

**Summary.** *Nalyvayko N. V., Kit L. J., Yaremko Z. M. The role of bad habits in forming of youth lifestyles. The article presents the results of the study concerning tobacco and alcohol place in the lifestyle of today's youth. A cigarette smoking is quite common among Ukrainian modern youth. The results showed that the vast majority of young people tried alcohol at least once in their lives and only 1.2% never did it. Beer turned out to be the most often drunk kind of alcohol among respondents.*

**Key words:** *youth, healthy lifestyle, smoking, alcohol.*

УДК 613.451.2

Є. О. Неведомська

### ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*У статті розкрито поняття "валеологічна культура", встановлено та схарактеризовано рівні валеологічної культури студентів фізичного виховання.*

**Ключові слова:** *валеологічна культура, рівні валеологічної культури.*

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю розв'язання проблеми здоров'я людини, оскільки вона є однією з найгостріших у глобальному масштабі і саме від її вирішення залежить виживання людської цивілізації. Сучасний стан здоров'я населення України свідчить, що існує реальна загроза вимирання нації. Якщо 20 років тому населення України становило 52 млн., 1990 року - 51,5 млн., у першій половині 2000 року - 49,5 млн., у жовтні 2001 року - 48 млн. 999 тис., у грудні 2001 року (за даними перепису населення 5-14 грудня) - 48 млн. 860 тис., то за даними Державного комітету статистики населення України станом на 1 травня 2008 р. складає 46,263079 млн. Тобто за останні 20 років чисельність населення в Україні зменшилась на 5,7 млн. За демографічним звітом ООН, в Україні найнижчий у світі природній приріст населення, тому вже через 23 роки кількість українців зменшиться до 39 млн.

В Україні тривалість життя майже на 11 років менше порівняно з країнами Євросоюзу, а порівняно з Польщею - менше на 8 років. Основною причиною смертності та інвалідності населення України є серцево-судинні захворювання. Скорочення тривалості життя українців пояснюється соціально-економічними умовами, широкою розповсюдженістю шкідливих звичок (алкоголізм, тютюнопаління, наркоманія), які збільшують і захворюваність, і травматизм. Крім того, в Україні існує проблема розповсюдженості соціально обумовлених захворювань, зокрема, ВІЛ-інфекції та туберкульозу.

Зважаючи на негативні зміни стану здоров'я населення, прийнято ряд міжнародних (ВООЗ, ЮНЕСКО) та державних документів, що наголошують на актуальності означеної проблеми. В умовах загострення оздоровчих і демографічних проблем суспільства виникла необхідність введення у вищих навчальних закладах дисципліни "валеологія", мета якої полягає в підготовці фахівців оздоровчої спрямованості. Новий підхід до розуміння джерел і чинників здоров'я людини знайшов своє відображення в теорії і практиці валеологічної підготовки (Г. Л. Апанасенко [2], І. І. Брехман [4], Е. Г. Булич [5], І. В. Муравов [5], Л. О. Попова [2]). Проблема здоров'я людини здебільшого пов'язується з ефективністю системи фізичного виховання (О. Д. Дубогай [6], А. В. Мальований [10]). Натомість, здоров'я людини визначається сукупністю різногалузевих чинників, коло яких не можна обмежувати лише фізичною культурою (В. І. Бобрицька [3], Н. Ю. Максимова [9]). Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні й значні, замінити їх не можна нічим, – як стверджував

академік М. М. Амосов [1]. Тому необхідний перехід виховання людини до нової парадигми: *турбота про здоров'я – обов'язок кожного*. Учені дійшли висновку, що професійна діяльність майбутніх педагогів будь-якої спеціальності має бути спрямована на оздоровлення людини за допомогою цілеспрямованого застосування комплексу різноманітних заходів, з-поміж яких фізична культура виступає як одна з ланок у ланцюгу засобів (О. І. Міхеєнко [11]). Отже, валеологія – це важливий структурний компонент підготовки фахівців з будь-якої педагогічної спеціальності, невід'ємна складова їхньої подальшої професійної діяльності.

Об'єктивність потреби суспільства у фахівцях, здатних кваліфіковано здійснювати валеологічну діяльність, спонукала нас до дослідження рівня валеологічної культури майбутніх педагогів фізичного виховання.

**Мета дослідження** полягає у визначенні рівня валеологічної культури студентів фізичного виховання. Його завданнями є уточнення сутності поняття "валеологічна культура" та встановлення рівнів валеологічної культури студентів фізичного виховання.

Учені (В. І. Бобрицька [3], Г. Л. Кривошеєва [7], В. С. Лозинський [8]) наголошують на формуванні усвідомленого ставлення до здоров'я у процесі валеологічної підготовки, що базується на позитивних інтересах і потребах, прагненні до вдосконалення власного здоров'я, розвитку своєї творчості та духовного світу, усвідомленого сприйняття соціуму і дбайливого ставлення до здоров'я оточуючих. Результатом валеологічної підготовки є валеологічна культура людини. Під *валеологічною культурою* ми розуміємо динамічний стереотип діяльності і поведінки особистості, що сприяє здоровому способу життя і визначає дбайливе ставлення до здоров'я оточуючих людей [11]. Валеологічна культура – це привласнення на особистісному рівні концепції здоров'я, на основі якої формується індивідуальна програма здорового способу життя, відбувається розвиток творчого оздоровчого мислення. Валеологічною культурою повинен володіти кожний майбутній педагог. Зупинимось на валеологічній культурі майбутнього спеціаліста із фізичної культури.

Майбутній спеціаліст із фізичної культури – це цілісна, всебічно розвинена особистість, якій притаманні індивідуальні орієнтири у ставленні до здоров'я, професійні здібності щодо організації здорового способу життя. Для з'ясування рівнів валеологічної культури майбутніх педагогів фізичного виховання був проведений експеримент, яким було охоплено 40 студентів. Студентам було запропоновано виконати практичні роботи, зокрема: "Дослідження фізичного розвитку організму", "Соматоскопічні дослідження постави, кісткового скелету, мускулатури, форми ніг", "Валеологічний стан серцево-судинної та дихальної системи", "Визначення основного та загального обміну речовин організму", "Визначення коефіцієнту функціональної асиметрії мозку". У висновках до цих робіт студентом зазначався не тільки рівень здоров'я тієї чи іншої системи органів власного організму, але й значення одержаних знань для володіння елементами здорового способу життя. Після виконання вищезазначених практичних робіт, студентам було запропоновано відповісти на запитання анкети "Здоров'я і здоровий спосіб життя" [3, с. 418-419]. Результати виконання практичних робіт і відповіді на запитання анкети "Здоров'я і здоровий спосіб життя" дали змогу встановити чотири рівні валеологічної культури майбутніх педагогів фізичного виховання за критеріями, розробленими О. І. Міхеєнко [11]. Охарактеризуємо ці рівні.

Високий рівень валеологічної культури характерний для студентів, які у своїй поведінці і повсякденній діяльності дотримуються правил і норм здорового способу життя, не мають шкідливих звичок і створюють відповідну соціально-психологічну атмосферу групи. Вирішуючи конкретні завдання, вони намагаються широко

застосовувати науково-практичні знання в галузі валеології, відрізняються високим рівнем сформованості теоретичних позапрограмних знань, вільно включаються в дискусії з приводу практичних питань на семінарах і тренінгах. Розвиток теоретичного узагальнення, інтелектуальної ініціативи і практичних умінь умотивовується зрілою компетентністю. Студенти усвідомлюють необхідність аналізу власної діяльності. Їхня професійна мотивація спонукає до перетворюючої, самоорганізаційної і самоуправляючої валеологічної діяльності, морально-етичні якості відповідають професійній спрямованості. Самореалізація в навчанні та інших видах діяльності відбувається з урахуванням конкретних умов та індивідуальних особливостей з пріоритетом об'єктивної орієнтації на досягнення стратегічних цілей.

Достатній рівень валеологічної культури характерний для студентів із переважно позитивним ставленням до організаційно-діяльнісних заходів професійно-валеологічної сфери. У цієї категорії майбутніх фахівців відзначається зацікавленість у валеологічній діяльності, прагнення до самовдосконалення, розширення кругозору і набуття практичних умінь і навичок у професійній сфері. Ці студенти мають адекватну самооцінку, достатню методичну підготовку, вміють контролювати і критично аналізувати результати своєї навчально-практичної діяльності, що носить здебільшого творчий характер, виявляються уміння щодо синтезу й абстракції мислення при конструюванні або інтерпретації понять валеологічного тезаурусу. Студенти орієнтуються у факторах, що зумовлюють стан здоров'я населення, членів колективу, найближчого оточення; у них розвинута відповідальність за індивідуальне здоров'я, вимогливість і самовідданість професійним інтересам, однак нові, нестандартні ситуації, що виникають у реальній професійній діяльності, викликають труднощі. Діяльність хоча і має системний характер, проте орієнтація на загальні стратегічні завдання ще не дозволяє створити свій індивідуальний стиль.

Середній рівень валеологічної культури притаманний студентам, яких об'єднує позитивно-пасивне ставлення до професійної валеологічної діяльності. Поверхневі знання сутності і специфіки валеологічної діяльності в поєднанні з позитивними настановами щодо її значення в цілісному процесі фахової підготовки зумовлюють короткочасно-випадкову, дискретну валеологічну активність студентів. У процесі практичної підготовки спостерігається невідповідність набутих знань їх застосуванню на практиці внаслідок недостатньої сформованості мотиваційної сфери. Студенти цього рівня не можуть своєчасно мобілізувати набуті у процесі навчання знання, вміння і навички для побудови оздоровчої програми, як власної, так і суб'єктів професійної діяльності. Вони не завжди швидко орієнтуються у проблемних ситуаціях, нове використовують несміливо. Активність таких студентів виявляється в конкретних обставинах і орієнтується на оперативні завдання, але при цьому зв'язок з основною стратегічною метою втрачається, що не дозволяє їм охопити ситуацію в цілому і в перспективі.

Низький рівень валеологічної культури притаманний студентам з індиферентним або відверто негативним ставленням до валеологічної діяльності у сфері педагогічної діяльності. Вони мають слабкі валеологічні знання і не усвідомлюють їх значення, повільно орієнтуються у практичних ситуаціях і можливих варіантах їх вирішення, використовують традиційні прийоми без самостійного прийняття рішень, виявляючи при цьому незначну оперативність і швидкість мислення. Для цієї групи студентів характерне нестійке ставлення до формування валеологічних умінь, простежується тенденція до формального виконання творчих завдань з проблеми організації валеологічної діяльності, вирішення яких будується на суворо регламентованих інструкціях, правилах і стандартах; вони неспроможні дотримуватися принципів здорового способу життя, недооцінюють важливість здоров'я у ранговому

розподілі ціннісних орієнтацій, що зумовлює низький особистісний статус здоров'я на рівні хворобливості чи інвалідності.

Результати експериментального дослідження засвідчили, що високий рівень валеологічної культури притаманний лише 5 студентам (12,5%), достатній рівень був зафіксований у 10 майбутніх педагогів (25%), середній рівень засвідчили 17 студентів (42,5%), на низькому рівні перебували 8 майбутніх фахівців (20%).

Аналіз результатів дослідження дає підстави для **висновків**: 1) ефективність валеологічної підготовки студентів фізичного виховання значною мірою зумовлена такими індивідуальними проявами психологічного характеру, як мотиваційно-вольова сфера особистості, що впливає на рівень сформованості функцій самоуправління при оволодінні валеологією не тільки в теоретичному плані, а й на рівні професійно-практичної діяльності; 2) педагогічними умовами організації навчально-виховного процесу валеологічної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання є: удосконалення змісту і принципів структурування предмета "Валеологія" відповідно сутності професійної діяльності вчителя фізичного виховання; включення матеріалу валеологічного змісту в інші навчальні дисципліни, які опановують студенти фізичного виховання; залучення студентів до практичної професійно-валеологічної діяльності як засобу формування творчого оздоровчого мислення, становлення професійної самосвідомості майбутніх фахівців; створення відповідного професійно-педагогічного середовища, що сприятиме усвідомленню відповідального ставлення до власного здоров'я, професійному самоствердженню.

#### Література

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М.: Мол. гвардия, 1978. - 191 с.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. (Избранные лекции). - К.: Здоров'я, 1998. - 248 с.
3. Бобрицька В.І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів: Монографія, - Полтава: ТОВ "Поліграфічний центр "Скайтек", 2006. - 432 с.
4. Брехман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье. - М.: Наука, 1987. - 125 с.
5. Булич Е.Г., Муравов И.В. Теоретические основы валеологии. - К.: ІЗМН, 1997. - 224 с.
6. Дубогай О.Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов: дисс. ...д-ра пед. наук. - К., 1991. - 374 с.
7. Кривошеєва Г.Л. Формування культури здоров'я студентів університету: : автореф. дис... канд. пед. наук. — Луганськ, 2001. - 20 с.
8. Лозинський В.С. Сучасні аспекти формування здорового способу життя // Матер. наук.-практ. конф. "Стратегія формування здорового способу життя", 19-20 жовтня 2000 р. - С. 23-26.
9. Максимова Н.Ю. Місце валеології в педагогічному процесі // Матер. І-ї Всеукраїнської науково-методичної конференції "Здоров'я та освіта". - Донецьк: ДонГУ, 2000. - С. 59 - 61.
10. Мальований А.В. Фізична культура як підсистема в системі охорони здоров'я і здорового способу життя // І Всеукр. наук.-практ. конф. "Здоров'я і освіта". - Львів, 1993. - Ч.І. - С.162 - 163.
11. Міхеєнко О.І. Валеологічна підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у вищому педагогічному навчальному закладі: автореф. дис... канд. пед. наук. — О., 2004. — 21 с.

**Аннотация.** *Неведомская Е. А. Формирование валеологической культуры будущих учителей физического воспитания. В статье раскрыто понятие "валеологическая культура", установлены и охарактеризованы уровни валеологической культуры студентов физического воспитания.*

**Ключевые слова:** *валеологическая культура, уровни валеологической культуры.*

**Summary.** *Nevedomskaya E. A. The formation of valeological culture in perspective teachers of physical education. The article specifies the notion of "valeological culture", identifies and characterizes the levels of valeological culture in students of physical education.*

**Key words:** *valeological culture, levels of valeological culture.*