

*Григорій ГРИБАН*

## **ВАЛЕОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

*Розглядаються проблеми зміцнення та збереження здоров'я студентів, що є невід'ємною складовою фізичного виховання; розкриваються науково-організаційні засади та засоби валеологічної освіти; підкреслюється значення рухової активності у збереженні здоров'я та необхідність упровадження нової методичної системи фізичного виховання у навчальних закладах.*

***Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, фізичне виховання, валеологічна освіта, рухова активність.*

***Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.***

У **Національній** доктрині розвитку освіти України у ХХІ столітті сказано, що "... пріоритетним завданням системи освіти є навчання людини відповідного ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих - як до найвищих суспільних та індивідуальних цінностей". Тому проблема здоров'я є важливою складовою майже всіх сучасних педагогічних технологій. Для забезпечення дієвої співпраці медико-педагогічного персоналу ВНЗ здоров'я має сприйматися як засіб повсякденного життя, як позитивна позиція (активність) людини, що направлена на відновлення соціальних і особистих ресурсів та фізичних і психічних можливостей.

Однак у нинішніх умовах спостерігається стійке погіршення стану здоров'я студентської молоді. Виявляється загальна закономірність збільшення серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості [2, 339]. Перевірка фізичного

розвитку і фізичної підготовленості абітурієнтів Житомирського НАЕУ протягом одинадцяти років показала, що майже 50 % з них не можуть виконати на "задовільно" фізичні випробування. Багато мають значні фізичні вади, захворювання: від 8.1 до 11,4 % віднесені до спеціальної медичної групи, а від 0,5 до 1.2 % взагалі мають хронічні захворювання та особливі потреби [3, 10].

Тому проблема здоров'я була і залишається однією з найбільш актуальних проблем як на рівні наукового пізнання, так і на рівні повсякденної свідомості кожною студента.

Розробку педагогічних шляхів розв'язання цієї проблеми здійснювали Л.Н. Анісімова, С.М. Бондаренко, Л.В. Волков, М.С. Гончаренко, Д.В. Колесов, О.Р. Костенко, В.М. Оржеховська, О.І. Пилипенко, П.І. Сидоров, Е.С. Скворцова, Л.А. Флегонтов та інші; медичних шляхів Г.Л. Апанасенко, Т.Є. Бойченко. В.О. Мо-вчанюк, І.В. Муравов, Л.О. Попова. В.А. Шаповалова та ін. Проте у спеціальній літературі недостатньо систематизованих і науково обґрунтованих даних з питань методики формування здорового способу життя у навчальному процесі з фізичного виховання. Щодо впровадження наукових даних у режим життєдіяльності студентів, то ця проблема є гострою.

Дослідження виконано відповідно до тематичного плану наукових досліджень кафедри фізичного виховання Житомирського національного агроекологічного університету "Теоретико-методичні засади оптимізації системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України" (Державний реєстраційний номер 0112 U001618).

*Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор, виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття.* Найбільш швидкими, доступними і легкими засобами розв'язання проблеми збереження здоров'я студентської молоді в Україні є, насамперед, формування здорового способу життя. Під ним слід розуміти "форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, які сприяють удосконаленню резервних спроможностей організму, успішному виконанню соціальних і професійних функцій, профілактиці найбільш поширених захворювань" [11, 193].

Аналіз наукових досліджень свідчить, що в сучасних умовах здійснюється цілеспрямований процес мотиваційно-ціннісного формування у студентської молоді навиків здорового способу життя. Попри різні тлумачення поняття "здоровий спосіб життя", їхня суть зводиться до збереження і зміцнення здоров'я.

Е.Н. Вайнер під здоровим способом життя розглядає "спосіб життєдіяльності, який відповідає генетично обумовленим типологічним особливостям даної людини, конкретним умовам її життя, спрямований на формування, збереження та зміцнення здоров'я і на повноцінне виконання людиною її соціально-біологічних функцій" [1, 33]. Здоровий спосіб життя, на думку автора, є "найбільш ефективним засобом і методом забезпечення здоров'я". Погоджуємося з таким твердженням науковця, однак у цьому визначенні і подальших його дослідженнях не розкривається значення рухової активності особистості для здоров'я, а також недостатньо уваги приділяється розкриттю засобів і форм її формування. На нашу думку, саме рухова активність є не тільки засобом здійснення рухової функції, але й має загально біологічне значення. Вона виявляє тонізуючу дію на центральну нервову систему, сприяє адаптації організму людини до навколишнього середовища. Зниження або обмеження рухової активності призводить до порушення захисних механізмів організму та розвиває схильність до різних захворювань.

Т.Г. Кириченко [7] визначає здоровий спосіб життя як комплекс оздоровчих заходів, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я людини. У цьому визначенні здоровий спосіб життя розкривається через поняття "комплекс оздоровчих заходів", які підбираються залежно від компонентів здоров'я. Водночас дослідником не розкриваються умови застосування цих заходів з урахуванням побутових умов проживання студентів, режиму праці, навчання, віку, морфо-функціональні можливості їхнього організму. Значна частина компонентів здорового способу життя розглядається науковцем поверхово, однобічно.

Ю.М. Івасик трактує здоровий спосіб "як діяльність, спрямовану на формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я людей, як умови й передумови здійснення, розвитку інших сторін і аспектів способу життя" [6, 254]. Не можемо погодитися з автором, що "здоровий спосіб життя - це діяльність".

тому що, у такому випадку не визначеними є такі основні компоненти здорового способу життя як побутові умови, активний відпочинок, раціональне харчування, загартування сонцем, повітрям і водою, відмова від шкідливих звичок.

Американські фахівці Р.С. І Паффенбаргер і Е. Ольсен [10] компонентами здорового способу життя вважають: регулярне триразове харчування, щоденний сніданок, регулярна рухова активність середньої інтенсивності, повноцінний сон (7-8 годин), відмова від куріння, підтримка оптимальної маси тіла, невживання або обмежене вживання алкоголю, а також додаткове вживання вітамінів Л, С, Е і бета-каротину, зниження стресу й залучення до громадської діяльності. Звичайно так, однак приведені рекомендації подаються для людей пенсійного віку. Науковцями не розглядаються питання збереження здоров'я під час активної життєдіяльності (навчальної чи трудової діяльності), їхні рекомендації також не враховують соціально-економічні умови проживання людей різних країн.

Дослідники Н.Т. Хоулі, Б.Д. Френкс розширюють поняття здорового способу життя, вважаючи його основою створення умов для збереження здоров'я з мінімальним ризиком його порушень, що характеризується "сприятливими спадковими показниками, рівнем вмісту холестерину в сировотці крові, рівнем артеріального тиску, відсутністю зайвої маси тіла, станом кардіореспіраторної системи, рухливістю хребта, силою і витривалістю м'язів, здібністю долати стреси" [12, 13]. Із загальними твердженнями авторів можна погодитися; але у практичному здійсненні і виконанні цих рекомендацій українськими студентами, а ні з технічного, а ні з матеріального погляду, вони є неприйнятними.

Найважливішими елементами здорового способу життя Є.О. Котов [8] вважає: 1) раціональний індивідуальний режим життя, що сприяє здоров'ю (психічна активність, здорове харчування, належний духовний режим, особиста гігієна, відмова від куріння і зловживання алкоголем); 2) активну участь у формуванні соціальних відносин, що сприяють збереженню і розвитку особистості; 3) гігієнічну раціональну поведінку з врахуванням вимог довкілля; 4) свідому участь в організації умов праці, які сприяють збереженню здоров'я і підвищенню працездатності:

5) розумне ставлення до заходів з охорони здоров'я при захворюванні. Вважаємо, що виконання цих складових здорового способу життя для студентської "молоді України має певний практичний сенс, оскільки не потребує додаткових матеріальних затрат і часу.

Аналізуючи літературні джерела, погоджуємося з В.В. Марковим, що здоровий спосіб життя - це поведінка людини, яка відображає певну життєву позицію, направлену на збереження і зміцнення здоров'я, основана на виконанні норм, правил і вимог особистої і суспільної гігієни [9].

Отже, об'єднавши дослідження вітчизняних і зарубіжних науковців можемо стверджувати, що стан здоров'я великою мірою залежить від способу життя, чинників навколишнього середовища, спадковості та медичної охорони здоров'я. Тому виникає потреба у дослідженні основних компонентів здорового способу життя сучасної молоді, методики та умов їх формування, з урахуванням різноманітних чинників впливу на них.

*Формулювання цілей статті (постановка завдання).* Мета дослідження: визначити систему організаційно-педагогічних умов функціонування педагогічної технології валеологічної освіти у фізичному вихованні студентів шляхів формування здорового способу життя засобами валеологічної освіти.

*Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів.* Існуюча система фізичного виховання у вищій школі спрямована на розв'язання тимчасових завдань. Причому формується вона лише як досягнення певного рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів. У той же час спостерігається стійке погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку студентської молоді. Виявляється загальна закономірність збільшення серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості тощо. Тому збереження і зміцнення здоров'я студентів сьогодні є невід'ємною складовою навчального процесу у ВНЗ України. Кожна система впровадження інноваційних педагогічних технологій у діяльність ВНЗ має нести відповідальність за

здоров'я студентів, рівень їхньої біологічної і соціальної адаптованості, забезпечувати індивідуальність та узгодженість в діяльності педагогів з медичним персоналом навчального закладу.

Г.Є. Івановою експериментально доведено, що оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи у ВНЗ можлива через валеологічну освіту, яка поєднує у собі вивчення навчального матеріалу з валеології та шляхом проведення самостійних занять фізичними вправами. Запропонована програма валеологічної освіти студентів, як складова навчального предмету "фізичне виховання", передбачає формування у студентів знань, умінь і навичок з питань здорового способу життя, дбайливого ставлення до свого здоров'я, оволодіння засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. Загалом програма складена з урахуванням принципів послідовності, систематичності, доступності. Засоби, методи, форми та режими навантажень для самостійних фізкультурно-оздоровчих занять добираються з урахуванням рівня фізичної підготовленості студентів [5]. На жаль, ця програма не дійшла до всіх ВНЗ України, зокрема, опитування викладачів аграрних ВНЗ показало, що основна кількість із них не знають про існування такої програми. Крім того, спроба поєднати всі знання про феномен збереження здоров'я в одну навчальну програму призводить до розмивання самого поняття валеології, втрати її проблемності та змісту.

Тому перед кафедрами фізичного виховання ВНЗ постає завдання перетворити спосіб життя, що характерний для значної частини студентської молоді в здоровий, у такий, який би не руйнував, а зміцнював здоров'я. У зв'язку з цим необхідно більше уваги приділяти освітній роботі зі студентами як одному із засобів, що сприяє формуванню знань про здоровий спосіб життя, вибору засобів поліпшення здоров'я, профілактики захворювань, забезпечення високого рівня фізичного розвитку, зменшення негативного впливу несприятливих екологічних факторів та шкідливих звичок.

В освітній системі діє понад десяток авторських і рекомендованих Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України програм з валеології, а також різних документів, що тією чи іншою мірою стосуються валеологічної освіти учнівської та студентської молоді. Аналіз програм і документів у тій їхній

частині, де йдеться про змістовну компоненту валеологічної освіти і виховання щодо збереження здоров'я, дає підстави стверджувати, що кожен компонент валеології має важливе практичне значення для системи фізичного виховання студентської молоді. Слід також зазначити, що обираючи валеолого-освітню модель необхідно з'ясувати її методологічні засади. Від того, яку методологію ми використовуємо, такий результат і отримуємо. Кожна така модель в основі може бути біомедичною, морально-етичною чи екологічною залежно від того, в межах якої парадигми здоров'я вона розглядається.

Система валеологічної освіти у фізичному вихованні повинна базуватися на тому, що студент є соматичною цілісністю, яка пов'язана з власним середовищем (біологічним, соціальним, природним) і зворотними зв'язками. Тому всі біо-, фізіо-, нейро-таелектрофізичні процеси істотно впливають на його енергію, активність, самопочуття і в кінцевому результаті на стан здоров'я.

Важливими парадигмами здоров'я студентів є морально-етична та екологічна, які досить близькі за змістом. Згідно з цими парадигмами, здоров'я слід розглядати як особистісний і суспільний вибір моральних і духовних цінностей. Такий вибір потребує розвиненості етичних принципів, настанов, табу в усьому, що стосується сфери здоров'я та поведінки студента у навколишньому середовищі.

Морально-етичні основи здоров'я визначають загальні критерії оцінювання як позитивних так і негативних аспектів. До того ж слід визнати свідомі і несвідомі дії та вчинки студента, які можуть посилювати суб'єктивне відчуття фізичної, психічної й суспільної непридатності. Загалом це є соціально-екологічна проблема, яка передбачає насамперед дотримання етичних принципів, які регламентують ставлення студентів один до одного, всіх та до всього живого. Студенти повинні чітко усвідомити, що здоров'я неможливо зберегти, не зберігаючи навколишнє середовище, в якому живе людина.

Аналізуючи комплексний характер проблем валеології, створити нову систему збереження здоров'я у фізичному вихованні неможливо, якщо сучасній молоді не будуть привиті навички турботи про власне здоров'я, здоров'я оточуючих та мотиваційно-ціннісне ставлення до здорового способу життя. Тому чинники,

що формують здоров'я студентів можна виділити так: *спосіб життя, середовище, спадковість, система охорони здоров'я.*

Системний підхід до здоров'я дає змогу вважати фізичне виховання саме створювальним чинником здорового способу життя, індивідуального здоров'я студентів, що є фундаментом процесу самоудосконалення, самореалізації і самотворення кожної особистості.

Слід також зазначити, що зростає значення іншого підходу в профілактиці та лікуванні захворювань, збереженні здоров'я. Цей підхід ґрунтується на новій валеологічній стратегії, яка полягає не у боротьбі з конкретними хворобами, а в усуненні зниження життєздатності, самої можливості появи хвороби. Ця стратегія не є чимось новим, нещодавно винайденим, - вона спадкоємиця давніх біологічних способів захисту організмом власного здоров'я. Суть її полягає у стимуляції захисних сил організму, що забезпечуються резервом його життєдіяльності та якістю біологічної організації функцій [13, 509 - 510].

Сучасні зарубіжні автори [14, 15] особливу увагу звертають на те, що якість життя забезпечують два чинники, а саме: 1) загальний рівень фізичного і психо-емоціонального фітнесу, соціального благополуччя; 2) тривалість здорового життя, яке характеризується відсутністю хвороб і високим рівнем фітнесу. Під фізичним фітнесом визначається стан фізичного благополуччя, яке дає змогу енергійно, без втоми виконувати завдання повсякденного життя і забезпечувати мінімальний ризик для здоров'я на випадок непередбачених екстремальних станів [15]. Окрім того, фізичний фітнес охоплює різнобічні характеристики фізичних якостей, навиків і умінь, які забезпечують високу працездатність, ефективно проведення дозвілля, здібність боротися з екстремальними ситуаціями [16, 17]. Фізичний фітнес неможливий без щоденної рухової активності. Тому в цивілізованих країнах турбота про тривалість і якість життя - це турбота про фізичний фітнес людей.

В основі реалізації американської програми оздоровлення людей можна виділити: 1) збільшення щоденного обсягу рухової активності; 2) збільшення функціональних можливостей серцево-судинної системи, розвиток витривалості; 3) збільшення м'язової



сили і гнучкості; 4) покращання якості харчування і складу харчових продуктів; 5) зменшення надлишку жиру в організмі [15].

Сказане дає підстави стверджувати, що основним чинником здорового способу життя, насамперед, є рухова активність, яка вимагає від студента, дія досягнення певних успіхів у її сфері, позбутися шкідливих звичок, дотримуватися раціонального харчування, загартування, контролю власної ваги тощо. Обсяг рухової активності студентської молоді і потреби їхнього організму в ній залежать від багатьох фізіологічних, соціально-економічних, побутових, психологічних та інших факторів: віку, статті, тину конституцій рівні фізичної підготовленості, мотивації до занять, способу життя, географічних і кліматичних умов, кількості вільного часу і характеру його використання, доступності спортивних споруд тощо.

Проведені нами дослідження показали, що систематичні оптимальні фізичні навантаження з різними емоційними компонентами позитивно впливають на психіку студентів, що у кінцевому підсумку покращує навчальну діяльність та успішність. Рухова активність аеробного спрямування, а також спортивні ігри, пов'язані з інтелектуальною діяльністю є могутнім чинником сповільнення процесу старіння мозку, збереження пам'яті, активізації мислення [2, 3].

Раціональні систематичні фізичні навантаження, які одержують студенти під час навчальних і самостійних тренувальних занять фізичними вправами та видами спорту також позитивно впливають на функціональний стан організму, його системи, опорно-руховий апарат, функціональні можливості щитовидної залози.

Велике значення надається руховій активності під час проживання студентів в умовах малих доз радіоактивного забруднення навколишнього середовища. Фізична активність супроводжується більш глибоким та досконалим диханням, сприяє повноцінному постачанню тканин киснем, енергійним серцевим скороченням, кращому наповненню кровоносних судин і в кінцевому підсумку - кращому кровопостачанню як працюючих, так і непрацюючих органів. Під впливом фізичного навантаження активізуються всі фізіологічні функції організму,

а особливо обмін речовин, що є позитивним оздоровчим ефектом в умовах радіаційного забруднення.

У результаті проведених досліджень нами визначені чинники та концептуальні і методичні положення, реалізація яких забезпечує ефективну життєдіяльність в умовах підвищеної радіації. До них належать: дотримання здорового способу життя; повноцінне і радіозахисне харчування; фізичне тренування (4 -8 годин на тиждень) з переважним використанням аеробних вправ; помірні, адекватні можливостям організму фізичні навантаження; загартування організму; регулярне перебування на свіжому повітрі з метою загартування і насичення організму киснем (для підвищення резистентності і забезпечення відновлюваності організму) - 1,5-2 години в день; стійкість до радіофобії. Важливим чинником є також високий рівень фізичної підготовленості і розвиток загальної витривалості [3, 4].

Оздоровчий ефект фізичних вправ може також реалізовуватися через вдосконалення в організмі механізмів адаптації, а саме: підвищення функціональних можливостей організму; вдосконалення функцій центральної нервової системи; збільшення енергетичного потенціалу організму: оптимізацію і економізацію процесів обміну речовин: розширення можливостей транспорту кисню тощо.

Рухова активність та лікувальна фізична культура допомагають також хворим студентам швидше одужати, легше переносити перебіг захворювань, попередити розвиток ускладнень. Особливо позитивний вплив занять фізичними вправами на здоров'я та фізичний стан студентів, які мають відхилення у стані здоров'я та вади фізичного розвитку.

Ось чому одну з основних цілей занять фізичними вправами слід пов'язувати з переконанням студента у тому, що це має велику цінність у його житті. Для цього важливо, щоб студенти постійно усвідомлювали красу і задоволення від занять з фізичного виховання, відчували м'язову радість. Необхідно так будувати навчально-виховний процес, щоб він сприяв розвиткові здатності вбачати не тимчасові, а тривалі цінності життя, переживати такі миттєвості, які сприяють відчуттю певного досягнення, повноти радощів буття, мають позитивні емоційні переживання.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Підсумовуючи сказане, стає зрозумілим, що науково-організаційні засади валеологічної освіти у фізичному вихованні визначають всебічно опрацьовану відповідну методологію. Вона, з одного боку, повинна базуватися на загальноприйнятому філософському науковому пізнанні, а з іншого - на застосуванні науково-методологічних підходів до вивчення кожного конкретного студента, формування методичної системи навчального процесу загалом та середовища в якому вона функціонує. Важливе місце при формуванні методичної системи фізичного виховання студентів повинна займати валеологічна освіта, яка має бути спрямована на формування у студентів фізкультурно-оздоровчих компетентностей.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на експериментальну перевірку мотиваційно-цільового компоненту методичної системи фізичного виховання щодо ефективності формування мотивів, інтересів та ставлення студентів до здорового способу життя.

#### Література

1. Вайнер Э.Н. Валеология : учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. -М.: "Флинта", "Наука", 2001. -416 с.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Григорій Петрович Грибан - Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 594 с.
3. Грибан Г.П. Зміцнення здоров'я і фізичної підготовленості студентів в умовах малих доз радіаційного забруднення : навч. посібник. / Г.П. Грибан, В.П. Краснов, С.І. Присяжнюк. - К. : Аграрна освіта, 2005. -114 с.
4. Грибан Г.П. Проблеми екології у фізичному вихованні : [монографія] / Г.П. Грибан - Житомир : Вид-во Рута, 2008. - 184 с.
5. Іванова Г.С Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту / Г.С. Іванова. - Луцьк, 2000. - 21 с.
6. Івасик Ю.М. Школа на шляху до здорового способу життя / Ю.М. Івасик //Формування, збереження і зміцнення здоров'я підрастаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти : матер. міжнар. наук.-практ. конф. з валеології. - К. : 13МН, 1997.-С 251-255.

7. Кириченко Т.Г. Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук/Т.Г. Кириченко. - К., 1998. - 188 с.
8. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: дис.канд. наук з фіз. вих. і спорту /Є.О. Котов. - Луцьк, 2003. - 178 с.
9. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. - М. : Академия, 2001. - 320 с.
10. Паффенбаргер Р.С. Здоровый образ жизни / Р.С. Паффенбаргер, З. Ольсен . - К.: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
11. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вузів фіз. вихов, і спорту: В 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. - Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. - К. : Олімпійська література, 2008. - 368 с.
12. Хоули З.Т. Оздоровительный фитнес / З.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. - К. : Олимпийская литература, 2000. - С. 11 - 22.
13. Чаплигін В. Вплив факторів зовнішнього середовища на формування здоров'я людини / В. Чаплигін //Фізична культура. спорт та здоров'я нації: 36. наук, праць. - Вип. 5. - ДОВ "Вінниця". - Вінниця, 2004.-С. 509-513.
14. Concepts of Physical Fitness: with Laboratories / C.B. Corbin, R. Lindsey. - Eight edition. - [Madison]: Publishers, 1994. - 2789 p.
15. Fitness for life: An Individualized Approach / P.E. Allsen. J.M. Harrison, B. Vance. - 5 thed. - [Madison]: WBC. Brown and Benchmark Rublishess, 2003. - 260 p.
16. Prentice W.E. Fitness for college and life / W.E. Prentice - 5-th ed. - Boston: WCB. McGraw-Hill, 1997.394 p.
17. Sport and recreational activities / 1). Vood, F.F. Musker, J.E. Rink. - 11-th end. - Boston: VVSB. Megraw-Hill, 1995.- 626 p.

**Грибан Григорий. Валеологические аспекты в решении задач физического воспитания студентов.** Рассматриваются проблемы укрепления и сохранения здоровья студентов, что является неотъемлемой составляющей физического воспитания; раскрываются научно-организационные основы и средства валеологического образования; подчеркивается значение двигательной активности для сохранения здоровья и новой методической системы физического воспитания в учебных заведениях.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, физическое воспитание, валеологическое образование, двигательная активность.

**HrybanHryhorii. Valeological fundamentals of the students of physical education.** The paper deals with the problem of health forming as an important component of a modern educational technology innovation. The author has determined that the preservation and promotion of students' health is an integral part of the physical education process. The paper reveals scientific and organizational principles of the formation of valeological education in the physical education. It has been proved that the main factor in a healthy lifestyle is physical activity that requires the introduction of a new methodology of physical education in the educational institutions.

**Key words:** health, healthy lifestyle, physical education, valeological education, physical activity.