

УДК 351.858:379.8–027.798

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-23-33

Савко Эмилия Иосифовна,

кандидат педагогических наук, доцент; доцент кафедры физического воспитания и спорта, Белорусского государственного университета, г. Минск, Беларусь.

savkoei@mail.ru

<https://orcid.org/0000-0002-0898-8821>

Подоляко Татьяна Семеновна,

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Белорусского государственного университета, г. Минск, Беларусь.

klimovats13@mail.ru

<https://orcid.org/0000-0002-5960-7275>

**СТУДЕНЧЕСКАЯ МОЛОДЕЖЬ И ЕЕ ДУХОВНО-
ПРАВСТВЕННЫЕ И КУЛЬТУРНЫЕ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ**

Сколько времени существует человечество, столько оно пытается выяснить, есть ли связь между телесными и духовными аспектами жизни. На сегодня этот вопрос получил утвердительный ответ. Действительно, отслеживается очень тесная связь между духовным и физическим здоровьем. Настолько тесен, что их невозможно рассматривать отдельно друг от друга.

Студенческая молодежь – это проводник и ускоритель внедрения в практику новых идей, инициатив, новых форм жизни. В силу этого молодость по своей природе оптимистична, и особенно при выборе перспектив здоровья и здорового образа жизни. Цель ее заключается в реализации возможностей саморазвития, самосовершенствования и самосозидания в ее духовном, культурном и физическом планах. Физическая культура создает благоприятные условия для умственной работоспособности. Умственное воспитание повышает качество духовного, культурного и физического воспитания за счет осознания сущности задач, творческих поисков их решения и самосозидания.

Духовный человек понимает, что ими являются: духовное развитие и сохранение физического здоровья. Хочется сказать, не тратьте его впустую, заботьтесь о нем, научитесь любить себя. А любовь, это, прежде всего, мудрость – которая подразумевает созидание гармонии в себе и вокруг себя. Гармония – это сдержанность, чистота, доброта, трудолюбие и это относится, в том числе к своему физическому телу.

Профессор И. Павлов изучая совершеннейшие механизмы человеческого мозга, пришел к выводу, что чем сложнее и тоньше высшая нервная деятельность, тем глубже и сильнее активное воздействие человека на окружающую его природу и на свой собственный организм. «Человек, –

говорил Павлов, система в высочайшей степени саморегулирующая, сама себя поддерживающая, восстанавливающая, поправляющая и даже совершенствующая». Без духовного движения и культуры цивилизация останавливается в своем развитии. Духовная сила создает сильный интеллект, хорошую память, духовную и физическую выносливость. Когда человек находится в духовном равновесии, то живет мудро и в довольстве. Духовное здоровье связано с культурным существованием человека в социально-исторической среде, результатом чего является формирование его личности. Здоровье связано с духовным и культурным существованием человека в социально-исторической среде, результатом чего является формирование его личности. Именно в социальной сущности человека воплощено его культурное начало, обозначаемое в науке понятием «личность». Понятие личность происходит (от латинского persona – персона, маска, роль актера), выработанное в науке для отображения социальной природы человека и определения его как носителя индивидуального начала, самораскрывающегося в контекстах социальных отношений, общения, предметной деятельности и общения. Личность – это психическое новообразование, являющееся результатом культурной, то есть специфически человеческой деятельности. Следовательно, и здоровье, как атрибут организма и бытия человека, как феномен, носителем которого является человек как личность (Ожегов & Шведов, 2005).

Рассуждая о личности в связи с проблемой ее здоровья, следует упомянуть, что общепризнанным считается наличие трех факторов, определяющих протекание процесса развития личности: это 1) наследственность, 2) среда и 3) воспитание. Согласно закону взаимосвязи целого и части, то же самое можно сказать и о здоровье, то есть состояние и динамика здоровья человека также определяется наследственностью, средой и воспитанием. При этом считается, что на 20% здоровье зависит от наследственности, на 20% от условий среды обитания человека, (включая состояние экологии и 10% от медицины. И на 50% от характера жизни и деятельности человека, которые складываются преимущественно в результате направленных на него воспитательных воздействий. На основании этого правомерно говорить педагогических способах воздействия на здоровье человека и культуре его отношения к здоровью как результату этого воздействия.

Уместно обособлять здесь здоровье, как атрибут любой живой системы и отдельно здоровье человека, обозначая последнее как продукт человеческого творчества в отличие от здоровья животных, которое управляется только гомеостазом, представляющим собой, безусловно-рефлекторный регулятор относительного постоянства внутренней среды организма. Поэтому в понятие здоровье он вводит понятие «способность его обеспечить», которая детерминирует «обучаемость человека здоровью». У здоровья нет собственного «предмета» исследования, неизвестно его местонахождение, хотя его «дом» – тело.

В сущности, невозможно отделить духовное здоровье от физического, ибо настоящее здоровье объединяет в себе оба этих аспекта.

Его возможно определить, лишь как отсутствие жалоб и беспокоящих элементов в личности индивидуума. Мы немного хотим сказать о здоровье и показать, какова наша молодежь в этом плане. Углубленный медицинский осмотр 516 подростков (который проводил Белорусский научно-исследовательский санитарно-гигиенический институт), поступивших на 1 курс обучения, выявил у 92,8% морфофункциональные нарушения и отклонения в состоянии здоровья, у 29,6% – хронические заболевания в состоянии компенсации и декомпенсации, 46,8% обследованных имеют пониженную остроту зрения, в основном за счет миопии слабой и средней степени; 20,4% имеют нарушения со стороны костно-мышечной системы; 17,3% – со стороны сердечнососудистой системы. Хронические болезни органов дыхания обнаружены у 4,9%, болезни центральной и периферической нервной системы – у 3,9%, болезни органов пищеварения – у 13,8%, мочеполовой системы – у 2,9%. 30,2% имеют два и более функциональных нарушений. Процент подростков инвалидов, обучающихся, составляет 0,71%. Результаты исследования по оценке состояния здоровья студентов Минского мединститута показали, что число полностью здоровых студентов на младших курсах составляет 11–13%, различные морфофункциональные отклонения имеют 67–75% студентов, хронические заболевания – 15–20%. К окончанию высшего учреждения образования (ВУО) – около 45% выпускников имеют хронические заболевания, 50% функциональную патологию (Савко, 2018).

Существует много исследований, подтверждающих связь духовности и здоровья. Духовность, предполагает гармоничное человеческое бытие, охватывая нравственные нормы, право, мораль, традиции, язык, обычаи, обряды, этикет. Духовное здоровье влияет и на способность управлять стрессом. Проблема здоровья, неотделима от проблемы современной молодежи ее духовности. В последнее время наблюдается значительный интерес к нашей проблеме со стороны теоретиков и практиков всего мира (Отравенко, 2008) обращает внимание, которое дают супруги медики Трубенские, которые говорят, что кое-кто живет чувствами, а кое-кто умом. У одного доминирует Вера, у другого – Логика, у третьего – Любовь. Нужно находится в таком состоянии, в котором ум не противоречит сердцу, а рождает чувство, знания, которые ведут к Вере, Любви, Мудрости.

Особое внимание заслуживают работы (Норбекова, 2007; Ниши, 2007). Ученые-практики уделяют огромное значение, в формировании духовного здоровья. Система К. Ниши направлена на гармоничное развитие Души и тела. Около 80 лет назад выдающийся японский ученый Кацудзо Ниши создал уникальную оздоровительную систему, которая не просто лечит душу, но и укрепляет здоровье человека. Причем человек рассматривается как неотъемлемая часть Вселенной. Болезни и неприятные случаи посылаются нам к пользе нашей душевной, и, прежде всего, к смирению нашему, и к тому, чтобы вели жизнь свою осмотрительнее и рассудительнее. Ведь в человеке душа и

тело неразрывно связаны между собой. Если тело не развито, то и душа имеет очень мало возможности развиваться и достичь определенных вершин, к которым она стремится (Ниши, 2007).

В. Горащук в своем труде говорит о духовном здоровье следующее, что оно: раскрывает систему ценностей и мотивов поведения человека и его отношение к внешнему миру. Это норма его общения и отношений с окружающими, это стратегия его жизни, которая сориентирована на общечеловеческие и национальные духовные ценности (Ротерс с соавт., 2013).

Н. Мохнач дает следующее определение духовному здоровью. Духовное здоровье – это направленность человека на индивидуальности и личности на ценностные ориентации, которое определяют поступки, поведение, образ жизни и характер ее деятельности в социальной и естественной среде (Мохнач, 2004).

Е. Отравенко подчеркивает, что формирование духовного здоровья молодого поколения будет происходить эффективно в условиях приобретения знаний о ценностях здоровья, здорового образа жизни, использования интерактивных методов обучения, создания ситуаций успеха, использование инновационных средств, направленных на творческое самовыражение подростков и молодежи. Одними из главных признаков духовного здоровья является высокий уровень ответственности за состояние своего здоровья и нравственной зрелости молодежи. Необходимо кардинальным образом изменить структуру обучения и воспитания в учебных заведениях, усилить духовно-воспитательную работу и отвести для нее значительно больше времени как на учебных так и внеаудиторных занятиях (Отравенко, 2007).

С. Анисимов отмечает, здоровый и духовно развитый человек счастлив, ибо он отлично себя чувствует, способен поучать удовлетворение в процессе труда, имеет возможность совершенствоваться, достигая неуязвимой силы духа и внутренней духовной красоты. Восприятие красоты пробуждает в человеке активность, способность понять ее, обогатиться духовно. На уровне неосознанного влечения к красоте существует особое состояние человека в форме «мышечной радости». Именно эмоции «мышечной радости», побуждают человека к занятиям физическими упражнениями. Г. Павлов метко назвал удовольствие, получаемое человеком от занятий физическими движениями «мышечным наслаждением». В своем письме Н. Гоголь, 1846, пишет о своем здоровье, что в духе все крепнет, и становится тверже; будет крепость и в теле.

Стоит задуматься, но и если мы посмотрим, какова статистика здоровья, молодежи наших соседних стран, то становится грустно.

Так, Е. Антипова с соавторами дают факты социологического опроса. Согласно данным статистики, в России относительно здоровыми являются примерно 22,5% первоклассников, а к концу обучения данный показатель составляет лишь 2,5%! У молодых людей в возрасте 13-18 лет в жизни отсутствуют идеалы и ценностные

ориентиры, сформированность ценности здоровья и потребность в здоровом образе жизни. За последние 10 лет заболеваемость среди детей школьного возраста значительно возросла (на 34% в возрасте 7-14 лет; на 65% – в возрасте 15-17 лет), и в итоге хронические заболевания к 15-17 годам имеют почти 70% учащихся.

Здоровье студента представляет собой элемент профессиональной и общечеловеческой культуры. Самое ценное у человека – это жизнь, самое ценное в жизни – здоровье! Сократ еще сказал: «Здоровье это еще не все, но все без здоровья – ничто». Здоровье – бесценное достояние каждого человека. Оно является важным интегральным показателем, отражающим биологические и личностные характеристики человека, социально-экономическое состояние страны. По своей природе человек теоретик, созидатель, и это отличает его от других живых существ. Путь к самооздоровлению, в конечном счете – есть путь к своему первоизданному состоянию. Этот путь можно только пройти с воспитанием: любви к себе и чувства глубокого самоуважения к окружению и природе. Самый страшный преступник – невежество. Вооружайтесь против него знаниями, умениями, навыками! Научитесь жить в мире и согласии с самим собой, окружением и природой.

Рассмотрим, *как же овладеть наукой о здоровье?* Многие молодые люди все еще надеются на помощь врача и их чудодейственные рецепты и лекарства. Но пока человек сам не начнет понимать и помогать себе и созидать свое здоровье сам, он всегда будет зависим и неполноценен. Здоровье определяет особенности процесса адаптации. Это не инстинктивная, но автономная и культурно очерченная реакция на социально-бытовую реальность. Здоровье наше, обеспечивается здоровьем населяющего нас духа. Здоровья – показатель культуры и процветания нации.

Духовность, здоровье и культура – это интегративный взаимосвязанный процесс, составляющими которого могут быть:

- культура этического мышления, предполагающая осознание каждым человеком моральных норм и следование принципам, не противоречащим общественным правилам, принятие и сохранение общечеловеческих и личностных ценностей;
- культура чувств, включающая в себя богатство и разнообразие переживаний человека, умение владеть собой в любой ситуации, понимать других людей, сопереживать им;
- культура повседневного поведения, предусматривающая контроль человека за своими поступками и действиями в разных ситуациях.

На протяжении многих веков человечество ищет пути культуры здоровья. В подавляющем большинстве случаев телесная красота сопутствует физическому состоянию, которое легче оценить объективно. Она не может выражаться лишь в его внешнем облике, она – в единстве внешнего и внутреннего, в гармонии тела и духа, в согласии убеждений и поступков, в согласии с природой и самим собой.

Содержание культуры здоровья включает в себя три компонента:

1) интеллектуальный – знания в области здоровья, организации здорового образа жизни, сохранения и укрепления его;

2) эмоционально-ценностный – активное положительное отношение к здоровью, к организации здорового образа жизни;

3) действенно-практический – применение накопленных знаний, умений и навыков в практике организации здорового образа жизни.

Таким образом, одним из аспектов проблемы гармонично развитой личности является самосозидание, то есть творения себя как личности, отношения к здоровью как высшей духовной и физической ценности человеческой жизни и важнейшему фактору саморазвития и самосовершенствования. Задача его состоит в том, чтобы помочь человеку определить иерархию ценностей, в которой доминирующую роль займут культура здоровья и воспитание себя как личности, которые будут способствовать гармоничной реализации духовной, социальной и биологической сущности. Эти правила – залог успеха и исцеления любого человека. Для того чтобы быть здоровым и молодым, дожить до старости в мире и любви с самим собой, обществом и Природой, необходимо соблюдать законы космоса и Вселенной. При формировании культуры здоровья личности необходимо обеспечить сбалансированную систему педагогического воздействия на ее духовную, культурную, интеллектуальную и практическую деятельность.

Программа формирования культуры здоровья должна представлять собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения. Все это обеспечивает сохранение и укрепление физического, психологического, духовного и культуры здоровья обучающихся в учреждении образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию студента.

Воспитание культуры здоровья молодого поколения происходит сегодня в условиях быстро меняющегося мира, наблюдается усиленная интенсификация учебного процесса (компьютеризация, автоматизация). При этом учебные программы не адаптированы к особенностям развития и состоянию здоровья современных студентов.

Культура здоровья – показатель, указывающий, как молодой человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья. Компонентами его являются: достаточная двигательная активность; закаливание; рациональное и натуральное питание; соблюдение режима дня; личная гигиена; отказ от вредных привычек (Савко, 2018). Культура здоровья личности – является многокомпонентным образованием и выражает эмоционально-ценностное отношение индивидуума к личному и общественному здоровью, что требует направленного ее формирования (Савко, 2005, 2017, 2018). Первым шагом на пути этого процесса является минимизация модифицируемых факторов риска здоровья – вредных привычек и формирование физической культуры личности. Наша задача, помочь молодежи осознать, что мы самое совершенное создание во Вселенной,

созданы по образу и подобию Божьему, если Бог творит Вселенную, Галактики, мы должны быть творцами своего драгоценного здоровья. А для этого надо учиться работать над собой, не покладая сил. Настроить себя на образ здоровья и молодости. Мы должны теоретическим и практическим образом, проявляя неуклонную волю и желание быть здоровым. Желаем всем успехов в овладении крепкого здоровья!

В дальнейшем планируем разработать методические рекомендации для студентов по применению оздоровительных технологий в самостоятельной работе физическими упражнениями.

Список использованной литературы

- 1. Гончаренко М. С.** *Валеопедагогические аспекты духовности: Учебное пособие.* Х.: ХНУ им. В. Н. Каразина, 2007. 400 с.
- 2. Духовно-физическое воспитание личности в образовательном пространстве физической культуры:** монография / авт. кол.: О. Е. Афтимичук, Е. Е. Заколотная, В. Н. Мазин и др.; под общ. ред. Т. Т. Ротерс; Гос. Учрежд., «Луган. нац. Ун-т имени Тараса Шевченко». – Луганск: Изд-во ГУ «ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2013. 388 с.
- 3. Мохнач Н. Н.** *Валеология: конспект лекций.* Ростов-н / Д.: Феникс, 2004. 256 с.
- 4. Норбеков М., Хван Ю.** *Тренировка тела и духа.* Санкт-Петербург, Москва-Харьков-Минск, 2002. 150 с.
- 5. Ниши К.** *100 шагов к успеху.* Спб.: Невский проспект; Вектор, 2007. 158 с.
- 6. Ожогов С. И., Шведов Н. Ю.** *Толковый словарь русского языка.* М., 2005. 940 с.
- 7. Отравенко О. В.** Розвиток духовності школярів – необхідна потреба сьогодення. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту:* наук. моногр. / за ред. проф. С. С. Ермакова. Х.: ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. С. 168–171.
- 8. Отравенко О. В.** Взаємодія сім'ї та школи у процесі формування духовного здоров'я підлітків. *Наукові записки: зб. наук. ст. М-во освіти і науки України; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова.* К., 2008. Вип. LXXI (71). С. 130–136.
- 9. Отравенко О. В.** Вплив фізичної культури на формування духовного здоров'я школярів. *Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки :* зб. наук. пр. / редкол. : Т. І. Сущенко (гол. ред.) та ін. Запоріжжя, 2008. Вип. 49. С. 182–186.
- 10. Савко Э. И.** *Культура отношения к своему здоровью. Улучшение, сохранение и реабилитация здоровья в контексте международного сотрудничества: Материалы международной научно-практической конференции (Брест, 21–23 октября 2005 года) / Посвящена 60-летию образования УО «БрГУ им. А.С.Пушкина» / БрПГУ, редкол. А.Н.Герсевич (гл.ред.) [и др.]. Брест: Академия, 2005. С. 165-167.*
- 11. Савко Э. И.** *Формирование культуры здоровья студентов специального учебного отделения в учреждении образования. Проблемы и перспективы развития физической культуры в условиях реализации Государственных образовательных стандартов в Луганской Народной Республике:* сборник материалов Республиканской научно-практической конференции с международным участием

(г. Луганск, 4 апреля 2017 г.) / Под ред. проф. Т. Т. Ротерс. Луганск, 2017. С. 245–255. **12. Савко Э. И.** Здоровый образ жизни студенческой молодежи. *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта.* № 3(10) (2018). С. 23–42. **13. Соколов Э. В.** *Культура и личность.* М.: Наука, 1972. 228 с.

References

- 1. Goncharenko, M. S.** (2007). Valeopedagogicheskie aspekty duhovnosti: uchebnoe posobie [Valeopedagogical aspects of spirituality: a manual]. H.: HNU im. V. N. Karazina [in Russian].
- 2. Duhovno-fizicheskoe vospitanie lichnosti v obrazovatel'nom prostranstve fizicheskoy kul'tury: monografiya** [Spiritual and physical education of the individual in the educational space of physical culture: monograph]. (2013). [avt. kol. O. E. Aftimichuk, E. E. Zakolodnaya, V. N. Mazin i dr.; pod obsheh. red. T. T. Roters; Gos. Uchrezhd. «Lugan. nac. Un-t imeni Tarasa Shevchenko»]. – Lugansk: Izd-vo GU «LNU imeni Tarasa Shevchenko» [in Russian].
- 3. Mohnach, N. N.** (2004). Valeologiya: konspekt lekcij [Valeology: lecture notes]. Rostov-n/D.: Feniks [in Russian].
- 4. Norbekov, M.,** Hvan Yu. (2002). Trenirovka tela i duha [Body and spirit training]. Sankt-Peterburg–Moskva–Har'kov–Minsk [in Russian].
- 4. Nishi, K.** (2007) 100 shagov k uspekhu [100 steps to success]. SPb.: Nevskij prospekt; Vektor [in Russian].
- 5. Ozhogov, S. I.,** Shvedov N. Yu. (2005). Tolkovyy slovar' russkogo yazyka [Explanatory dictionary of the Russian language]. M. [in Russian].
- 6. Otravenko, O. V.** (2007). Rozvytok dukhovnosti shkolariv – neobkhdna potreba sohodennia [The development of the spirituality of schoolchildren is a necessary need of the present]. Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sporta: nauk. monohr. / za red. prof. S. S. Ermakova. – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical and sports: science monograph (pp. 168-171). Kh.: KhDADM [in Ukrainian].
- 7. Otravenko, O. V.** (2008). Vzaiemodiia simi ta shkoly u protsesi formuvannia dukhovnoho zdorovia pidlitkiv [Interaction of family and school in the process of forming the spiritual health of adolescents]. Naukovi zapysky: zb. nauk. st. – Scientific notes, Vyp. LXXI (71), (pp. 130-136). K. [in Ukrainian].
- 8. Otravenko, O. V.** (2008). Vplyv fizychnoi kultury na formuvannia dukhovnoho zdorovia shkolariv [Influence of physical culture on formation of spiritual health of schoolchildren]. Pedagogika i psykholohiia formuvannia tvorchoi osobystosti: problemy i poshuky: zb. nauk. pr. (redkol.: T. I. Sushchenko (hol. red.) ta in.) – Psychology and Pedagogy of formation of creative abilities: the problem and the attempt: collection of sciences, Vyp. 49, (pp. 182-186). Zaporizhzhia [in Ukrainian].
- 9. Savko, E. I.** (2005). Kul'tura otnosheniya k svoemu zdorov'yu [Culture attitude to their health]. Uluchshenie, sohranenie i reabilitaciya zdorov'ya v kontekste mezhdunarodnogo sotrudnichestva: materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii (Brest, 21–23 oktyabrya 2005 goda) – Improvement, preservation and rehabilitation of health in the context of

international cooperation: proceedings of the international scientific and practical conference (Brest, 21-23 October 2005). (pp. 165-167). Brest: Akademiya [in Russian]. **10. Savko, E. I.** (2017). Formirovaniye kul'tury zdorov'ya studentov special'nogo uchebnogo otdeleniya v uchrezhdenii obrazovaniya [Formation of health culture of students of a special educational department in an educational institution]. Problemy i perspektivy razvitiya fizicheskoy kul'tury v usloviyah realizacii Gosudarstvennyh obrazovatel'nyh standartov v Luganskoj Narodnoj Respublike: sbornik materialov Respublikanskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem (g. Lugansk, 4 aprelya 2017 g.); prof. T. T. Roters (red.) – Problems and prospects of development of physical culture in the conditions of realization of State educational standards in the Luhansk people's Republic: proceedings of Republican scientific-practical conference with international participation (Lugansk, on April 4, 2017), (pp. 245-255). Lugansk [in Russian]. **11. Savko, E. I.** (2018). Zdorovyj obraz zhizni studencheskoj molodezhi [Healthy lifestyle student youth]. Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta – Human health, theory and methodology of physical culture and sports, 3(10), 23-42 [in Russian]. **12. Sokolov, E. V.** (1972). Kul'tura i lichnost' [Culture and personality]. M.: Nauka [in Russian].

Савко Е. Й., Подоляко Т. С. Студентська молодь та її духовно-моральні та культурні цінності здоров'я

У статті розглядаються питання формування духовності та культури здоров'я для досягнення фізичного здоров'я молоді. Наводяться висловлювання вченими про культуру здоров'я. При формуванні культури здоров'я особистості необхідно забезпечити збалансовану систему педагогічного впливу на її духовну, культурну, інтелектуальну і практичну діяльність.

Здоров'я студента є елементом професійної та загальнолюдської культури. Воно є важливим інтегральним показником, що відображає біологічні та особистісні характеристики людини, соціально-економічний стан країни. Таким чином, одним з аспектів проблеми гармонійно розвиненої особистості є самотворення, тобто творіння себе як особистості, ставлення до здоров'я як вищої духовної та фізичної цінності людського життя і найважливішого чинника саморозвитку та самовдосконалення. Завдання його полягає в тому, щоб допомогти людині визначити ієрархію цінностей, в якій домінуючу роль займуть культура здоров'я і виховання себе як особистості, які сприятимуть гармонійної реалізації духовної, соціальної і біологічної сутності.

Програма формування культури здоров'я повинна являти собою комплексну програму формування знань, установок, особистісних орієнтирів і норм поведінки. Все це забезпечує збереження і зміцнення фізичного, психологічного, духовного і культури здоров'я учнів в установі освіти як однієї з ціннісних складових, що сприяють пізнавальному і емоційному розвитку студента.

Далі йдеться про те, що культура здоров'я повинна являти собою комплексну програму, де будуть формуватися знання, установки, особистісні орієнтирів і норм поведінки, а не тільки практичні навички. Все це забезпечить збереження та зміцнення фізичного, психологічного, духовного здоров'я і культури здоров'я студентів у закладі вищої освіти як однієї з ціннісних складових, що сприяють пізнавальному й емоційному розвитку сучасного студента.

Ключові слова: студентська молодь, особистість, духовність, культура здоров'я.

Савко Э. И., Подоляко Т. С. Студенческая молодежь и ее духовно-нравственные и культурные ценности здоровья

В статье рассматриваются вопросы формирования духовности и культуры здоровья для достижения физического здоровья. Приводятся высказывания учеными о культуре здоровья. При формировании культуры здоровья личности необходимо обеспечить сбалансированную систему педагогического воздействия на ее духовную, культурную, интеллектуальную и практическую деятельность.

Здоровье студента представляет собой элемент профессиональной и общечеловеческой культуры. Оно является важным интегральным показателем, отражающим биологические и личностные характеристики человека, социально-экономическое состояние страны. Таким образом, одним из аспектов проблемы гармонично развитой личности является самосозидание, то есть творения себя как личности, отношения к здоровью как высшей духовной и физической ценности человеческой жизни и важнейшему фактору саморазвития и самосовершенствования. Задача его состоит в том, чтобы помочь человеку определить иерархию ценностей, в которой доминирующую роль займут культура здоровья и воспитание себя как личности, которые будут способствовать гармоничной реализации духовной, социальной и биологической сущности.

Программа формирования культуры здоровья должна представлять собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения. Все это обеспечивает сохранение и укрепление физического, психологического, духовного и культуры здоровья обучающихся в учреждении образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию студента.

Далее говорится о том, что культура здоровья должна представлять собой комплексную программу, где будут формироваться знания, установки, личностных ориентиров и норм поведения, а не только практические навыки. Все это обеспечит сохранение и укрепление физического, психологического, духовного и культуры здоровья обучающихся в Высшем учреждении образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию современного студента.

Ключевые слова: студенческая молодежь, личность, духовность, культура здоровья.

Savko E., Podolyako T. Student Youth and Its Spiritual, Moral and Cultural Values health

The article deals with the formation of spirituality and health culture to achieve physical health. The statements of scientists about the culture of health are given. Health culture is an indicator that indicates how a young person implements the conditions of life around him for his health. Its components are: sufficient physical activity; hardening; rational and natural nutrition; adherence to the day; personal hygiene; rejection of bad habits.

Thus, one of the aspects of the problem of a harmoniously developed personality is self-creation, that is, the creation of oneself as an individual, the attitude towards health as the highest spiritual and physical value of human life and the most important factor of self-development and self-improvement. Its task is to help a person to determine the hierarchy of values, in which the dominant role will be occupied by the culture of health and the education of oneself as individuals, which will contribute to the harmonious realization of spiritual, social and biological essence.

The program of forming a culture of health should be a comprehensive program of formation of knowledge, attitudes, personal orientations and norms of behavior. All this ensures the preservation and strengthening of the physical, psychological, spiritual and health culture of students in an educational institution as one of the valuable components that contribute to the cognitive and emotional development of the student.

When shaping a culture of personal health, it is necessary to ensure a balanced system of pedagogical influence on its spiritual, cultural, intellectual and practical activities. The culture of personal health is a multi-component education and expresses the individual's emotional-axiological attitude to personal and public health, which requires its directed formation.

It goes on to say that the culture of health should be a comprehensive program, where knowledge, attitudes, personal guidelines and norms of behavior will be formed, and not only practical skills.

All this will ensure the preservation and strengthening of physical, psychological, spiritual and health culture of students in Higher education as one of the valuable components that contribute to the cognitive and emotional development of the modern student.

Key words: student youth, personality, spirituality, health culture.

Стаття надійшла до редакції 19.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., доц. Бабич В. І.