

**Здоровий спосіб життя в контексті формування аксіологічних
установок у студентів закладів вищої освіти.**

Бойко Юлія Степенівна,
к.п.н. доцент кафедри
медико-біологічних
основ фізичної культури

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Анотація. Проблема визначення та формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. В статті проводиться аналіз теоретичних категорій «спосіб життя» та «здоровий спосіб життя». Висвітлені різні авторські трактування та розглянуто принципи, зміст та структура здорового способу життя, підходи до його розуміння та формування.

Ключові слова. Здоров'я, спосіб життя, здоровий спосіб життя, аксіологічні установки, цінності.

Актуальність. Залучення майбутнього педагога до здорового способу життя - одне з найголовніших завдань реформування й удосконалення системи освіти, і поліпшення підготовки педагогічних кадрів. Вчитель з послабленим станом здоров'я навіть при достатньо високій дидактичній підготовці не може виконувати свій професійний обов'язок на належному рівні. Низький рівень здоров'я молоді має низку конкретних причин, серед яких: відсутність пріоритету здоров'я та мотивації на здоровий спосіб життя і культуру здоров'я; конфлікти в родині, зловживання батьками алкогольними напоями, тобто агресивне соціальне середовище; складну криміногенну ситуацію, комерціалізацію статеких стосунків, ранній початок статевого життя; незадовільна організація харчування дітей, санітарно-гігієнічні

проблеми, а також незадовільну організацію навчального процесу. Вирішення цих проблем пов'язане, в першу чергу, із підвищенням свідомого відношення студентів до свого здоров'я.

Від стану здоров'я молоді залежить існування людства. Сучасні умови розвитку молоді взагалі характеризується погіршенням матеріальних умов життя, екологічних обставин, розвитком нездорового способу життя у все більшої частини молоді. Тому потрібен багатопрофільний підхід до справи укріплення здоров'я молодого покоління з урахуванням різноманітних соціально-економічних та культурних умов.

Вирішення зазначеної проблеми дає можливість подолати такі негативні явища серед студентської і учнівської молоді, як соціальна апатія, лінощі, песимізм, байдужість до свого здоров'я, зловживання алкогольними напоями, токсикоманія та наркоманія, що притаманні деякій частині студентської молоді та юнацтву.

Важливу роль в зміні ментальності майбутнього вчителя відіграє активізація уваги до здорового способу життя студентів, що пов'язано з заклопотаністю суспільства з приводу здоров'я фахівців, що випускаються вищою школою, зростання захворюваності в процесі професійної підготовки, наступним зниженням працездатності.

Розгляд проблем здоров'я студентської молоді включає аксіологічний контекст (розгляд цінностей здоров'я в сфері мислення студентів, виявлення їх мотивації на здоровий спосіб життя, звертаючи увагу на характеристику їх життя в сучасних, що змінилися). Є підстави припустити, що суспільні трансформації можуть стати одним із чинників змін ціннісних орієнтацій сучасних студентів. Ці умови створюють новий контекст для дослідження проблем здорового способу життя, виявлення їх місця в системі цінностей студентів. Студентство - це частина молоді, що представляє собою майбутню інтелігенцію суспільства, його інтелектуальний потенціал, який впливатиме на формування ціннісних орієнтацій соціальних спільнот. Таким чином, дослідження цієї групи соціально значимо.

Концептуальні положення аксіологічного підходу полягають в тому, що молода людина, сьогоднішній студент, одночасно є носієм загальнолюдських цінностей і цінностей української культури, що сприяє розвитку національної самосвідомості і вхідного в світовий контекст рівня культури особистості. При цьому майбутній фахівець слідує тим цінностям, які є основою його професійної діяльності і вже ним інтеріоризовані, й обирає більш складні ціннісні орієнтації, сприяючи його особистому і професійному зростанню.

Метою написання статті є характеристика сутності та аналіз наукових понять «здоров'я», «спосіб життя», «здоровий спосіб життя». Розробка аксіологічного напрямку у дослідженні здорового способу життя особливо актуальна в умовах кризи освіти і суспільства, яка склалася в сучасній Україні.

Аналіз досліджень та публікацій. Незважаючи на те, що за даними Е. Булич, І. Муравова, в науковій літературі пропонується понад 200 дефініцій поняття «здоров'я», дискусія, щодо його визначення триває [6]. Феномен здоров'я в силу своєї універсальності виявляється предметом дослідження медиків, соціологів, філософів, педагогів, економістів. В основному він представлений медиками і спеціалістами в галузі фізичної культури та спорту. Переважна більшість дослідників підкреслюють, що здоров'я людини не може зводитися лише до констатації відсутності хвороб, нездужання і дискомфорту або характеризувати стан, який дозволяє людині вести здорове життя, повноцінно виконувати властиві людині функції, насамперед трудові, вести здоровий спосіб життя. В історії світової психологічної та педагогічної науках напрацьований значний теоретичний матеріал, що є фундаментальною основою для сучасних досліджень проблеми здоров'я. Проведений аналіз різних наукових джерел, дозволяє говорити про відсутність уніфікованого тлумачення поняття «здоров'я». Це можна пояснити різноманіттям акцентів у його характеристиці. Існуючі визначення поняття «здоров'я» відрізняються за своєю узагальненістю й

акцентами, що відбивають дослідницькі інтереси авторів. Багатозначність і неоднорідність змістовного складу поняття «здоров'я» пояснюється і його багатоплановістю. У міжнародному співтоваристві загальноживаним є розуміння поняття здоров'я як «стану повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не відсутності хвороб або фізичних вад» (Преамбула Статуту ВООЗ, 1948 р.). Саме це визначення закріплене в Основах законодавства України про охорону здоров'я.

Стає очевидним, що здоров'я людини необхідно розглядати з позиції системного підходу. Особливості цього феномену дозволяють додати поняттю «здоров'я» статусу категорії педагогічної аксіології (Н. Абаскалова, Р. Айзман, І. Андріаді, М. Віленський, В. Сластьонін, Г. Чижова, Г. Соловйов і ін.) і поставити задачу формування у молоді ціннісного ставлення до здоров'я і ціннісної поведінки, як форми участі в збереженні власного здоров'я. Педагогічна аксіологія виділяє, як пріоритетну, аксіологічну функцію освіти, яка відображає підходи до її змісту, організації, управління з урахуванням збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я, як базових цінностей. Більшість дослідників розглядають здоров'я, як відображення якості пристосувальних можливостей організму людини до умов зовнішнього середовища, що являє собою підсумок процесу взаємодії людини і середовища проживання; сам стан здоров'я формується в результаті взаємодії зовнішніх (природних і соціальних) і внутрішніх (спадковість, стать, вік) чинників (Н. Амосов, Г. Апанасенко, І. Брехман, Л. Засоріна, В. Казначєєв, Ю. Лісцін, Л. Чистов та ін.).

І. Брехман підкреслює, що здоров'я - це не відсутність хвороб, а фізична, соціальна та психологічна гармонія людини, доброзичливі стосунки з іншими людьми, з природою і самим собою. Він доводить, що «здоров'я людини - це здатність зберігати відповідну віку стійкість в умовах різких змін кількісних і якісних параметрів триединого потоку сенсорної, вербальної і структурної інформації» [5, с. 27].

Г. Апанасенко розглядає здоров'я, як «цілісний, динамічний стан, що характеризується певними резервами синергитичної, пластичної та регуляторної забезпеченості функцій організму, тривалістю та впливом негативних чинників навколишнього середовища, що є основою для виконання соціальних та біологічних функцій. Він стверджує, що саме від життєвих установок, уподобань та проявів здоров'я формується благополуччя людини – фізичне, духовне та соціальне. Автор вказує, що поняття здоров'я передбачає гармонійність даної системи. Порушення на будь-якому рівні відбиваються на стійкості всієї системи [1].

Е. Булич, І. Мурахов в своєму визначенні здоров'я також вказує на його динамічність: «Здоров'я – динамічний стан найбільшого фізичного і психоемоційного благополуччя, в основі якого лежить гармонійне співвідношення взаємопов'язаних функцій та структур, що забезпечуються високим енергетичним рівнем організму за найменшу ціну адаптації його до умов життєдіяльності» [6].

Науковий аналіз понятійно-термінологічного складу цієї категорії дозволив Н. Івановій визначити здоров'я, як нормальний стан повного фізичного і духовного благополуччя, а також соціальної саморегуляції, що означає не тільки здатність особистості передбачати результати своєї діяльності з формування здорового способу життя, а й відповідати за неї [7].

Р. Баєвський, А. Берсенєва, С. Гуров визначають здоров'я, як можливість організму людини адаптуватися до змін навколишнього середовища, взаємодіючи вільно з ним на основі біологічної, психологічної та соціальної сутності людини [4].

Вищезазначені автори підкреслюють, що більшість визначень здоров'я виходять з того, що організм людини повинен опиратися, пристосовуватися, долати, зберігати, розширювати свої можливості тощо. Автори відзначають, що при такому розумінні здоров'я, людина розглядається, як войовнича істота, що знаходиться в агресивному природному і соціальному середовищі.

Новий методологічний підхід до визначення сутності поняття «здоров'я» і принципів здорового способу життя вперше було розглянуто в монографії Г. Щедріної, яка розкрила змістову характеристику категорії «здоров'я» та здійснила глибокий аналіз складових компонентів. Науковець зазначає, що здоров'я - це «цілісний, багатогранний, динамічний стан, що розвивається в процесі реалізації генетичного потенціалу, в умовах конкретного соціального та екологічного середовища, а також є станом, що дозволить людині різноманітним чином здійснювати свої біологічні та соціальні функції» [16, с.135].

А. Чоговадзе, Л. Бутченко відзначають, що важливе значення для оцінки рівня здоров'я мають не лише стан здоров'я - діагноз, форма і стадія захворювання, а й фізичний розвиток, функціональний стан і фізична підготовленість молодих людей [15]. Ці підходи в кінцевому підсумку знайшли відображення в статуті ВООЗ.

Нами розглянуті погляди сучасних авторів (Н. Агаджанян, Ш. Амонашвілі, Р. Баєвський, В. Каргаполов, В. Касаткін, М. Лазарєв, Н. Ожеван та ін.) на сутність поняття «здоров'я», які визначають його, як один з найважливіших компонентів людського благополуччя, щастя, як одне з невід'ємних прав людини, як умова успішного соціального та економічного розвитку будь-якої країни.

Наступна концептуальна позиція має на меті розкрити сутність поняття «здоров'я», розглядаючи його, як взаємодію, взаємозалежність певних аспектів життя: фізичного, інтелектуального, соціального, морального, особистісного; як етап повного фізичного, психічного, соціального здоров'я та благополуччя людини; як потребу та вимогу часу; умову й основу гармонійного життя та щастя; діяльність людини в напрямку зміцнення індивідуального та суспільного здоров'я [12, с.9].

Таким чином, здоров'я необхідно розглядати в єдиному ключі з духовним розвитком людини, з її активністю в зазначеному напрямі.

При вивченні та оцінці рівня здоров'я використовують велику кількість показників, що характеризують сутність цього поняття (Р. Басєвський, Н. Амосов, В. Белов, Г. Апанасенко та багато інших). З позицій загальнометодологічного аналізу всі вони можуть бути зведені до двох основним визначень:

перше - здоров'я як відсутність хвороби,

друге - стан благополуччя, оптимального функціонування організму, рівновага між індивідом і навколишнім середовищем, нормальне існування тощо. [4; 2;1]

М. Амосов звертав увагу на те, що здоров'я організму визначається його кількістю, яку можна оцінити максимальною продуктивністю органів при збереженні якісних меж їхніх функцій. Він визначив необхідність введення нового медичного терміну «кількість здоров'я» для визначення міри резервів організму, стверджуючи, що «кількість здоров'я можна визначити, як суму «резервних потужностей» основних функціональних систем організму [2, с. 63-70].

П. Капіца тісно пов'язував здоров'я із «якістю» людей відповідної суспільної формації, про що можна судити за тривалістю життя, за скороченням захворювань, злочинності й наркоманії [7, с. 495]. Таким чином, очевидно, що здоров'я – один із найважливіших показників «якості» людини і суспільства.

При найрізноманітніших підходах до визначення «здоров'я людини» вчені єдині в думці, що одна з ознак такого стану – гармонійне поєднання біологічних і соціальних якостей, обумовлених взаємодією генотипу і середовища, тобто здоров'я людини – це завжди індивідуальний спосіб життя, що відповідає психофізичній конституції людини її поведінці та вихованню (культури).

Ознаками індивідуального здоров'я виступають: специфічна і неспецифічна стійкість до дії шкідливих чинників, показники росту і розвитку, поточний функціональний стан і потенціал (можливості)

організму, наявність і рівень будь-якого захворювання або дефекту розвитку, рівень морально-вольових і ціннісно-мотиваційних установок.

А. Іванюшкін пропонує 3 рівня для опису цінності здоров'я:

1) біологічний - стан здоров'я, що передбачає досконалість саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів і, як наслідок, мінімум адаптації;

2) соціальний - здоров'я, що є мірою соціальної активності, діяльнісного ставлення людини до світу;

3) особистісний, психологічний - здоров'я, що констатує не відсутність хвороби, а швидше заперечення її, в сенсі подолання. Здоров'я в цьому випадку виступає не тільки як стан організму, а як «стратегія життя людини» [8, с.49].

Подібної думки дотримуються А. Ігнат'єв, Е. Голдсміт, М. Шуайбова [9]. Науковці вважають здоров'я категорією не тільки біологічною, а й глибоко соціальною та психологічною, регульованою і керованою, як соціальними інститутами, так і самою особистістю. Тому збереження і зміцнення здоров'я дітей та молоді є першочерговою і нагальною потребою суспільства [9, с.10].

На кожному з рівнів здоров'я людини має свої особливості. Здоров'я на біологічному рівні пов'язано з організмом і залежить від динамічної рівноваги функцій всіх внутрішніх органів, їх адекватного реагування на вплив навколишнього середовища; на психічному рівні пов'язане з особою і залежить від таких особистісних характеристик, як емоційно-вольова і мотиваційно-потребова сфери, від розвитку її самосвідомості, усвідомлення цінності власного здоров'я; на соціальному рівні пов'язане з впливом на особистість інших людей, суспільства в цілому і залежить від місця і ролі людини в міжособистісних стосунках, від морального здоров'я та соціуму. Соціальне здоров'я складається під впливом батьків, друзів, однокурсників у вузі. Різниця між психічним і соціальним здоров'ям умовна: психічне

здоров'я особистості і якість життя не існують поза системою суспільних відносин [2].

Увага до власного здоров'я, здатність забезпечити індивідуальну профілактику захворювань, свідома орієнтація на здоров'я - все це є показником загальної культури людини. Критерієм соціально-етичної зрілості суспільства та рівня його гуманізації, служить турбота держави про здоров'я своїх громадян [13, с.26].

При визначенні здоров'я людини необхідно враховувати активність її поведінки в суспільстві, спрямованої на постійну зміну умов життєдіяльності і себе самої в бажаному напрямі. Стан організму має надавати можливість для такої діяльності. Якщо людина зупиняється у саморозвитку і в прагненні до змін оточуючого світу - це негативно позначається на стані здоров'я, робить організм вразливим до захворювань [13, с.26].

Отже, сьогодні існує цілий ряд визначень здоров'я, які, як правило, мають п'ять критеріїв, що визначають здоров'я людини - це: відсутність хвороби; нормальне функціонування організму в системі людина - довкілля; повне фізичне, духовне, розумове і соціальне благополуччя; здатність адаптуватися до змінних умов існування в навколишньому середовищі; здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій.

Дослідження свідчать, що існують два основних типи орієнтації та відношення до здоров'я. Перший полягає в охороні здоров'я й орієнтований, насамперед, на зусилля самої людини (особи, що володіють гарною самооцінкою здоров'я й схильні приписувати відповідальність за результати своєї діяльності власним зусиллям і здатностям); другий, - коли зусиллям людини приділяється другорядна роль (особи з поганою й задовільною самооцінкою здоров'я, що покладають відповідальність за результати своєї діяльності на зовнішні сили й обставини). Отже, характер турботи людини про здоров'я пов'язаний з його особистісними властивостями. Тому виховання адекватного відношення до здоров'я нерозривно пов'язане з

формуванням особистості в цілому й припускає розходження в змісті, засобах і методах цілеспрямованих впливів.

Отже, здоров'я стає предметом дослідження педагогіки, оскільки його формування являє собою особливий вид діяльності, що має педагогічну спрямованість, де присутні всі компоненти (навчання, освіта, виховання) формування умінь і навичок, розвитку необхідних властивостей і якостей. Крім того, в сучасній педагогіці здоров'я розглядається як інтегративна характеристика особистості, найважливіша цінність, компонент людського щастя, сенс життя людини, результат самопізнання і власної діяльності людини.

Аналіз соціологічної, філософської, медичної і психолого-педагогічної літератури з проблеми здоров'я показав: здоров'я є фундаментом повноцінного існування та життєдіяльності людини, умовою його гармонійного розвитку, як особистості; здоров'я - є категорією інтегральною, що включає всі аспекти природи людини (фізичний, психічний, соціальний, морально-духовний).

Таким чином, проаналізувавши різні підходи до визначення поняття здоров'я, можна його трактувати, як інтегративну характеристику особистості, котра охоплює як її внутрішній світ (цілісний, багатовимірний, динамічний стан), так і всю своєрідність взаємин з оточенням і включає в себе фізичний, психічний, соціальний і морально-духовний аспекти, що забезпечують необхідний суспільству рівень соціальної активності, максимальну тривалість активного життя; як стан рівноваги, балансу між адаптаційними можливостями людини і постійно мінливими умовами середовища.

Як видно з цього визначення, здоров'я – поняття багатопланове, всі його аспекти однаково важливі і розглядаються у взаємозв'язку.

Поняття «здоров'я», тісно пов'язане з поняттям «здоровий спосіб життя». Для сучасних досліджень феномену «здоровий спосіб життя» характерне комплексне розуміння досліджуваного питання.

Узагальнюючи трактування дослідниками поняття здорового способу життя нами виокремлено чотири групи підходів до його визначення.

В першу групу, увійшли визначення здорового способу життя через поведінку: поведінка, спрямована на збереження і зміцнення здоров'я, заходи, спрямовані на досягнення максимальної працездатності, гарне самопочуття, настрої, гарний зовнішній вигляд, довготривале життя (Т. Бойченко, С. Горчак, Д. Изуткін, Л. Кіелевійнен, Н. Колотій, С. Кондратюк, С. Симоненко, А. Степанов, О. Яременко).

Другу групу склали визначення здорового способу життя через діяльність людини. Це, так звані, чинники або компоненти здорового способу життя: раціональне поєднання фізичних і психічних навантажень, особиста гігієна, раціональне харчування, відсутність шкідливих звичок, заняття фізичною культурою (О. Балакірева, М. Буткевич, Е. Вайнер, С. Закопайло, В. Петровський, Ю. Лісцін, І. Мдівнішвілі, О. Міхеєнко, С. Чесебієва, Г. Царегородцев, О. Яременко).

До третьої групи віднесені думки фахівців про здоровий спосіб життя, які включають в себе не тільки медико-біологічні аспекти, а й духовну сферу особистості. Здоровий спосіб життя визначають, як гармонію фізичного, духовного і соціального способу життя (Л. Адірхаєва, А. Асмолов, М. Власюк, Водоп'янов, М. Гончаренко, Н. Дегтярьова, А. Степанов, Д. Изуткін, А. Ігнат'єв, О. Коган, О. Леонт'єва, В. М'ясищев, В. Поташнюк, І. Щупіпенко).

У четверту групу виділено визначення здорового способу життя, як фізіологічного способу, що відповідає потребам організму, прихильниками цих думок є І. Гундаров, С. Добротвірська, В. Колбанов.

Узагальнюючи аналітичний огляд змісту наведених визначень, виділимо суттєві ознаки досліджуваного поняття. Отже, «здоровий спосіб життя» автори розуміють, як вид і спосіб діяльності, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я; як форму матеріальної і духовної життєдіяльності, що відповідає рівню розвитку людини, суспільства; як

прояв усвідомленої активності особистості у напрямі повноцінного виконання біологічних і соціальних функцій, задоволення життєвих потреб і досягнення довголіття; повсякденна життєдіяльність людини із забезпечення гігієнічних норм, зміцнення адаптивних можливостей організму, відновлення сил, виконання різноманітних функцій. Інший погляд – це сукупність знань, практичних умінь і навичок, досвіду взаємовідносин людини з навколишнім середовищем, який проявляється в конкретних вчинках і діях, спрямованих на підтримку, зміцнення і вдосконалення власного здоров'я та здоров'я оточуючих [9, с.10].

Перераховані варіанти аналізованого нами поняття, визначені на основі валеологічного, соціально-валеологічного, соціально-екологічного та медичного підходів і лише деякі з них трактуються з позиції ціннісного підходу.

Так Т. Бабюк дає наступну характеристику окресленого поняття: «здоровий спосіб життя – це система ціннісно-змістових установок, знань, мотиваційно-вольового досвіду особистості, який безперервно трансформується; це практична діяльність суб'єкта, спрямована на збереження та розвиток здоров'я в процесі адаптації до змінених умов життєдіяльності у відповідності з віковим розвитком» [3, с. 116].

Л. Овчиннікова пропонує вважати здоровий спосіб життя однією з людських цінностей. Правильність своєї думки вона пояснює тим, що:

– здоровий спосіб життя повинен бути орієнтиром та ідеалом, до якого має прагнути людина, що хоче зберегти і зміцнити власне здоров'я;

– здоровий спосіб життя має бути засобом формування, зміцнення і збереження здоров'я;

– здоровий спосіб життя – це мета, за допомогою якої людина може відмовитися від шкідливих звичок, підвищити свою соціальну активність і соціальний статус, реалізувати потреби в самодосконаленні, досягти високої працездатності і раціональної організації своєї життєдіяльності;

– здоровий спосіб життя дозволяє наповнювати змістом життя людини, завдяки чому реалізуються основні його принципи [11, с.56–57].

В. Сорокіна стверджує, що здоровий спосіб життя - це професійна цінність, невід'ємна частина професійної діяльності особистості, спрямована на зміцнення здоров'я, працездатності, підвищення творчої активності і трудового довголіття. В умовах здорового способу життя у особистості формується відповідальність за здоров'я, як частини загальнокультурного розвитку; виникають реальні передумови для професійної активності у випадках, коли найбільш повно розкривається творчий потенціал особистості. Ставлення до здорового способу життя, як до професійної цінності являє собою інтегративне особистісне утворення, що включає знання про зв'язок успішності в професії з усвідомленням цінності здорового способу життя через ідеї цінності здоров'я людини, як відповідального суб'єкта; прийняття здорового способу життя, як особистісної та професійної цінності, емоційно-сміслове ставлення до нього; реалізація діяльнісних аспектів відносин в суспільстві [14, с.8-9].

Особливий інтерес для нашого дослідження представляє точка зору О. Васильєвої, яка у зміст здорового способу життя людини включає систему відносин до себе, до іншої людини, до життя в цілому; осмисленість буття, життєві цілі і цінності, що обумовлюють вибір психолого-педагогічного контексту аналізу проблеми, та не включає антропологічні аспекти здорового способу життя людини [13].

Висновки. Отже, в широкому значенні, під здоровим способом життя будемо розуміти динамічну форму буття особистості, яка відображає позитивне ставлення до здоров'я, як цінності (в тому числі професійної), спрямовану на самозбереження і самореалізацію в різних сферах життя (праці, відпочинку, побуту), яка сприяє підвищенню творчої активності для виконання своїх функцій: навчання, виховання, формування, становлення, розвитку необхідних властивостей і якостей особистості, що відображає психолого-педагогічний смисловий контекст.

У вузькому значенні, здоровий спосіб життя майбутніх учителів розуміємо, як сукупність ціннісних орієнтацій та установок, звичок, режиму і темпу життя, спрямованих на збереження, зміцнення, формування, відтворення здоров'я в процесі навчання, виховання, спілкування, праці і відпочинку і передачі його молодому поколінню у процесі професійної діяльності.

Стає очевидним, що першочергова роль у збереженні і формуванні здоров'я належить самій людині, її способу життя, її цінностям, установкам, ступеня гармонізації її внутрішнього світу і відносин з оточенням.

Перспективу подальших досліджень, вбачаємо у розробці структури таких складних понять, як «здоров'я» та «здоровий спосіб життя».

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. - Ростов н/Д: Феникс, 2000. - 248 с.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье./Н.М.Амосов – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 178с
3. Бабюк Т.Й. Теоретичні аспекти проблеми здоров'я та виховання здорового способу життя особистості / Т.Й. Бабюк // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць. – К. : Інститут проблем виховання АПН України, 2005. – Вип. 8. – Книга 2. – С. 116
4. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья / Р.М.Баевский, А.П.Берсенева; Валеология, диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. - М.: СПб.: Наука, 1993. - С. 33-47.
5. Брехман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье. / И.И.Брехман - Л.: Наука, 1987. - 125 с.
6. Булич Е. Г. Валеология: Теоретичні основи валеології: [Навч. по-сібн. для студ. вищ. пед. навч. закл.] / Е. Г. Булич, І. В. Мурашов. - К.: 13МН, 1997.-224 с

7. Иванова Н. К. Организационно-педагогические условия формирования здорового образа жизни школьников: дис. ... кандидата пед. наук: 13.00.01/ Иванова Нелли Кириловна . - Самара, 2000. – 276с.
8. Иванюшкин А.Я. «Здоровье» и «болезнь» в системе ценностных ориентаций человека. // Валеология . - 1982. - № 1, С.49 - 58, № 4, С. 29 - 33.
9. Игнатьев А.М. Формирование ценностной ориентации на здоровый образ жизни у учащихся кадетской школы на основе спортивно-оздоровительного туризма: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / А.М.Игнатьев.- Чебоксары, 2012. - 23 с
10. Московченко О.Н. Системный подход к оценке здорового образа жизни // Валеология, 1999, № 2 - С. 14-18
11. Овчинникова Л.М. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у будущего педагога: дисс. на соискание ученой степени канд. пед. наук: 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики» / Л.М.Овчинникова – Екатеринбург, - 2003. - 194с.
12. Омельченко С. О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків : монографія / С. О. Омельченко. - Луганськ : Альма-матер, 2007. - 353 с.
13. Сериков В. В. Личностный подход в образовании: концепция и технологии : монография/ В.В.Сериков - Волгоград : Перемена, 1994. — 152 с.
- 14 1Сорокина В. М. Формирование у студентов отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности: дисс. на соискание ученой степени канд. пед. наук: 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / В.М.Сорокина. - Волгоград, - 2010. - 243 с.
15. Чоговадзе А.В., Бутченко Л.А. Спортивная медицина. / А.В Чоговадзе, Л.А.Бутченко. - М.: Медицина, 1984.-383 с.
16. Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья / А.Г. Щедрина. – Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1989. – 136 с.

