота тіла, одягу, житла), використання оздоровчих сил природи (сонце, повітря, вода, процедури загартування, дихальні вправи, фітотерапія, аромотерапія тощо)
Інтелектуальна культура	знання про інтелектуальні здібності (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, генерування ідей, творчість, уява, фантазія тощо), процеси обробки, засвоєння інформації	уміння користуватися інформацією, продукувати ідеї, керувати думками, використовувати їх, прагнення до самоосвіти, удосконалення інтелектуальних здібностей
Соціаль-но-комунікативна культура	знання про соціальні зв'язки, ресурси, якість спілкування, розмаїття взаємовідносин людини із суспільством і природою, долучення конкретної особи до світу культурних цінностей як представника суспільства, як суб'єкта й об'єкта культури	соціальна активність, прагнення і здатність до взаємодії, партнерства, співробітництва; уміння створювати сприятливі міжособистісні стосунки, позитивне ставлення до праці, відпочинку, побуту, громадської діяльності, якісне виконання обов'язків
Культура моральності й духовності	визначає систему цінностей, цільових настанов, формування мотивів поведінки згідно із загальнолюдськими принципами, правилами і нормами поведінки, які визначають гуманне ставлення до себе, інших людей та природи	передбачає високу моральність, свідомий вибір гідних життєвих цілей, орієнтацію на духовні цінності, осмисленість і наповненість життя позитивною творчістю, спілкування та гармонійне єднання з природою

Відповідно до визначених складових, їх кількісних і якісних характеристик схарактеризовано чотири рівні сформованості культури здоров'я студентів (високий, достатній, задовільний, елементарний), сформульовано їх якісні характеристики. Для оцінки рівня сформованості культури здоров'я студентів використано шкалу показників, аналогічну тій, що застосовується нині у вищих навчальних закладах України ( $0 < KЗС \leq 59$  – елементарний;  $60 < KЗС \leq 74$  – задовільний;  $75 < KЗС \leq 89$  – достатній;  $90 < KЗС \leq 100$  – високий).

Програма оцінювання рівня сформованості культури здоров'я студентів включала визначення об'єкта вимірювання, його критерії та показники, розроблений нами діагностичний інструментарій та методику вимірювання, які передбачали виконання практичних та тестових завдань, усне та письмове опитування, анкетування, написання есе на визначену тему, а також оцінювання раціону харчування та визначення рівня рухової активності студентів. Оптимальне фізичне навантаження ми визначали з урахуванням рівня здоров'я, віку, статі, новизни вправ, а також фізичної активності на заняттях та вдома за формулою В. Белова:  $N = (t+i+s) - (a+u+v)$ , де  $N$  – рівень навантаження на окремому занятті (в умовних одиницях);  $t$  – тривалість навантаження на одному занятті, в балах (до 15 хв. – 1 бал, 16–30 хв. – 2, 31–45 хв. – 3, 46–60 хв. – 4, 61–90 хв. – 5, 91–120 хв. – 6, більше 120 хв. – 7 балів);  $i$  – інтенсивність навантаження, визначається за ЧСС, у балах (ЧСС до 100 уд./хв. – 1

бал, 100–119 уд./хв. – 2, 120–129 уд./хв. – 3, 130–139 уд./хв. – 4, 140–149 уд./хв. – 5, 150–159 уд./хв. – 7, 160 уд./хв. і більше – 10 балів);  $s$  – систематичність занять, у балах (2–3 рази на тиждень – 1 бал, 4–5 разів – 2, 6–7 разів – 3, більше 7 – 4 бали);  $a$  – фізична активність на роботі та вдома в дні занять, у балах (напружена фізична праця – 1 бал, напівмеханізована робота – 2, нефізична робота з періодами фізичної активності – 3, сидяча робота з обмеженою рухливістю – 4, повна відсутність фізичного навантаження – 5 балів);  $u$  – рівень здоров'я (визначається окремо);  $v$  – вік того, хто займається, в балах (18–39 років – 5, 40–60 – 4 бала, 61–70 років – 3, 71–75 – 2, більше 75 років – 1 бал) [7, с. 69].

Для нашого дослідження важливо було оцінити процес становлення особистості та розвиток культури здоров'я через формування індивідуальних цінностей. З метою визначення структури ціннісних орієнтацій в експерименті ми використовували методику М. Рокича в її стандартній, але дещо модифікованій формі. Вона дозволяє діагностувати дві групи цінностей: цінності-цілі і цінності-засоби. Цінності-цілі відображають пріоритетність життєвих цілей людини. Цінності-засоби названі інструментальними. Вони дозволяють дійти висновків щодо пріоритетності для індивіда певних типів поведінки, які зумовлюють реалізацію відповідних цінностей-цілей. У нашому дослідженні діагностувалися тільки цінності-цілі. Студенти ранжували 18 цінностей за ступенем їх життєвої значущості. Ранг цінності виступає в якості показника її

зачущості: чим менше ранг, тим вище значущість цінності для студента. У таблиці 2 наведено результа-

ти контрольного зрізу після проведення формуючого експерименту.

Таблиця 2.

## Формування термінальних цінностей студентів (%)

Ціннісні орієнтації	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1. <i>Здоров'я</i>	69,9	11,0	8,2	2,7	2,7	0,0	1,4	1,4	1,4	0,0	0,0	0,0	1,4	0	0	0	0	0
2. <i>Кохання</i>	1,4	28,8	21,9	11,0	8,2	8,2	6,8	2,7	0,0	0,0	2,7	2,7	0,0	0	1,4	1,4	2,7	0
3. <i>Наявність хороших вірних друзів</i>	1,4	1,4	23,3	13,7	12,3	9,6	8,2	4,1	9,6	2,7	2,7	1,4	4,1	0	1,4	0,0	4,1	0
4. <i>Любов батьків, гарні родинні стосунки</i>	12,3	28,8	23,3	9,6	9,6	8,2	1,4	4,1	0,0	2,7	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0
5. <i>Цікава робота, високий рівень професійної кваліфікації</i>	0,0	4,1	1,4	13,7	12,3	15,1	13,7	5,5	4,1	4,1	8,2	5,5	4,1	4,1	1,4	1,4	1,4	0
6. <i>Пізнання (освіта, культура, розумовий розвиток)</i>	1,4	2,7	4,1	4,1	6,8	12,3	6,8	9,6	6,8	8,2	5,5	9,6	6,8	2,7	2,7	4,1	4,1	0
7. <i>Краса природи і мистецтва</i>	0,0	0,0	0,0	1,4	1,4	1,4	4,1	0,0	4,1	1,4	4,1	4,1	8,2	15,1	15,1	9,6	13,7	16,4
8. <i>Матеріально забезпечене життя</i>	4,1	2,7	4,1	17,8	9,6	6,8	6,8	8,2	4,1	9,6	4,1	2,7	2,7	1,4	5,5	1,4	6,8	1,4
9. <i>Впевненість у собі</i>	4,1	5,5	1,4	4,1	4,1	4,1	8,2	8,2	17,8	8,2	8,2	9,6	5,5	4,1	2,7	1,4	1,4	0,0
10. <i>Самостійність</i>	0,0	2,7	0,0	1,4	2,7	2,7	5,5	12,3	5,5	17,8	13,7	6,8	5,5	8,2	9,6	4,1	0,0	1,4
11. <i>Рівність (рівні можливості для всіх)</i>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	1,4	0,0	8,2	4,1	9,6	5,5	16,4	6,8	6,8	15,1	12,3	16,4
12. <i>Свобода як незалежність у вчинках</i>	1,4	0,0	1,4	0,0	4,1	2,7	4,1	4,1	2,7	5,5	11,0	11,0	8,2	9,6	15,1	9,6	6,8	2,7
13. <i>Активне діяльне життя</i>	1,4	2,7	2,7	4,1	9,6	4,1	6,8	11,0	9,6	11,0	6,8	6,8	8,2	5,5	4,1	1,4	1,4	1,4
14. <i>Життєва мудрість</i>	0,0	8,2	5,5	6,8	9,6	2,7	8,2	6,8	6,8	8,2	6,8	2,7	6,8	11,0	2,7	2,7	2,7	1,4
15. <i>Творчість</i>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1	0,0	0,0	4,1	0,0	5,5	8,2	4,1	12,3	13,7	23,3	12,3	12,3
16. <i>Задоволення (розваги, присмне проведення часу)</i>	1,4	0,0	4,1	1,4	1,4	6,8	2,7	6,8	1,4	6,8	5,5	9,6	6,8	15,1	5,5	4,1	11,0	13,7
17. <i>Сприятливі політичні стосунки у державі</i>	1,4	2,7	1,4	5,5	1,4	1,4	4,1	2,7	4,1	4,1	2,7	5,5	6,8	2,7	6,8	12,3	12,3	21,9
18. <i>Суспільне визнання (повага оточуючих, авторитет у колективі)</i>	0,0	0,0	0,0	4,1	4,1	11,0	8,2	15,1	12,3	4,1	5,5	8,2	2,7	2,7	6,8	8,2	5,5	2,7

Аналізуючи отримані дані, слід зазначити, що найбільш вагомими для студентів є: здоров'я (1), кохання (2), наявність хороших вірних друзів (3), любов батьків, гарні родинні стосунки (4), високий рівень професійної кваліфікації (5), матеріально забезпечене життя (8), цікава робота, впевненість у собі (9), активне діяльне життя (13). Визначним є те, що для переважної більшості студентів (69,9 %) здоров'я посідає перше місце в групі найважливіших цінностей. Це порівняно високий відсоток, оскільки за даними інших авторів, які проводили подібне опитування, блок життєвих цінностей, які характеризують здоров'я, займає перше рангове місце у 55,2 % студентів-біологів і 67,5 % студентів-першокурсників факульте-

ту фізичної культури завдяки спеціальній спрямованості змісту освіти [19, с. 11]. А серед підлітків старшого шкільного віку (8–11 класів) до впровадження програми зі здорового способу життя взагалі тільки 5% поставили здоров'я на друге і третє місце. Після впровадження в школи психолого-педагогічних оздоровчих програм вже 17% учнів ставили здоров'я на перше місце і 69% - на друге і третє місце [1, с. 34–35].

Узагальнені результати експериментальної перевірки педагогічних умов та засобів формування культури здоров'я студентів в умовах вищого навчального закладу наведені в табл. 3.

Таблиця 3.

**Узагальнені результати експериментальної перевірки педагогічних умов та засобів формування культури здоров'я студентів в умовах вищого навчального закладу**

Складові культури здоров'я		Динаміка формування культури здоров'я студентів
КХ	Культура харчування	38/+51 (89)
ФізК	Фізична культура	46/+44 (90)
КЕ	Культура ендоекології	26/+61 (87)
КПА	Культура психоемоційної активності	40/+49 (89)
ФК	Фізіологічна культура	35/+53 (88)
ІК	Інтелектуальна культура	58/+33 (91)
СКК	Соціально-комунікативна культура	39/+55 (94)
КМД	Культура моральності й духовності	49/+43 (92)
<b>КЗС</b>	<b>Культура здоров'я студентів</b>	<b>41,38/+48,62 (90)</b>

Вимірювання рівня сформованості культури здоров'я студентів на констатувальному етапі експерименту засвідчило, що вихідний рівень був у межах елементарного (КЗС = 41,38). Упродовж формувального етапу сформованість всіх складових культури здоров'я студентів мала позитивну динаміку, забезпечивши на

контрольному етапі високий показник (КЗС = 90). Середнє арифметичне значення збільшення становить +48,62.

На рис. 2 подано графічне зображення динаміки формування складових культури здоров'я студентів протягом експерименту.

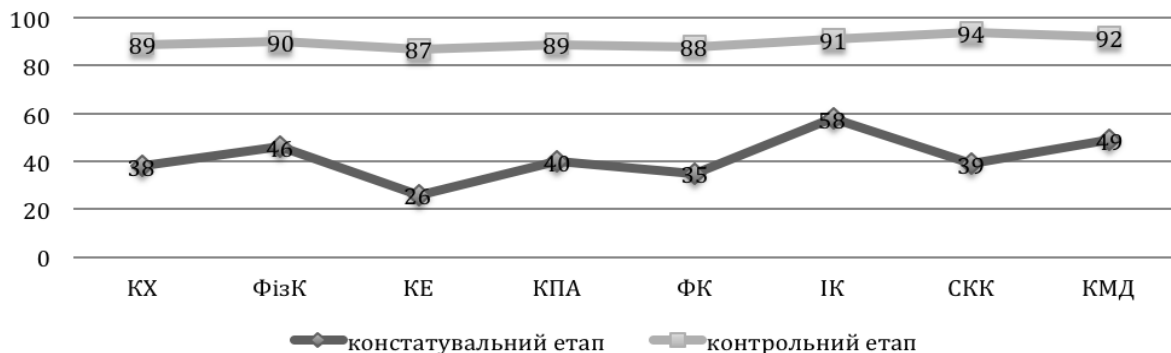


Рис. 2. Динаміка формування складових культури здоров'я студентів

### Обговорення

Важливим аспектом нашого дослідження є визначення поняття «культура здоров'я», конкретизація її складових, що зумовлює відповідні критерії та показники діагностики рівня сформованості культури здоров'я студентів. У сучасних педагогічних дослідженнях культура здоров'я студентів розглядається як інтегроване професійно-особистісне утворення, яке передбачає наявність таких складових, як ціннісне ставлення до здоров'я, стійка мотивація до оволодіння культурою здоров'я, позитивне ставлення та інтерес до валеологічних знань, оволодіння способами оздоровчої діяльності [4-6]. Фахівці з фізичної культури, надаючи перевагу в практиці оздоровлення фізичним вправам, визначають культуру здоров'я як складову фізичної культури [22], а формування навичок здорового способу життя ставлять в залежність від системи фізичного виховання та характеристик майбутньої професійної кар'єри студентів [28]. Не можна заперечувати, що рухова активність є дуже

важливим чинником здоров'я, але спроба виокремити його як домінуючий призводить до ігнорування інших чинників здоров'я і, відповідно, складових культур здоров'я та напрямів оздоровчого впливу. У нашому дослідженні культура здоров'я розглядається як більш широке поняття, ніж фізична культура, яка виокремлена як одна з найважливіших її складових. Ми погоджуємося з думкою тих фахівців, які намагаються пояснити феномен здоров'я як багатовимірне явище, а отже, будують холистичну модель здоров'я, що охоплює широкий спектр складових [17].

### Висновки

1. Успішність формування культури здоров'я студентської молоді значною мірою визначається змістовим наповненням поняття «культура здоров'я особистості», його сутністю. Культуру здоров'я особистості визначає комплекс світоглядних настанов, переконань, життєвих цінностей, основою яких є знання про здоров'я, що зумовлює свідоме, відповідальне, ціннісне ставлення як до власного здоров'я, так і



здоров'я оточуючих та довкілля, формує стереотип мислення, поведінки та діяльності, спрямованих на його збереження й зміцнення. Складовими культури здоров'я є: культура харчування, фізична культура, культура ендоекології, культура психоемоційної активності, фізіологічна, інтелектуальна, соціально-комунікативна, культура моральності й духовності.

2. Процес формування культури здоров'я студентів тісно пов'язаний із реалізацією педагогічних умов, серед яких: вдосконалення когнітивного компонента та опанування знань валеологічного змісту як підґрунтя для формування цінностей і мотивів здоров'я; залучення студентів до оздоровчої діяльності як засобу формування творчого оздоровчого мислення, стимулювання до практичного застосування засобів оздоровлення; створення відповідного професійно-педагогічного освітнього середовища (наукового, навчально-методичного, організаційного) з метою формування у студентів свідомого, емоційно-ціннісного, відповідального ставлення як до власного здоров'я, так і здоров'я оточуючих. Процес формування культури здоров'я студентів пов'язаний з розвитком самостійності та суб'єктності і реалізується завдяки активній здоров'ятворчій діяльності студентів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа-вуз»: автореф. дис. д-ра пед. наук: спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Н.П. Абаскалова. – Барнаул, 2000. – 48 с.

2. Авдєєнко І.М. Розвиток культури здоров'я студентів в освітньому середовищі вищого навчального закладу: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / І.М. Авдєєнко. – Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2016. – 20 с.

3. Апанасенко Г.Л. Як зупинити депопуляцію в Україні / Г.Л. Апанасенко // Науковий світ. – 2005. – № 11. – С. 2–5.

4. Андрющенко Т.К. Теоретичні аспекти проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності / Т.К. Андрющенко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: Зб. наук. праць. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2012. – № 1(19). – С. 11–20.

5. Башавець Н.А. Педагогічні умови, що сприяють реалізації технології формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців / Н.А. Башавець // Зб. наук. праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. – Умань: «Софія», 2009. – Ч.1. – С. 12-23.

6. Бойчук Ю.Д., Педагогічні умови розвитку культури здоров'я студентів в освітньому середовищі вищого навчального закладу / Ю.Д. Бойчук, І.М. Авдєєнко, А.В. Турчинов // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: наук. журн. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2015. – № 9(53). – С. 141–149.

3. Процес формування культури здоров'я студентів не обмежується лише теоретичною інформацією, але передбачає творчо-практичну діяльність, спрямовану на активне, свідоме і цілеспрямоване використання знань, розвиток умінь їх застосовувати. У зв'язку з цим, діагностичний інструментарій розроблено таким чином, щоб оцінити рівень сформованості окремих складових культури здоров'я за двома основними критеріями: володіння теоретичними знаннями та практичні уміння.

4. Результати дослідно-експериментальної роботи свідчать про ефективність запропонованих педагогічних умов та засобів формування культури здоров'я студентів. Під час вимірювання вихідного рівня культури здоров'я студентів на констатувальному етапі експерименту було з'ясовано, що її рівень був у межах елементарного. Динаміка позитивного приросту за всіма складовими культури здоров'я доводить достовірність висунутої гіпотези. На констатувальному етапі експерименту КЗС = 41,38 (за рівнями: елементарний – 85%, задовільний – 12%, достатній 3%, високий – 0%); на контрольному КЗС = 90 (за рівнями: елементарний – 0%, задовільний – 5%, достатній – 39%, високий – 56%).

7. Белов В.И. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие / В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович. – М.: Недра Коммуникейшенс Лтд, 1999. – 664 с.

8. Демінська Л.О. Значення формування культури здоров'я студентської молоді / Л.О. Демінська // Педагогіка здоров'я: зб. наук. праць Всеукраїнської наук.-практ. конф. / за заг. ред. проф. О.М. Микитюка. – Х.: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2011. – С. 70–73.

9. Ермакова Т.С. Формирование культуры здоровья будущего учителя в польских учебных заведениях / Т.С. Ермакова // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 5. – С. 14–19. doi:10.15561/20755279.2014.0503.

10. Литвиненко В.А., Кукса Н.В. Теоретичні підходи до організації арт-терапевтичного процесу в системі оздоровчо-фізкультурної роботи з дітьми дошкільного віку. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: наук. журнал / голов. ред. А.А. Сбруєва. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. № 3 (57). С. 204-212.

11. Лук'янова Ю.С. Формування готовності майбутніх інженерів-педагогів до використання здоров'язберігаючих технологій у професійній діяльності: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Лук'янова Юлія Сергіївна. – Харків, 2011. – 219 с.

12. Лянной Ю.О. Професійна підготовка майбутніх магістрів з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах: поняттєво-термінологічний аспект / Ю.О. Лянной, Н.В. Кукса // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: наук. журнал / голов. ред. А. А. Сбруєва. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. № 9 (53). С. 307-319.



13. Міхеєнко О.І. Зміст професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини як стратегічний чинник забезпечення здоров'я населення України / О.І. Міхеєнко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. журнал / голов. ред. А.А. Сбруєва. – Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2017. – № 5 (69). – С. 292–306. doi:10.24139/2312-5993/2017.05/292-306.

14. Міхеєнко О.І. Особиста відповідальність за стан свого здоров'я як стратегічний принцип оздоровчої практики / О.І. Міхеєнко // Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю.Д. Бойчука. – Харків : Вид. Рожко С.Г., 2017. – С. 238–244.

15. Міхеєнко О.І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: теоретико-методичні аспекти : [монографія] / О.І. Міхеєнко. – Суми : Університетська книга, 2015. – 316 с.

16. Міхеєнко О.І. Щоденник здоров'я : навчально-методичний посібник / О.І. Міхеєнко, В.І. Котелевський. – Суми : Університетська книга, 2011. – 157 с.

17. Оржеховська О. Холістична концепція здоров'я у британській школі: перспективи для України / О. Оржеховська // Порівняльно-педагогічні студії, 2013. – № 1(15). – С. 41–48.

18. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В.Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.

19. Поташнюк І.В. Професійна валеологічна підготовка майбутніх біологів у вищих закладах освіти III-IV рівнів акредитації : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / І.В. Поташнюк. – К., 2000. – 22 с.

20. Пріма Р.М. Плекання цінності культури здоров'я, здорового способу життя, здоров'язбереження: досвід, шляхи, етапи / Р.М. Пріма, А.М. Циплюк // Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю.Д. Бойчука. – Харків : Вид. Рожко С.Г., 2017. – С. 282–288.

21. Фаласеніди Т.М. Культура здоров'я як складова загальнонародської культури / Т.М. Фаласеніди // Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження :

колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю.Д. Бойчука. – Харків : Вид. Рожко С.Г., 2017. – С. 277–282.

22. Халайцан А.П. Культура здоров'я особистості як складова частина її фізичної культури / А.П. Халайцан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 3. – С. 79–83.

23. Butnariu M. Study on the relationship between knowledge of nutrition rules, their application and health / M. Butnariu // Journal of Physical Education and Sport, 2017 Supplement issue 5, Art 240, pp. 2261-2265. doi:10.7752/jpes.2017.s5240.

24. Components of positive impact of exposure on university physical culture and sports on students' physical activity / A. Osipov, M. Kudryavtsev, P. Fedorova, Z. Serzhanova, E. Panov, L. Zakharova, A. Savchuk, M. Yanova, T. Zhavner, Y. Klimuk // Journal of Physical Education and Sport, 2017, 17(2), Art 133 pp. 218–224. doi:10.7752/jpes.2017.02133.

25. Influence of leisure-time physical activity on quality of life of Ukrainian students / I. Pavlova, B. Vynogradskyi, T. Kurchaba, D. Zikrach // Journal of Physical Education and Sport, 2017, 17(3) Art 159, pp. 1037-1042. doi:10.7752/jpes.2017.03159.

26. Lifestyle and health status of adolescents from the secondary school medicine in Banska Bystrica / L. Smida, B. Novotna, M. Marko, E. Bendikova // Journal of Physical Education and Sport, 2017 Supplement issue 5, Art 234, pp. 2228-2234. doi:10.7752/jpes.2017.s5234.

27. Masalimova A.R. Technological Education as a Means of Developing Students' Health Culture / A.R. Masalimova, A.O. Luchinina, R.A. Ulengov // International Journal of Environmental Science Education, 2016, 11(5), 623-632.

28. Organizational conditions of healthy lifestyle promotion for arts students / I. Hribovska, M. Danylyevych, V. Ivanochko, L. Shchur // Journal of Physical Education and Sport, 2015, 15(2), Art 34 pp. 218–224. doi:10.7752/jpes.2015.02034.

29. The use of modern means of health improving fitness during the process of physical education of student youth / O. Yarmak, Y. Galan, A. Hakman, L. Dotsyuk, O. Blagii, Y. Teslitskyi // Journal of Physical Education and Sport, 2017, 17(3) Art 189, pp. 1935-1940, doi:10.7752/jpes.2017.03189.

## REFERENCES

1. Abaskalova, N.P. (2000). Teoriia i praktika formirovaniia zdorovogo obraza zhizni uchashchikhsia i studentov v sisteme «shkola-vuz» [Theory and practice of forming a healthy lifestyle for students and students in the «school-university» system]. *Extended abstract of Doctor's thesis*. Barnaul [in Russian].

2. Avdyeyenko, I.M. (2016). Rozvytok kulytury zdorov'ya studentiv v osvitynomu seredovyshhi vyshhohgho navchalynohgho zakladu [Development of the health culture of students in the educational environment of a high-

er educational establishment]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kharkiv: KhNU im. V.N. Karazina [in Ukrainian].

3. Apanasenko, Gh.L. (2005). Yak zupynyty depopulyaciyu v Ukrayini [How to stop depopulation in Ukraine]. *Naukovyy svit – The scientific world*, 11, 2–5 [in Ukrainian].

4. Andryushhenko, T.K. (2012). Teoretychni aspekty problemy formuvannya zdorov'язberezhualynoyi kompetentnosti [Theoretical aspects of the problem of for-

mation of healthcare-saving competence] *Pedagoghichni nauky: teoriya, istoriya, innovaciyni tekhnologhiyi – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, (issue 1(19), (pp. 11-20). Sumy : SumDPU im. A.S. Makarenka [in Ukrainian].

5. Bashavecy, N.A. (2009). Pedagoghichni umovy, shho spryayuty realizaciyi tekhnologhiyi formuvannya kulytury zdorov'yazberezhennya yak svitoghlyadnoyi oriyentaciyi maybutnikh fakhivciv [Pedagogical conditions contributing to the implementation of the technology of forming a culture of health preservation as a world-view orientation of future professionals] (part 1), (pp. 12-23) Umany : Sofiya [in Ukrainian].

6. Boychuk, Yu.D., Avdyeyenko, I.M., Turchynov, A.V. (2015). Pedagoghichni umovy rozvytku kulytury zdorov'ya studentiv v osvitynomu seredovyshhi vyshhogo navchalynogho zakladu [Pedagogical conditions of the development of the health culture of students in the educational environment of a higher educational institution] *Pedagoghichni nauky: teoriya, istoriya, innovaciyni tekhnologhiyi – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, (issue 9(53), (pp. 141-149). Sumy : SumDPU im. A.S. Makarenka [in Ukrainian].

7. Belov, V.Y., Mykhaylovykh, F.F. (1999). *Valeologhiya : zdorovy'e, molodosty, krasota, dolgoletye [Valeology: health, youth, beauty, longevity]*. Moscow: Nedra Kommunykeyshens Ltd [in Russian].

8. Deminsyka, L.O. (2011). Znachennya formuvannya kulytury zdorov'ya studentsykoyi molodi [The significance of the formation of the health culture of student youth]. O.M. Mikitiuk (Ed.). *Pedagoghika zdorov'ya – Pedagogy of health*, 70-73. Kharkiv [in Ukrainian].

9. Ermakova, T.S. (2014). Formirovanie kulytury zdorovia budushchego uchitelia v polskikh uchebnykh zavedeniakh [Formation of culture of health of the future teacher in the Polish educational institutions] *Fyzycheskoe vospytanye studentov – Physical education of students*, 5, 14–19. doi:10.15561/20755279.2014.0503. [in Ukrainian].

10. Lytvynenko, V.A., Kuksa, N.V. (2016). Teoretychni pidkhody do orghanizaciyi art-terapevtychnogho procesu v systemi ozdorovcho-fizkulyturnoyi roboty z ditymy dosh-kilynogho viku [Theoretical approaches to the organization of the art-therapeutic process in the system of health and fitness work with children of preschool age]. A.A. Sbruyeva (Ed.). *Pedagoghichni nauky: teoriya, istoriya, innovaciyni tekhnologhiyi – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, issue 3(57), (pp. 204-212). Sumy : SumDPU im. A.S. Makarenka [in Ukrainian].

11. Luk'yanova Yu.S. (2011). Formuvannya ghotovnosti maybutnikh inzheneriv-pedagoghiv do vykorystannya zdorov'yazberighayuchykh tekhnologhiy u profesiyniy diyalnosti [Formation of readiness of future engineers-teachers to use health technologies in professional activity]. *Candidate's thesis*. Kharkiv [in Ukrainian].

12. Lyannoy, Yu.O., Kuksa, N.V. (2015). Profesiyna pidgotovka maybutnikh maghistriv z fizychnoyi reabilitaciyi u vyshhykh navchalnykh zakladakh: ponyattyevoterminologhichnyy aspekt [Professional training of future

masters in physical rehabilitation in higher educational institutions: conceptual-terminological aspect aspect]. A.A. Sbruyeva (Ed.). *Pedagoghichni nauky: teoriya, istoriya, innovaciyni tekhnologhiyi – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, issue 9(53), (pp. 307-319). Sumy : SumDPU im. A.S. Makarenka [in Ukrainian].

13. Mikheyenko, O.I. (2017). Zmist profesiynoyi pidgotovky maybutnikh fakhivciv zi zdorov'ya lyudyny yak strategichnyy chynnyk zabezpechennya zdorov'ya naseleennya Ukrayiny [Contents of the training of future specialists in human health as a strategic factor in ensuring the health of the population of Ukraine]. A.A. Sbruyeva (Ed.). *Pedagoghichni nauky: teoriya, istoriya, innovaciyni tekhnologhiyi – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, issue 5(69), (pp. 292-306). Sumy : SumDPU im. A.S. Makarenka. doi:10.24139/2312-5993/2017.05/292-306. [in Ukrainian].

14. Mikheyenko, O.I. (2017). Osobysta vidpovidalynisty za stan svogho zdorov'ya yak strategichnyy pryncyp ozdorovchoyi praktyky [Personal responsibility for his health as a strategic principle of health practice] Yu.D. Boychuk (Ed.). *Zagalyna teoriya zdorov'ya ta zdorov'yazberezhennya – General theory of health and healthcare* (pp. 238-244). Kharkiv : Vyd. Rozhko S.Gh. [in Ukrainian].

15. Mikheyenko, O.I. (2015). *Pidgotovka maybutnikh fakhivciv zi zdorov'ya lyudyny do zastosuvannya zdorov'yazmicnyuvalnykh tekhnologhiy: teoretyko-metodychni aspekty : monografiya [Preparation of future human health specialists for application of health-strengthening technologies: theoretical and methodical aspects: monograph]*. Sumy : Universytetska knygha [in Ukrainian].

16. Mikheyenko, O.I. Kotelevsyky, V.I. (2011). *Shhodennyk zdorov'ya [Diary of health]*. – Sumy : Universytetska knygha [in Ukrainian].

17. Orzkehovsyka, O. (2013). Kholistychna koncepciya zdorov'ya u brytanskyi shkoli: perspektyvy dlya Ukrayiny [Holistic Concept of Health at British School: Prospects for Ukraine]. *Porivnyalno-pedagoghichni studiyi – Comparative-pedagogical studios*, 1(15), 41-48 [in Ukrainian].

18. Platonov, V.N. (2006). Sokhranenie i ukreplenie zdorovia zdorovykh liudei – prioritetnoe napravlenie sovremenogo zdavookhraneniia [Preserving and strengthening the health of healthy people is a priority for modern healthcare]. *Sportivna meditsina – Sports Medicine*, 2, 3-14 [in Ukrainian].

19. Potashnyuk, I.V. (2000). Profesiyna valeologhichna pidgotovka maybutnikh biologhiv u vyshhykh zakladakh osvity III-IV rivniv akredytaciyi [Professional Valuological Preparation of Future Biologists in Higher Education Institutions of III-IV Accreditation Levels]. *Extended abstract of candidate's thesis*. K. [in Ukrainian].

20. Prima, R.M., Cyplyuk, A.M. (2017). Plekannya cinnosti kulytury zdorov'ya, zdorovogho sposobu zhyttya, zdorov'yazberezhennya: dosvid, shlyakhy, etapy [Breeding the value of a culture of health, a healthy lifestyle, healthcare: experience, ways, stages] Yu.D. Boychuk

(Ed.). *Zaghalyna teoriya zdorov'ya ta zdorov'yazberezhennya – General theory of health and healthcare* (pp. 282-288). Kharkiv : Vyd. Rozhko S.Gh. [in Ukrainian].

21. Falasenidi, T.M. (2017). Kulytura zdorov'ya yak skladova zaghalynolyudskyoi kulytury [Health culture as a component of universal culture] Yu.D. Boychuk (Ed.). *Zaghalyna teoriya zdorov'ya ta zdorov'yazberezhennya – General theory of health and healthcare* (pp. 277-282). Kharkiv : Vyd. Rozhko S.Gh. [in Ukrainian].

22. Khalaycan, A.P. (2014). Kulytura zdorov'ya osobystosti yak skladova chastyna yiyi fizychnoyi kulytury [The culture of personal health as an integral part of its physical culture] *Pedagoghika, psykholohiya ta medyko-biologhichni problemy fizychnogho vykhovannya i sportu – Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sports*, 3, 79–83 [in Ukrainian].

23. Butnariu, M. (2017). Study on the relationship between knowledge of nutrition rules, their application and health. *Journal of Physical Education and Sport*, 5, 2261-2265. DOI:10.7752/ypes.2017.s5240. [in English].

24. Osipov, A., Kudryavtsev, M., Fedorova, P., Serzhanova, Z., Panov, E., Zakharova, L. et al. (2017). Components of positive impact of exposure on university physical culture and sports on students' physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(2), 218–224. DOI:10.7752/ypes.2017.02133. [in English].

25. Pavlova, I., Vynogradskyi, B., Kurchaba, T., Zikrach, D. (2017). Influence of leisure-time physical activity on quality of life of Ukrainian students. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(3), 1037-1042. DOI:10.7752/ypes.2017.03159. [in English].

26. Smida, L., Novotna, B., Marko, M., Bendikova, E. (2017). Lifestyle and health status of adolescents from the secondary school medicine in Banska Bystrica. *Journal of Physical Education and Sport*, 5, 2228-2234. DOI:10.7752/ypes.2017.s5234. [in English].

27. Masalimova, A.R., Luchinina, A.O., Ulengov, R.A. (2016). Technological Education as a Means of Developing Students' Health Culture. *International Journal of Environmental Science Education*, 11(5), 623-632 [in English].

28. Hribovska, I., Danylevych, M., Ivanochco, V., Shchur, L. (2015). Organizational conditions of healthy lifestyle promotion for arts students. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(2), 218–224. DOI:10.7752/ypes.2015.02034. [in English].

29. Yarmak, O., Galan, Y., Hakman, A., Dotsyuk, L., Blagii, O., Teslitskyi, Y. (2017). The use of modern means of health improving fitness during the process of physical education of student youth. *Journal of Physical Education and Sport*, 2017, 17(3), 1935-1940. DOI:10.7752/ypes.2017.03189. [in English].

**Oleksandr Mikheienko,**

*Doctor of Pedagogy, associate professor,*

**Natalia Kuksa,**

*PhD (Candidate of Pedagogical Sciences), associate professor,*

**Mykhailo Liannoi,**

*PhD (Candidate of Pedagogical Sciences), associate professor,*

*Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko,*

*87, Romenska Str., Sumy, Ukraine*

#### FORMATION OF HEALTH CULTURE OF STUDENTS IN TERMS OF HIGHER EDUCATION

In the conditions of aggravation of health and demographic problems of the modern society there is an urgent need to form a culture of health as a basis for observance of rules and norms of a healthy lifestyle, preservation and strengthening of health. The purpose of the article is to substantiate and experimentally verify the effectiveness of pedagogical conditions and means of forming the health culture of students. Methods of research: theoretical: analysis, synthesis, comparison, modeling; empirical: pedagogical observation, questioning, interviewing, testing, methods of mathematical statistics. It has been found that the process of students' health culture formation is connected with the implementation of pedagogical conditions, namely: improvement of the cognitive component and the acquisition of knowledge of valeological content; involvement of students in health activities; creation of the appropriate professional-pedagogical educational environment. The verification of the suggested conditions has been conducted on a sample of 112 university students. The diagnosis of the level of maturity of students' health culture involved the evaluation of its components: culture of nutrition, physical culture, culture of endoecology, culture of psychoemotional activity, physiological culture, intellectual, social and communicative, culture of morality and spirituality. The procedure for assessing the maturity of the components of health culture involves evaluating them according to two criteria: the possession of theoretical knowledge and practical skills. According to the results of the pedagogical experiment it has been proved that the offered pedagogical conditions do contribute to the formation of young people's health culture.

**Keywords:** health culture, students, pedagogical conditions, criteria and indicators, diagnostics.

*Подано до редакції 03.11.2017*