

ВАЛЕОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА СТУДЕНТІВ ЯК ПРІОРИТЕТ ТА РЕЗУЛЬТАТ НАВЧАННЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

Стаття присвячена проблемі формування валеологічної культури студентів у вищій школі як пріоритетному напрямку освіти.

Розглянуто валеологічну культуру студентів як базовий компонент формування загальної культури студентів у їх підготовці до майбутньої професійної діяльності.

Доведено, що здоровий спосіб життя створює для студентської молоді соціокультурне мікросередовище. В його умовах виникають реальні передумови для високої працездатності, трудової та громадської активності, психологічного комфорту, найбільш повно розкривається потенціал студентів, процес їх самовдосконалення актуалізується.

Описано форми і методи роботи щодо формування валеологічного світогляду як системи відповідних переконань особистості й почуття відповідальності за власне здоров'я. Виявлено визначальні детермінанти системи оздоровлення організму: формування персональних умінь та навичок запобігання захворюванням, шкідливим звичкам; психопрофілактика емоційних зривів, стресів та депресивних станів; здійснення активної превентивної роботи і організації інтерактивних форм навчання молоді здоровому способу життя.

Обґрунтовано вимоги до сучасної освіти, яка має бути спрямована на збереження і зміцнення здоров'я особистості студентів та вимагає вдосконалення здоров'язберігального середовища вищої школи, пошуку ефективних технологій освіти та самоосвіти студентів у сфері формування культури здоров'я.

Пропонується розробка комплексу заходів, що включають забезпечення соціально-економічних умов повноцінної життєдіяльності студентів, цілеспрямоване формування їх свідомості і поведінки, які відповідають цінностям здоров'я, та створення умов для оптимального режиму праці та відпочинку.

Як один із найбільш ефективних шляхів реалізації формування валеологічної культури розглядається розробка та запровадження на рівні вищих навчальних закладів комплексної програми збереження і підтримання здоров'я студентської молоді.

Ключові слова: валеологічна культура, здоровий спосіб життя, культура здоров'я, студенти, вища школа.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Актуальність дослідження. У сучасних умовах соціально-політичних змін, трансформації соціальної структури суспільства і системи охорони здоров'я актуалізується проблема розумного ставлення молоді до здоров'я, яка останнім часом із суто медичної переросла в соціальну. Ця проблема обумовлена, по-перше, особливою важливістю юнацького періоду для усього подальшого життя; по-друге, наявністю негативних тенденцій здоров'я студентської молоді; по-третє, тим, що саме молодь є потенціалом трудових і популяційних ресурсів будь-якої держави.

Україна вступає в постіндустріальне, інформаційне суспільство, ключовим чинником якого є людський фактор. При цьому сучасний освітній рівень, умови праці і всезростаюча напруженість розумової діяльності вимагають від фахівця не лише відповідної кваліфікації, високого освітнього та культурного рівня, а й міцного здоров'я, гарної фізичної та функціональної підготовленості, високих моральних і вольових якостей.

Охорона здоров'я студентів традиційно вважається одним з найважливіших соціальних завдань суспільства. Успішна підготовка висококваліфікованих кадрів тісно пов'язана зі зміцненням і охороною здоров'я, підвищенням працездатності студентської молоді. У зв'язку з цим, пріоритетним завданням сучасної системи освіти є підготовка фахівців високого рівня професіоналізму, однією з основних складових якої є сформованість валеологічної культури.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які спирається автор. Останнім часом вченими активно досліджується питання формування валеологічної культури особистості та здоров'язберігаючої діяльності фахівців різних галузей. Соціально-психологічний та філософський напрями дослідження проблем збереження здоров'я у різних аспектах відображено в працях І. Аршави, А. Бойко, Ю. Лисицина, Е. Бойко, Е. Носенко, В. Оржеховської. Проблему відповідального ставлення людини до свого здоров'я розкрито у працях В. Ананьєва, Т. Бойченко, М. Віленського, В. Смирнова. Проблеми підвищення валеологічної культури молоді присвячені дослідження Ю. Бойчук, І. Моткін, С. Куркуленко, Л. Курняк, Н. Науменко, В. Процюк, О. Файчук.

Мета статті – розкрити вимоги до освітнього процесу вищої школи з метою формування здорового способу життя і, як результату, – валеологічної культури майбутніх фахівців та окреслити напрями вдосконалення здоров'язберігального середовища вищих навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблемам здоров'я молоді особливу увагу приділено в багатьох урядових документах. Так, Національна доктрина розвитку освіти ХХІ ст. визначає, що пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної дійсності.

Досліджуючи еколого-валеологічну культуру молоді, С. Жульова відмічає, що ставлення до здоров'я як до культурної цінності, сформоване в молодому віці, зберігається в дорослому житті та передається дітям, що впливатиме на здоров'я нації протягом наступних поколінь [1].

На сучасному етапі розвитку суспільства висувуються специфічні вимоги до освітнього процесу вищої школи з метою формування здорового способу життя і, як результату, – валеологічної культури майбутніх фахівців. До таких вимог відносяться:

– формування у студентської молоді ціннісного відношення до свого здоров'я;

- сприяння всебічному фізичному розвитку і досягненню високого рівня загальної рухової підготовки індивіда;
- основою впливу на формування здорового способу життя вважати перенесення відповідних знань, умінь і навичок з однієї сфери діяльності в іншу;
- комплексне формування здорового способу життя, який враховує всі можливості освітнього процесу, а також індивідуальні особливості особистості;
- необхідність удосконалення і розвитку самого процесу формування основ здорового способу життя, незалежно від професійної спрямованості підготовки студентів тощо [2].

У формуванні загальної культури студентів, у їх підготовці до майбутньої професійної діяльності валеологічна культура виступає важливим базовим компонентом.

Поняття «валеологічна культура», його зміст у науковій літературі трактується неоднозначно. Так, введення цього поняття починається з виникненням валеології як науки. Значна кількість вчених ототожнюють поняття «валеологічної культури» та «культури здоров'я» (М. Віленський, В. Казначєєв, Л. Майборода, В. Петленко, Р. Серебряков). Однак, такі науковці як Д. Колесов, Е. Казін, А. Горшкова, О. Файчук та інші вважають, що доцільно розділяти ці два поняття, адже під культурою здоров'я слід розуміти адаптивний і продуктивний план розвитку особистості, а під валеологічною культурою – переважно діяльність, пов'язану зі збереженням та покращенням здоров'я. Так, сучасний дослідник Д. Колесов вважає, що валеологічна культура – це «культура формування правильного ставлення до здоров'я» [3]. Однак, аналізуючи сутність даного феномена, Е. Казін пояснює валеологічну культуру, як науку про моральне, фізичне і духовне здоров'я, що є невід'ємною частиною культурології [4]. При аналізі поняття «валеологічна культура» як загально-філософської категорії А. Горшкова характеризує її як специфіку взаємодії людини і суспільства, збереження і укріплення здоров'я в різні історичні епохи та як інтегративну особистісну якість індивіда, що характеризується його поведінкою і діяльністю, що ґрунтуються на світогляді [5].

Валеологічну культуру особистості В. Колбанов розглядає не лише як валеологічну обізнаність, але й як динамічний стереотип поведінки, вироблений на основі істинних потреб, що сприяють здоровому способу життя, що визначає обережне ставлення до здоров'я оточуючих [6].

Для сучасних досліджень феномену «здоровий спосіб життя» характерне комплексне розуміння досліджуваного питання. Так, у дослідженнях провідних фахівців наукової спільноти наведені різні визначення щодо поняття «здоровий спосіб життя», щодо його сутності багато дослідників розглядають такі детермінанти як суб'єктивний чинник або об'єктивні умови життєдіяльності.

Науковці, що розглядають філософські та соціальні проблеми медицини, вбачають у формуванні здорового способу життя людину, мотиви її вчинків, спосіб мислення, тобто чинники суб'єктивного порядку, адже у власному бутті людина відповідальна за власний спосіб життя. Медико-гігієнічні дослідження здоровий спосіб життя ототожнюють з раціональним поєднанням фізичних і психічних навантажень, ефективним раціональним режимом праці та відпочинку, оптимізацією активності, особистої гігієни, раціональним харчуванням, відсутністю шкідливих звичок, заняттям фізичною культурою. Крім того, здоровий спосіб життя визначається як «спосіб життєдіяльності, спрямований на зміцнення і покращення здоров'я людей». При цьому сам спосіб життя містить в собі чотири категорії: економічну – «рівень життя», соціологічну – «якість життя», соціально-психологічну – «стиль життя», соціально-економічну – «устрій життя».

На сьогодні поняття здорового способу життя трактується як типова сукупність форм і способів культурної щоденної життєдіяльності особистості, що об'єднує норми і цінності керованої діяльності і сприяє повноцінному виконанню навчально-трудова, соціальних і біологічних функцій. Загальновідомо, що поведінка і спосіб життя безпосередньо або опосередковано впливають на здоров'я людини. Безсумнівно, дослідження поведінкових чинників ризику щодо здорового способу життя майбутніх фахівців має суттєвий вплив на

розробку відповідних ефективних програм щодо формування культури здоров'я студентського контингенту.

Згідно даних ВООЗ, здоров'я людини на 50-55 % визначається умовами і способом життя, на 25 % – екологічними умовами, на 15-20 % обумовлено генетичними факторами та лише на 10-15 % – діяльністю системи охорони здоров'я.

І. Логінов, зазначає, що «...економічні труднощі, скорочення фінансування профілактичного спрямування системи охорони здоров'я, пасивні форми відпочинку, збільшення навантаження в процесі навчання призводять до зростання захворюваності, соціальної дезадаптації молоді» [7]. Суттєвий зміст даних визначень полягає в тому, що здоровий спосіб життя – це боротьба людини з повсякденними труднощами життєдіяльності; боротьба з чинниками, що негативно впливають на її здоров'я.

Стан здоров'я студентства в основному визначається його способом життя, який останніми роками настільки змінився, що компенсаторні механізми молодої людини насилу справляються з підвищеним навантаженням. Щоденна діяльність студентства наповнена такими факторами ризику як гіподинамія та гіпокінезія, переїдання, інформаційне перевантаження, психоемоційне перенапруження, зловживання лікарськими препаратами тощо, що, в кінцевому рахунку, призводить до розвитку так званих хвороб цивілізації.

У способі життя студентської молоді має місце боротьба між біологічним (бажанням отримати задоволення) і соціальним (розумом, мораллю). Залежно від переважання тих чи інших тенденцій молода людина організовує свій індивідуальний спосіб життя.

Важливе місце в процесі формування здорового способу життя студентської молоді займають особистісно-мотиваційні якості суб'єкта, його життєві орієнтири. Особистісно-мотиваційна установка студента на втілення власних соціальних можливостей є в основі формування здорового способу життя.

Студенти не займаються формуванням свого здоров'я, тому що це вимагає вольових зусиль, а в основному займаються попередженням порушень здоров'я та реабілітацією втраченого. Чинники здорового способу життя, за даними багатьох дослідників, використовують лише 10-15% молоді, що зумовлено низькою активністю особистості, поведінковою пасивністю. Збереження і зміцнення здоров'я є в прямій залежності від рівня культури, що відображає ступінь усвідомлення і ставлення людини до самої себе, тобто систему знань про здоров'я.

Як зазначають Н. Зимівець та В. Петрович, у формуванні ставлення до здоров'я важливу роль відіграють певні форми і методи роботи щодо опанування студентами знань щодо понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «сприяння здоров'ю»; формування валеологічного світогляду – системи відповідних переконань особистості й почуття відповідальності за власне здоров'я та його визначальні детермінанти. Ця система спрямована на оздоровлення організму, «інвестування» у здоров'я, оскільки внески в здоров'я сьогодні сприятимуть процвітанню та благополуччю завтра; формування персональних умінь та навичок запобігання захворюванням, функціональним відхиленням, шкідливим звичкам, психопрофілактики емоційних зривів, стресів та депресивних станів; здійснення активної превентивної роботи і організації інтерактивних форм навчання підлітків і молоді здоровому способу життя [8].

Як справедливо зазначає З. Бондаренко, у переважній більшості ВНЗ навчальний план підготовки фахівців не передбачає окремих навчальних дисциплін, які б готували до поліпшення стану здоров'я, розкривали студентам мету й технологію формування у молоді відповідального ставлення до нього [9].

Удосконалення змісту професійної освіти, тобто системи наукових знань, умінь і навичок, в процесі оволодіння якими у студентів формується науковий світогляд, розвиваються мислення і здатності, передбачає не лише розробку спеціального курсу «Валеологія», а й доцільне включення валеологічних питань до навчальних програм з різних наукових дисциплін, що вивчаються у ВНЗ.

Перш за все, необхідно формувати світоглядну позицію особистості, що характеризується взаємозв'язком валеологічної культури, засвоєної індивідом і світоглядними цінностями (щастя, любов, мир, самореалізація та ін.), та детермінують вплив стилю життя на здоров'я і досягнення бажаних благ.

А. Попова і О. Шнейдер відзначають, що структура здорового способу життя студента повинна включати такі компоненти:

- психологічний комфорт;
- оптимальний руховий режим;
- раціональне харчування;
- раціональний режим життя;
- статеві і батьківська культура;
- профілактичні заходи;
- безпечну поведінку [10].

Поділяючи позицію О. М. Попової, відзначимо, що здоровий спосіб життя створює для студентської молоді таке соціокультурне мікросередовище, в умовах якого виникають реальні передумови для високої працездатності, трудової та громадської активності, психологічного комфорту, найбільш повно розкривається потенціал студентів, актуалізується процес їх самовдосконалення. А освітні установи покликані формувати міцну життєву установку на здоров'я і здоровий спосіб життя на різних етапах розвитку контингенту студентів.

Отже, для формування здорового способу життя студентської молоді, необхідна розробка комплексу заходів, що включають: по-перше, забезпечення соціально-економічних умов повноцінної життєдіяльності; по-друге, цілеспрямоване формування свідомості і поведінки, які відповідають цінностям здоров'я; по-третє, створення умов для оптимального режиму праці та відпочинку, а також рухової активності.

Серед низки загальнолюдських цінностей безсумнівним є пріоритет здоров'я. Реалізація права студентів на здоров'я вимагає розробки на рівні ВНЗ спеціальної комплексної програми, що забезпечує збереження і підтримання здоров'я студентства. На нашу думку, програма передбачає здійснення діяльності за такими основними напрямками:

1. Створення соціокультурного простору, орієнтованого на формування здорового способу життя студентів ВНЗ:

- формування установки педагогічного колективу і студентської молоді на здоров'я як вищу цінність
- створення здорового мікроклімату для розвитку вільної особистості, здатної адаптуватися і самостверджуватися в умовах нового суспільства.

2. Організацію соціальної реклами цінностей здорового способу життя у студентському середовищі:

- створення ідеалу здорової молодої людини;
- формування моди на здоров'я за допомогою засобів масової комунікації (газети, радіо, Інтернет, соціальна реклама).

3. Формування медико-соціальних умов для підтримки та відновлення здоров'я в умовах ВНЗ:

- проведення моніторингу здоров'я для одержання оперативних даних про психічний і фізичний стан студентської молоді;
- забезпечення медичного обслуговування студентів;
- удосконалення профілактичної роботи з попередження захворювань серед студентської молоді;
- забезпечення режиму та якості харчування студентів.

4. Контроль за чинниками ризику порушення здоров'я, що пов'язані із організацією освітньої і наукової діяльності у ВНЗ:

- виконання фізіолого-гігієнічних вимог до навчального процесу;
- дотримання психогігієнічних вимог у діаді «викладач – студент» (створення сприятливого психологічного фону навчання);

– підтримка нормальних санітарно-гігієнічних умов у навчальних аудиторіях (дотримання параметрів мікроклімату, світлового режиму, вимог шумозахисту, вентиляції тощо).

5. Забезпечення конкурентоспроможності моделі здорового способу життя студентів серед інших способів дозвілля студентської молоді:

– розробка перспективних навчально-виховних оздоровчих програм;

– розробка заходів щодо підвищення мотивації до занять спортом та відвідування спортивних секцій;

– збільшення обсягу існуючих оздоровчих заходів щодо охорони здоров'я студентів, зміцнення здоров'я і профілактика захворювань;

6. Розвиток технологій освіти та самоосвіти студентів в сфері формування культури здоров'я:

– розробка навчально-освітніх програм збереження та зміцнення здоров'я студентів і реалізація їх в освітньому процесі ВНЗ;

– розробка навчально-методичного забезпечення зміцнення здоров'я, здорового способу життя, профілактики соціально небезпечних захворювань.

Висновки. В сучасних умовах соціальної, економічної і політичної нестабільності нашого суспільства молодь відчуває найбільший негативний вплив навколишнього середовища, а також змінених для неї умов життя і навчання у поєднанні з високим розумовим навантаженням.

Сучасна освіта, на нашу думку, має бути спрямована на збереження і зміцнення здоров'я особистості студентів та вимагає вдосконалення здоров'язберігального середовища вищої школи, пошуку ефективних технологій освіти та самоосвіти студентів у сфері формування культури здоров'я. Ефективність процесу формування валеологічної культури студентів в умовах вищої школи можна суттєво підвищити шляхом розробки та запровадження комплексної програми збереження і підтримання здоров'я студентства. Тому, створення відповідного методичного інструментарію щодо використання здоров'язберігальних технологій навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців є доцільним напрямком подальших розвідок з цієї тематики досліджень.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Жульова, С. І. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології [Текст] : науковий журнал. № 7 / Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2014. – № 1 (35). – С. 395-401.

2.. Мельничук, І. М. Актуальність проблеми формування культури здоров'язбереження у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців [Текст] / І.М. Мельничук // Науковий вісник Ужгородського національного університету : Серія: Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І.В. Козубовська. – Ужгород : Видавництво УжНУ «Говерла», 2012. – Вип. 24. – С. 101-104. – Бібліогр.: с. 103-104.

3. Кривошеєва, Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету [Текст] : автореферат дис... канд. пед. наук : 13.00.04 / Луган. держ. пед. ун-т ім. Т. Шевченка. – Луганськ, 2001. – 20 с.

4. Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека : Введение в общую и прикладную валеологию: [учебн. пос. для студентов высших учеб. заведений] [Текст] / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – М. : ВЛАДОС. –2000. – 192 с.

5. Строкань, В. В. Сущность и значение формирования валеологической культуры студентов высших учебных заведений [Текст] / В. Строкань, С. Коссе // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – №10. – С. 242-244.

6. Колбанов, В. В. Валеология : основные понятия, термины и определения [Текст] / В.В. Колбанов. – Спб. : ДЕАН. –1988. – 256 с.

7. Логинов, И. А. Состояние здоровья, образ жизни и медико-социальная реабилитация студентов с офтальмологической патологией в поликлинике высшего учебного заведения [Текст] : автореф. дисс. ... канд. мед. наук. / МГУ. – М., 2010. – 20 с.

8. Гусак, П. М. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології: монографія [Текст] / П.М. Гусак, Н.В. Зимівець, В.С. Петрович; за ред. П.М. Гусака. – Луцьк: ВАТ «Волиньоблдрукарня», 2009. – 252 с.
9. Бондаренко, З. П. Формування здорового способу життя студентів як психолого-педагогічна проблема вищої школи [Текст] / Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. –№ 1 (9) 2015. – 2015. – С. 51-58.
10. Попова, А. В., Шнейдер, О. С. Здоровый образ жизни студентов [Текст] / Учебное пособие. – Хабаровск, 2012. – 212 с.

REFERENCES:

1. Zhulova, S. I. pedagogichni nauki: teoriya, istoriya, innovatsiyni tehnologiyi [tekst]: naukoviy zhurnal. № 7 / sumi: SumDPU Im. A. S. Makarenka, 2014. – № 1 (35). – S. 395-401.
- 2.. Melnichuk, I. M. aktualnist problemi formuvannya kulturi zdorov'yazberezhennya u protsesi profesiynoyi pidgotovki maybutnih fahivtsiv [Tekst] / I.M. Melnichuk // Naukoviy visnik Uzhgorodskogo natsionalnogo universitetu: Seriya: Pedagogika. Sotsialna robota / gol. red. I.V. Kozubovska. – Uzhgorod : Vidavnistvo UzhNU «Goverla», 2012. – Vip. 24. – S. 101-104. – BiblIogr.: s. 103-104.
3. KrivosheEva, G. L. Formuvannya kulturi zdorov'ya studentiv universitetu [Tekst] : avtoreferat dis... kand. ped. nauk : 13.00.04 / Lugan. derzh. ped. un-t im. T. Shevchenka. – Lugansk, 2001. – 20 s.
4. Kazin, E. M. Osnovy individualnogo zdorovya cheloveka : Vvedenie v obschuyu i prikladnuyu valeologiyu: [uchebn. pos. dlya studentov vysshih ucheb. zavedeniy] [Tekst] / E.M. Kazin, N.G. Blinova, N.A. Litvinova. – M. : VLADOS. –2000. – 192 s.
5. Strokan, V. V. Suschnost i znachenie formirovaniya valeologicheskoy kulturyi studentov vysshih uchebnyih zavedeniy [Tekst] / V. Strokan, S. Kosse // Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu. – 2009. – №10. – S. 242-244.
6. Kolbanov, V.V. Valeologiya : osnovnyie ponyatiya, terminy i opredeleniya [Tekst] / V.V. Kolbanov. – Spb. : DEAN. –1988. – 256 s.
7. Loginov, I. A. Sostoyanie zdorovya, obraz zhizni i mediko-sotsialnaya reabilitatsiya studentov s oftalmologicheskoy patologiyey v poliklinike vysshego uchebnogo zavedeniya [Tekst] : avtoref. diss. ... kand. med. nauk. / MGU. – M., 2010. – 20 s.
8. Gusak, P.M. Vidpovidalne stavlennya do zdorov'ya: teoriya ta tehnologiyi: monografiya [Tekst] / P.M. Gusak, N.V. ZimIvets, V.S. Petrovich; za red. P.M. Gusaka. – Lutsk: VAT «Volinobldrukarnya», 2009. – 252 s.
9. Bondarenko, Z.P. Formuvannya zdorovogo sposobu zhittya studentiv yak psihologo-pedagogichna problema vischoyi shkoli [Tekst] / Visnik Dnipropetrovskogo universitetu imeni Alfreda Nobelya. seriya «pedagogika i psihologiya». pedagogichni nauki. –№ 1 (9) 2015. – 2015. – S. 51-58.
10. Popova, A. B., Shneyder, O. S. Zdorovyiy obraz zhizni studentov [Tekst] / Uchebnoe posobie. – Habarovsk, 2012. – 212 s.

Рецензент: д.пед.н., доц. Білецька Г. А., професор кафедри екології Хмельницького національного університету

к.пед.н., доц. Матеюк О.П., Суходоля Ю.О., к.пед.н., доц. Прохоров О.А.
ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ КАК ПРИОРИТЕТ И РЕЗУЛЬТАТ
ОБУЧЕНИЯ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Статья посвящена проблеме формирования валеологической культуры студентов в высшей школе как приоритетному направлению образования.

Рассмотрена валеологическая культура студентов как базовый компонент формирования общей культуры студентов в их подготовке к будущей профессиональной деятельности.

Доказано, что здоровый образ жизни создает для студенческой молодежи социокультурную среду. В ее условиях возникают реальные предпосылки для высокой работоспособности, трудовой и общественной активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается потенциал студентов, актуализируется процесс их самосовершенствования.

Описаны формы и методы работы по формированию валеологического мировоззрения как системы соответствующих убеждений личности и чувство ответственности за собственное здоровье. Выявлено определяющие детерминанты системы оздоровления организма:

формирование персональных умений и навыков предупреждения заболеваний, вредных привычек; психопрофилактика эмоциональных срывов, стрессов и депрессивных состояний; осуществление активной профилактической работы и организации интерактивных форм обучения молодежи здоровому образу жизни.

Обоснованы требования к современному образованию, которое должно быть направлено на сохранение и укрепление здоровья личности студентов и требует совершенствования здоровьесберегающей среды высшей школы, поиска эффективных технологий образования и самообразования студентов в сфере формирования культуры здоровья.

Предлагается разработка комплекса мероприятий, включающих обеспечение социально-экономических условий полноценной жизнедеятельности студентов, целенаправленное формирование их сознания и поведения, соответствующих ценностям здоровья, и создание условий для оптимального режима труда и отдыха.

Как один из самых эффективных путей реализации формирования валеологической культуры рассматривается разработка и внедрение на уровне высших учебных заведений комплексной программы сохранения и поддержания здоровья студенческой молодежи.

Ключевые слова: валеологическая культура, здоровый образ жизни, культура здоровья, студенты, высшая школа.

Ph.D. Mateyuk O.P., Suhodolya Yu.O., Ph.D. Prokhorov O.A.
STUDENT VALEOLOGICAL CULTURE AS PRIORITY AND RESULT OF STUDYING AT
HIGHER SCHOOL

The article is devoted to the problem of student valeological culture formation at higher school as a priority field in education.

It was considered valeological culture of the students as a basic component of general culture formation of students in preparation for their future careers.

It is proved that a healthy lifestyle creates for students sociocultural microenvironment. Thus there are real prerequisites for high performance, employment and social activity, psychological comfort, most fully revealed student's potential, process of their self improvement are actualized.

We describe the forms and methods of forming valeological worldview as a system of respective personality beliefs and sense of responsibility for their own health. It was found decisive determinants of health improvement system, included shaping of abilities and disease prevention skills and harmful habits, psychoprophylaxis emotional breakdowns, stresses and depressions, implementation of active preventive work and organization of interactive learning healthy lifestyles of youth.

The requirements to modern education system are substantiated, which should be aimed at preserving and strengthening of student health and requires the improvement of learning environment at higher school, searching of effective technologies of education and students self-education in the health culture area.

It is proposed to develop a set of measures, which include providing of socio-economic conditions for the students vital functioning, purposeful shaping of their consciousness and behaviour that corresponds health values, and creating the optimal conditions for work and rest.

As one of the most effective ways to implement the formation of valeological culture, is considered the development and implementation of an integrated program of saving and maintenance of student youth health at higher education institutions.

Keywords: valeological culture, healthy lifestyle, health culture, students, higher school.