

Соколенко Л.С.

кандидат педагогічних наук, доцент

Уманський державний педагогічний університет

імені Павла Тичини

Педагогічні умови формування валеологічної культури студентів

Культура створюється, культурі навчаються. У результаті засвоєння цінностей, вірувань, норм, правил й ідеалів відбувається формування особистості й регулювання поведінки. Сучасне наукове визначення культури символізує переконання, цінності, які є загальними для якоїсь групи, служать для впорядкування досвіду і регулювання поведінки членів цієї групи. Цінності є основою й фундаментом культури, обґрунтовують норми або очікування й стандарти, що реалізуються в ході взаємодії між людьми. Норми можуть являти собою стандарти поведінки людей.

Культурне життя без цінностей неможливі, тому що вони надають суспільству необхідний ступінь порядку й передбачуваності. Через систему цінностей здійснюється регуляція людської діяльності.

Формування валеологічної культури в студентів має свої принципові відмінності від її формування в інших соціальних верств населення в силу того, що здійснюється в навчальному процесі. З огляду на те, що об'єктом впливу й суб'єктом діяльності є практично сформована особистість, особливого значення набувають її свідомість і цільова настанова на характер трудової діяльності. Тому валеологічна культура студентів розглядається не як самоціль, а як необхідна умова його успішної різнобічної діяльності.

Відомо, що навчальна діяльність студентів проходить при значній нервово-емоційній перенарузі, що практично не можна виключити. Крім цього прискорення соціально-економічного прогресу вимагає інтенсифікації професійної підготовки. Тому необхідним є вдосконалювання навчального процесу, створення відповідних умов для

одержання студентами валеологічних знань, формування в них навичок і звичок здорового способу життя. Використані у вузах форми фізичного виховання деякою мірою покликані сприяти рішенню цих питань.

Фізичне виховання у вузі проводиться протягом усього періоду навчання студентів у режимі навчальної діяльності й у позаурочний час і здійснюється в наступних формах:

1. Навчальні заняття, передбачені навчальним планом і розкладом вузу (по 4 год. у тиждень). Це основна форма занять по фізичному вихованню у вузах.

2. Факультативні заняття, що є продовженням і додаванням до навчальних занять. Вони включаються в навчальний розклад навчальним керуванням (частиною) вузу за узгодженням з кафедрою фізичного виховання, щоб забезпечити студентам можливість їхнього відвідування. На факультативних заняттях (по 2—4 ч у тиждень) удосконалюється фізична підготовка студентів в обсязі вимог програмних норм, заглиблюється професійна фізична підготовка, розширюються знання по теорії й методиці фізичного виховання, триває підготовка студентів до суспільної фізкультурно-спортивної діяльності.

У позаурочний час, (тобто поза обов'язковими заняттями) для здійснення фізичного виховання студентів використовуються наступні форми:

1. Фізичні вправи в режимі навчального дня: ранкова гімнастика, вступна гімнастика, фізкультурні паузи, додаткові заняття й ін.

Фізкультпаузи проводяться після перших 4 годин аудиторних або практичних занять. Їхня тривалість 8-10 хв.

Додаткові заняття (індивідуальні або групові) проводяться викладачем з метою підготовки слабопідготовлених студентів до

здачі залікових норм і вимог навчальної програми по фізичному вихованню.

2. Організовані заняття студентів у позаурочний час у різних спортивних секціях, під керівництвом педагога по фізичній культурі й спорту.

3. Самостійні заняття студентів фізичними вправами у вільний від навчання час: а) на основі повної добровільності й ініціативи (за бажанням); б) за завданням викладача (домашні завдання).

4. Масові фізкультурно-спортивні заходи, проведені у вихідні дні протягом навчального року й у канікулярний час. У їхній зміст входять спортивні вечори, спартакіади за участю збірних команд факультетів, масові кроси й естафети, свята фізичної культури, змагання різного рівня, туристичні походи й ін.

5. Заняття в оздоровчо-спортивних таборах у період зимових і літніх студентських канікул, що забезпечують відновлювально-оздоровчий ефекти. В умовах табору реалізуються багато форм фізичної активності студентів: ранкова гімнастика, навчання плаванню, тренувальні заняття по різних видах спорту (на вибір студентів), заняття зі студентами з ослабленим здоров'ям (по лікувальних програмах), туристичні походи, фізкультурно-спортивні розваги й ігри, спортивні змагання й ін.

Таким чином, фізичне виховання в позаурочний час покликано підвищити рухову активність студентів, поліпшити професійно-прикладну готовність й оптимізувати навчальну працездатність шляхом зняття нервово-емоційної напруги, продовжити формування знань, умінь і навичок, пов'язаних із проведенням самостійних фізкультурно-спортивних занять (1)

Разом з тим, принципово важливим, є визначення педагогічних умов, що впливають на формування валеологічної культури студентів і процедуру вибору форм і методів роботи в цьому напрямку.

У роботах багатьох дослідників (Р.И. Айзман, Г.Л. Апанасенко, С.Е. Борисов, И. И. Брехман, Э. Н. Вайнер, В.В. Вальцев, М.С. Гончаренко, В. В. Журавльова, Г. К. Зайцев, Э. М. Казін, В. П. Скарбників, В. В. Колбанов, Г. А. Кураєв, Ю. А. Лебедев, Л. І. Рожкова, Н. К. Смирнов, Л. З. Тель, Е. И. Горохова, О. Л. Трещева, Б. К. Тупоногов, Л. В. Філіпова, Б. Н. Чумакив, Д. С. Шилов, А. Г. Щедрина, Т. И. Широкова), у яких так чи інакше розглядається досліджувана нами проблема, показує, що формування валеологічної культури студентства починається з першого курсу й забезпечується рядом педагогічних умов, а саме:

- сполученням навчального процесу із практичною діяльністю студентів у даному напрямку (2); наявністю цільової настанови й мотивації студентів на зміцнення свого здоров'я й відповідних знань, умінь, навичок (3);
- станом учбово-матеріальної бази вузу, що забезпечує організацію й проведення оздоровчих заходів (5).

Ми вважаємо за необхідне виділити ще деякі педагогічні умови, пов'язані: 1) із суб'єктивністю студентів; 2) з організацією навчально-виховного процесу.

Розглянемо умову, що враховує суб'єктний показник. Робота над собою й над своїм здоров'ям вимагає такої ж великої праці й зусиль, як цього вимагає гарне освоєння будь-якої складної професійної діяльності. Тому найважливішим завданням вузу є не тільки залучення студентів в активний процес пізнання навколишнього світу, але й пізнання себе як особистості, формування в них валеологічної культури.

Особистість у сучасних дослідженнях з філософії, соціології, психології й педагогіці розглядається як особлива система нагромадження й узагальнення індивідуального досвіду, що діалектично включає всі природні ресурси

людини (темперамент, бажання, фізіологічні особливості й ін.). Ці ресурси знаходять своє відбиття в життєдіяльності.

Також до числа педагогічних умов варто віднести особистісний фактор, що відіграє особливу роль у формуванні валеологічної культури, тому що всі аспекти здорового суспільства залежать від його головного складового елемента - конкретного індивіда, оскільки на основі аналізу його особистісних проблем визначаються шляхи рішення проблем суспільства в цілому. Вирішальним моментом тут є індивідуальні зусилля людини по збереженню й зміцненню фізичного й морального здоров'я. Зміни, що відбулися за останнє десятиліття в соціальній і трудовій сфері, сформували нову парадигму розуміння оздоровчого фактора: турбота про здоров'я - обов'язок кожного. Визначаючи особистісний характер відносин до здоров'я, В. М. Димов писав: «Відношення до здоров'я являє собою систему індивідуальних, виборчих зв'язків особистості з різними явищами навколишньої дійсності, що сприяють або, навпаки, що загрожують здоров'ю людей, а також певну оцінку індивідом свого фізичного й психічного стану. Відношення до здоров'я проявляється в діях, судженнях і переживаннях людей щодо факторів, що впливають на їх фізичне й щиросердечне благополуччя» (3).

Особистість розглядається як феномен культури. Докладне поняття особистості було розглянуто В. В. Давидовим (2) і виділено, що в основі людського способу буття лежить категорія діяльності, де носієм є колективний й індивідуальний суб'єкт. Суб'єктом індивідуальної творчої діяльності є особистість, розглянута як цілісна й самодостатня, яка виникла в ході розвитку людського індивіда в умовах певних суспільних відносин. Таке розуміння особистості дозволяє співвіднести проблему особистості й проблему творчості як процес створення нових форм громадського життя.

Характеризуючи особистісний рівень індивіда, В.В. Давидов відзначає наступні психологічні риси:

- потреба індивіда в активному творенні;

• здатність індивіда чуйно вловлювати нові суспільні потреби, уміння підкорити їм завдання власної діяльності (2).

Існували різні підходи в розумінні психологічного змісту особистості. Для А. А. Велика «особистість - це культура, відбита в поведінці індивідів», для К. К. Платонова особистість - це людина як носій свідомості. Аналізуючи загальну систему особистості, К. К. Платонов розділив всі її особливості й риси на чотири групи, що утворюють основні сторони особистості:

- Соціально обумовлені особливості (спрямованість, моральні якості);
- Біологічно обумовлені здібності (темперамент, задатки, інстинкти, найпростіші потреби);
- Досвід (обсяг й якість наявних знань, навичок, умінь і звичок);
- Індивідуальні здібності різних психічних процесів.

Відповідно до концепції Б. Б. Косова, особистість - найбільш узагальнена система, що розвивається, згідно досвіду життєдіяльності (5). Тому не можна не бачити єдності особистісних особливостей зі знаннями, уміннями й навичками, у яких індивідуальний досвід людини може досягати висот узагальнення. Особистість – це система, що розвивається й змінюється. Особистість як особлива система нагромадження й узагальнення індивідуального досвіду не обмежена зовнішньою детермінацією свого розвитку, а діалектично включає всі природні ресурси людини, які в деяких структурах особистості позначаються більш явно (темперамент, здібності й ін.). Природно, що в стильових особливостях життєдіяльності ці ресурси також повинні знаходити своє вираження.

В.В. Серіков розглядає особистісний підхід у рамках предмета дидактики, включаючи категорію мети, зміст утворення, методи навчання й вхідні в їхній склад конкретні технології, діяльність викладання й навчання. Утворення, орієнтоване на розвиток особистості, досягає своїх цілей у такому

ступені, у якій пізнає ситуацію затребуваності особистості, її сил саморозвитку. Учений вважає, що властиво особистісні функції того, якого навчають, "включаються" в освітньому процесі в тому випадку, коли когнітивне орієнтування вже не може забезпечити адекватну позицію учня в структурі навчальної ситуації. До особистісних функцій він відносить наступне:

- мотивація (прийняття й обґрунтування діяльності);
- опосередкування (стосовно зовнішніх впливів);
- колізії (бачення схованих протиріч дійсності);
- критика (у відношенні пропонованих ззовні цінностей і норм); -
- рефлексія (конструювання образу Я);
- визначення системи життєвих змістів;
- орієнтація (побудова індивідуального світогляду);
- забезпечення творчого характеру будь-якої діяльності;
- самореалізація (прагнення до визнання свого Я навколишніми);
- забезпечення рівня духовності життєдіяльності.

При цьому особистість, як думає В. В. Серіков, повинна розглядатися «як мета освітнього процесу, не підмінююча собою інших його функцій, але припускати специфічний зміст і процесуальний аспект освітньої діяльності» .

Людина в силу освоєних їм знань і життєвих установок сам вибирає собі спосіб життя з урахуванням її умов, опираючись на власний рівень культури. Важливе місце у вихідних посилках повинні займати індивідуально-мотиваційні якості людини, його життєві орієнтири. Індивідуально-мотиваційна установка людини на втілення своїх соціальних, фізичних, інтелектуальних і психічних здатностей і можливостей лежить в основі формування здорового способу життя.

Безумовно, у формуванні валеологічної культури студентів значну роль грає організація навчально-виховного процесу, ефективність якого залежить від дотримання ряду педагогічних умов.

Необхідною педагогічною умовою формування валеологічної культури є конкретизація завдань, що визначають діяльність професорсько-викладацького складу й студентів. Звертання до робіт Г. Л. Апанасенко, В. Г. Воронцової, В. В. Колбанова, В. И. Дубровського, Г. К. Зайцева, Э. М. Казіна, Н. Г. Блінова, Н. А. Литвинова, В. П. Петленко, А. Т. Рубцова, Ю. Б. Зуєвського, В. Г. Ісаєва, Ю. Ф. Рібакова А. Т. Тазетдинова, Т. И. Андрєєва, А. Т. Гончарова, М. А. Щербакової, И. Г. Бурлакова показало, що у вузівському навчанні діють фактори, що перешкоджають успішному формуванню валеологічної культури студентів. До числа цих факторів відносять: недостатню поінформованість викладачів у питаннях валеології, і як наслідок, їхня непідготовленість до рішення порушеної проблеми; недотримання самими викладачами норм здорового способу життя; перевантаження студентів кількістю навчальних занять у зв'язку зі збільшенням обсягу інформації; не забезпеченість у повному обсязі матеріальної бази для організації занять у позаурочний час; відсутність реклами здорового способу життя в засобах масової інформації й пропаганди здорового способу життя у вузах. Це припускає взаємодію викладачів і студентів у постановці й рішенні наступних завдань по валеологічному вихованню й утворенню:

- усвідомлення ролі валеологічної культури в становленні особистості майбутнього фахівця;
- освоєння студентами сучасними знаннями про здоровий спосіб життя, про здоров'я, пограничний і патологічний стани, про адаптацію організму;
- формування мотиваційно-ціннісного відношення до збереження й зміцнення здоров'я;
- оволодіння вміннями й навичками по використанню різних форм, методів і засобів для зміцнення здоров'я, проведення профілактичних заходів.

Найважливішою педагогічною умовою формування валеологічної культури є вдосконалювання змісту освіти за допомогою включення в нього системи валеологічних знань й умінь. Сформована система освіти не сприяє формуванню здорового способу життя, тому знання дорослих людей про здоровий спосіб життя не стали переконаннями. Студенти не займаються формуванням свого здоров'я, тому що це вимагає вольових зусиль, а в основному займаються попередженням порушень здоров'я й реабілітацією втраченого. Фактори здорового способу життя, за даними багатьох дослідників, використовують лише 10-15% з них, що обумовлено низькою активністю особистості, поведінковою пасивністю. Збереження й зміцнення здоров'я перебувають у прямій залежності від рівня культури, що відбиває міру усвідомлення й відносин людини до самої себе. А це міра містить у собі систему знань про здоров'я, спрямованих на стиль життя, що має моральний початок.

Удосконалювання змісту професійної освіти, що розуміє під ним система наукових знань, умінь і навичок, у процесі оволодіння якими в студентів формується науковий світогляд, розвиваються мислення й здібності, припускає не тільки розробку й читання спеціального курсу «Валеологія - основи здорового способу життя», але й доцільне включення валеологічних питань у навчальні програми по різних наукових дисциплінах, досліджуваним у вузі.

Призначення теоретичного спецкурсу полягає в рішенні питання вибору студентами стилю життя відносно здоров'я. Насамперед, необхідно формувати світоглядну позицію, яка характеризується взаємозв'язком і взаємозумовленістю значень валеологічної культури, засвоєних індивідом з іншими світоглядними цінностями (щастя, любов, мир, самореалізація й ін.), і вплив, що детермінує, стиль життя на здоров'я й досягнення бажаних благ.

Навчальний процес по фізичному вихованню містить у собі два взаємозалежних змістовних компоненти:

- 1) базові заняття фізичною культурою, що забезпечують

формування основ фізичної культури особистості;

2) спортивний компонент, що доповнює базові заняття, який включає різні види спорту, з огляду на індивідуальність кожного студента, його мотиви, інтереси, потреби.

Зі студентами, що мають відхилення в стані здоров'я, необхідно проводити заняття за методикою лікувальної фізичної культури.

Число студентів з ослабленим здоров'ям, що не можуть займатися фізичною культурою по державній програмі, становить залежно від виду вищого навчального закладу від 15 до 30% (В. В. Чоговадзе, М. М. Рижак, 1993).

У зв'язку з тенденцією збільшення кількості студентів, що мають відхилення в стані здоров'я, зростає значення сучасного напрямку фізичної культури - лікувальної фізичної культури (ЛФК). Фахівці ЛФК активно залучають до фізкультурно-спортивної діяльності навіть інвалідів, сприяючи тим самим максимально можливому розвитку їхньої життєздатності й ефективної самореалізації як соціально значимі члени суспільства. Саме в ЛФК розробляються засоби й методи, що сприяють оздоровленню й адаптації до навчальної й трудової діяльності осіб з відхиленнями в здоров'ї (С. П. Євсєєв, 1998; -Г. А.-Хомутов, 1999; і ін.).

Оптимальними формами (адекватними стану здоров'я) залучення студентів до освоєння ціннісного потенціалу фізичної культури є:

1) особистісно орієнтовані, індивідуальні програми оздоровлення, що реалізуються під керівництвом викладача;

2) рекреативні заняття у вигляді циклічних фізичних вправ аеробного характеру (наприклад, пішохідні й лижні прогулянки).

Ці форми припускають використання відповідних методів і засобів. Як показали дослідження Г. А. Хомутова, практична реалізація особистісно орієнтованої програми оздоровлення з використанням форм і засобів адаптивної фізичної культури сприяє ефективному оздоровленню

студентів, що мають відхилення в стані здоров'я. Це підтверджується позитивною динамікою морфофункціональних показників, насамперед ростом життєвої ємності легенів, життєвого індексу, силових показників, зниженням частоти серцевих скорочень, часом відновлення пульсу після фізичного навантаження. Заняття по лікувальній фізичній культурі сприяють оптимізації психофізіологічного статусу студентів, що проявляється в стійкому зростанні показників по шкалах самопочуття, активності й настрою (методика САН). Отже, у якості ще однієї педагогічної умови виступає оптимальний вибір форм, методів і засобів навчання.

В залежності від рівня валеологічних знань, ціннісних орієнтацій, фізичного стану, самопочуття, медичних показників студенти мають можливість вибору форм і методів. Мова йде про те, що на основі обліку індивідуальних особливостей студентів підібрати найбільш доцільний для індивідуума вид фізичної активності й дати рекомендації про кращі форми занять фізичною культурою в процесі професійної діяльності. Тому до числа педагогічних умов формування валеологічної культури потрібно віднести диференційовану методику занять по фізичній культурі в різних навчальних відділеннях.

Для проведення занять по фізичному вихованню всі студенти в кожному вузі розподіляються по навчальним відділенням: основне, спеціальне й спортивне. Розподіл проводиться на початку навчального року з урахуванням статі, стану здоров'я (медичного висновку), фізичного розвитку, фізичної й спортивно-технічної підготовленості, інтересів студентів. На основі цих показників кожен студент попадає в одне із трьох відділень для проходження обов'язкового курсу фізичного виховання. Для кожного відділення повинна бути визначена цільова спрямованість і зміст занять.

Аналіз сутності виявлених педагогічних умов, що впливають на формування валеологічної культури студентів, розкриває необхідність

включення валеологічних знань у цілісний навчальний процес підготовки майбутніх фахівців.

Отже, у рішенні проблеми валеологічної освіти й виховання студентів необхідно опиратися на системний підхід. Разом з тим, індивідуальні особистісні показники студентів вказують на необхідність конкретизації завдань по формуванню валеологічної культури й здійснення диференційованого підходу до них. Тому правомірно говорити про реалізацію особистісно орієнтованого й диференційованого підходу у формуванні валеологічної культури студентів, що впливають на процедуру вибору організаційних форм, методів і засобів.

Реалізація названих умов буде досить ефективною, якщо будуть прийняті до уваги існуючі розходження у фізичному, інтелектуальному й біосоціальному розвитку людей, що припускає наявність у них різних рівнів сформованості валеологічної культури.

Для розгляду сутнісних показників валеологічної культури, до яких відносяться знання про збереження й удосконалювання особистого здоров'я, потреби в збереженні й зміцненні свого здоров'я, умінні й навичках організації здорового способу життя, відношенні до здоров'я як до самоцінності, вказують на те, що проблема формування такої культури є поліаспектною й необхідно прийняти до уваги й урахувати цілий ряд показників.

Для визначення рівня сформованості валеологічної культури нами взяті показники, які вказуються багатьма дослідниками.

До них відносяться:

1. Когнітивний показник характеризується якістю валеологічних знань, що включають знання індивідуально-типологічних особливостей свого організму; системи знань про здоров'я, засоби й методи його досягнення й зміцнення; знання про принципи здорового способу життя, правила його побудови й ведення. Ці знання проявляються в упорядкованості, взаємозв'язку, системності, повноті й глибині.

2. Мотиваційно-ціннісний показник обумовлюється системою життєвих цінностей, що показують відношення й відповідальність особистості до власного здоров'я; визначається переконаністю, потребою й прагненням ведення здорового способу життя; сформованістю ціннісної орієнтації на здоров'язберігаючу діяльність, валеологічну спрямованість мотивів, самооцінку здоров'я.

3. Поведінковий показник проявляється в системі взаємозалежних дій, здійснюваних особистістю з метою реалізації функцій формування, збереження й зміцнення індивідуального здоров'я й потребуючих її особливих відносин у взаємодії із зовнішнім середовищем. Він характеризується спрямованістю діяльності на здоров'ятворчий й здоров'язберігаючий стиль життя, чому сприяє сформованість умінь і навичок забезпечення здоров'я, активне освоєння засобів і методів ведення здорового способу життя, вміння будувати індивідуальну програму формування, збереження й зміцнення здоров'я.

Таким чином, як критерії для визначення рівня сформованості валеологічної культури виступають знання, мотиви й ціннісні орієнтації, здатність планування й здійснення валеологічної діяльності.

Розглядаючи когнітивний показник, можна побачити різні рівні сформованості валеологічних знань.

Перший (низький) рівень характеризується наступними особливостями:

1. Мозаїчна структура знань про здоров'я й здоровий спосіб життя.
2. Знання: а) неповні й неглибокі; б) недостатньо впорядковані й взаємозалежні; в) не мають необхідний функціональний характер для використання в життєдіяльності; г) часткові знання індивідуальних особливостей.

Другий (середній) рівень має такі показники:

1. Сформовані валеологічні знання.

2. Знання індивідуальних особливостей організму.
3. Знання оздоровчих засобів і систем.
4. Розуміння сутності здоров'я й здорового способу життя.
5. Аналіз ходу пізнавальної діяльності.

Третій (високий) , більше високий рівень, припускає:

1. Повні й глибокі знання про здоров'я й здоровий спосіб життя.
2. Валеологічна грамотність і валеологічне мислення.
3. Зростаючий інтелектуальний потенціал особистості в області валеологія.
4. Яскраво виражена пошуково-пізнавальна активність для поповнення й розширення валеологічних знань.

Аналіз мотиваційно-ціннісних показників дозволяє також зробити висновок про наявність трьох рівнів, що мають свої принципові відмінності.

Перший (низький) рівень характеризується тим, що:

1. Ціннісні орієнтації на формування й збереження здоров'я усвідомлюються, але не приводять до діяльності.
2. Відсутній внутрішньо усвідомлювана потреба в здоровому способі життя.
3. Не сформована мотивація на турботу про здоров'я.
4. Відсутній свідоме й вольове прийняття принципів здорового способу життя.
5. Погана самооцінка здоров'я.

Другому (середньому) рівню властиві:

1. Ціннісні установки, що формуються, на турботу про здоров'я.
2. Моральна готовність вести здоровий спосіб життя, створювати, зберігати й зміцнювати своє здоров'я.
3. Оцінка зміни поведінки.
4. Домінантна установка на самовдосконалення й самовиховання.

5. Задовільна самооцінка здоров'я.

Для **третього (високого)** рівня характерні:

1. Сформованість ціннісних орієнтацій на здоров'язберігаючу діяльність.

2. Сформованість валеологічної спрямованості особистості.

3. Сформованість мотивів, потреб й установки на здоров'я й здоровий спосіб життя.

4. Чітко виражена мотивація здоров'язбереження.

5. Гарна й відмінна самооцінка здоров'я.

Поведінковий аспект валеологічної культури розкривається в різних характеристиках, які можуть співвідноситися з різними рівнями.

Перший (низький) рівень характеризується:

1. Відсутністю систематичної свідомої діяльності, спрямованої на зміцнення й збереження здоров'я.

2. Підтримкою й збереженням здоров'я за рахунок можливостей медицини.

3. Способом життя, що не відповідає збереженню й поліпшенню здоров'я: а) наявність шкідливих для здоров'я звичок; б) порушення й недотримання санітарно-гігієнічних норм.

4. Поведінковою пасивністю.

Для **другого (середнього)** рівня характерні:

1. Здоров'язберігаюча й здоров'ятворча діяльність із використанням практичних рекомендацій зі здорового способу життя, а також по плануванню й програмуванню забезпечення здорового способу життя: а) діагностичний скринінг; б) моніторинг здоров'я; в) прогностичний скринінг; г) підбір валеологічних й оздоровчих технологій; д) здійснення корекції способу життя, кількості і якості здоров'я.

2. Рациональна організація життєдіяльності.

Наступні ознаки відрізняють **третій (високий)** рівень:

1. Здоров'язберігаючий стиль життя.
2. Здоров'ятворча діяльність (усвідомлені й цілеспрямовані поліпшення самого себе).
3. Сформовано вміння й навички забезпечення здоров'я.
4. Активне освоєння засобів і методів забезпечення здорового способу життя.
5. Уміння будувати індивідуальну програму формування, збереження й зміцнення здоров'я.

Розгляд наведених даних дозволяє зробити висновок про різні рівні сформованості валеологічної культури й виділенні відповідно трьох рівнів: низького, середнього й високого.

Низький рівень характеризують безсистемні, неповні й неглибокі валеологічні знання (часткові знання індивідуальних особливостей організму, знань про здоров'я, його збереженні й зміцненні); проголошення цінності здоров'я, але відсутність спрямованості й мотивації до здоров'ятворчості; недостатня діяльність по збереженню й зміцненню здоров'я, корекції способу життя.

Середній рівень визначається усвідомленням здоров'ятворчої мети, що формується валеологічною спрямованістю особистості, відповідальністю за своє здоров'я; валеологічними знаннями, що розвиваються, вміннями й навичками, що проявляються в прагненні ведення здорового способу життя, діяльності, спрямованої на збереження здоров'я.

Високий рівень відрізняється сформованою ціннісною орієнтацією на здоров'ятворчість; усвідомленим, цілеспрямованим, відповідальним відношенням до свого здоров'я; сформованим валеологічним мисленням, прилученням до здоров'ятворчого стилю життя, що виражається в високій розумовій й фізичній працездатності, низької захворюваності.

Наше розуміння рівнів сформованості валеологічної культури по суті справи являє собою постановку проблеми про виявлення й теоретичне

обґрунтування ще цілого ряду показників багатоаспектної проблеми валеологічної культури. Зрозуміло, що має місце деяка умовність у встановленні трьох рівнів сформованості валеологічної культури. Але, на наш погляд, встановлення названих рівнів мають ту значимість, що до процесу формування валеологічної культури, вони сприяють рішенню поставленої проблеми й дозволяють робити певні висновки про результативність цього процесу.

ВИСНОВКИ

1. Необхідність формування валеологічної культури студентів, збереження й зміцнення їхнього здоров'я визначається об'єктивно існуючою потребою суспільства в підготовці фізично витривалих, мобільних, конкурентоздатних фахівців, готових до високоінтенсивної продуктивної діяльності.

2. Валеологічна культура являє собою складне інтегративне утворення, основними компонентами якого є знання про збереження й удосконалювання особистого здоров'я, відношення до здоров'я як самоцінності, ведення здорового способу життя.

3. На основі аналізу спеціальної літератури ми прийшли до висновку про те, що, незважаючи на численні й різноманітні публікації, проблема формування валеологічної культури дотепер не одержала достатнього теоретичного обґрунтування.

4. Для успішного рішення поставленої проблеми необхідно визначити вихідні теоретичні передумови, до яких відносимо валеологізацію освітнього простору, визначення педагогічних умов і рівнів сформованості валеологічної культури, модульний підхід до процесу навчання.

5. Найважливішими педагогічними умовами, що сприяють формуванню валеологічної культури, є:

- а) суб'єктний показник - облік особистісного фактора, що грає особливу роль у формуванні валеологічної культури;

б) організація навчально-виховного процесу: удосконалювання змістоутворення за допомогою включення системи валеологічних знань й умінь;

в) конкретизація завдань, що визначають діяльність професорсько-викладацького складу й студентів по валеологічному навчанню й вихованню;

г) оптимальний вибір форм і методів валеологічного навчання й виховання;

д) диференційована методика занять по фізичному вихованню в різних навчальних відділеннях.

б. Наявність різних рівнів сформованості валеологічної культури визначається розходженнями у фізичному, інтелектуальному й соціальному розвитку людей і валеологічною освіченістю.

Список літератури:

1. Бойченко Т.Є. Валеологія в системі національної освіти: специфіка системи, перспективи / Т.Є. Бойченко // Валеологія – наука про здоровий спосіб життя. – К. : Знання України, 1996. – С. 5-11.
2. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И.И. Брехман.- Л., 1997.- 125с.
3. Горашук В.П. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів / В.П.Горашук // Зб. Наук. Праць Бердянського державного педагогічного інституту ім. П.Д.Осипенко (Педагогічні науки) : у 2-х ч. – Ч.2. – Бердянськ, 2002. – С.128-136.
4. Никифоров Г.С. Психология здоровья: учеб. Пособие / Г.С.Никифоров. – СПб.: Речь, 2002. – 256 с.
5. Симоненко С. М. Содержание и способы формирования валеологической культуры будущего учителя вузовской профессиональной подготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Симоненко Светлана Михайловна. – Уссурийск, 2002. – 188с.

6. Поташнюк І.В. Професійна валеологічна підготовка майбутніх біологів у вищих закладах освіти III-IV рівнів акредитації: автореф. Дис.. на здобуття ступеня канд.. пед.. наук: спец.:13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». – Луцьк, 2000. – 185с.