

ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.

5. Bailey R. Teaching physical education / R. Bailey, T. Macfadyen. – Continium International Publishing Group, 2000. – 226 p.
6. Green K. Physical education / K. Green, K. Hardman. – Mayer & Mayer Verlag, 2005. – 248 p.
7. Hardman K. Contemporari issues in physical education / K. Hardman, K. Green. – Mayer & Mayer Verlag, 2011. – 300 p.
8. Kirk D. The handbook of physical education / D. Kirk, D. MacDonald, M. O. Suliva. – Sage, 2006. – 838 p.

УДК 378.147:174

Без'язичний Б.І., Худякова В.Б.

Харківська державна академія фізичної культури

Гіль Ю.Б.

Харківський національний університет будівництва та архітектури

ДІАГНОСТИКО-КРИТЕРІАЛЬНА БАЗА ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНІВ ЕТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті розкрито суть педагогічної діагностики як системи технологій, засобів, процедур, методик і методів висвітлення обставин, умов та факторів функціонування педагогічних об'єктів, перебігу педагогічних процесів, установлення їх ефективності та наслідків. Авторами конкретизовано мету діагностики сформованості етичної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури, яка полягає в отриманні об'єктивної оцінки етичних знань, умінь застосовувати ці знання в діяльності й спілкуванні, моральних цінностей, етичних суджень, оцінок і самооцінок, моральних почуттів студента, що проявляються в процесі професійної підготовки. Визначено функції діагностики рівнів етичної компетентності майбутнього вчителя: діагностична, контрольньо-оцінна, корегувальна, виховна, прогностична, самореалізаційна. Визначено основні принципи і вимоги до здійснення такої діагностики. Розглянуто критерії та показники, що відображають сутнісні характеристики етичної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури.

Ключові слова: діагностика, етична компетентність, майбутній учитель, фізична культура, критерії, показники.

Безъязычный Б. И., Худякова В. Б., Гиль Ю. Б. Диагностико-критериальная база исследования уровней этической компетентности будущего учителя физической культуры.

В статье раскрыта суть педагогической диагностики как системы технологий, средств, процедур, методик и методов освещения обстоятельств, условий и факторов функционирования педагогических объектов, течения педагогических процессов, установления их эффективности и последствий. Авторами конкретизирована цель диагностики сформированности этической компетентности будущего учителя физической культуры, которая заключается в получении объективной оценки этических знаний, умений применять эти знания в деятельности и общении, нравственных ценностей, этических суждений, оценок и самооценок, нравственных чувств студента, проявляющихся в процессе профессиональной подготовки. Определены функции диагностики уровней этической компетентности будущего учителя: диагностическая, контрольно-оценочная, коррекционная, воспитательная, прогностическая, самореализационная. Определены основные принципы и требования к осуществлению такой диагностики. Рассмотрены критерии и показатели, отражающие существенные характеристики этической компетентности будущего учителя физической культуры.

Ключевые слова: диагностика, этическая компетентность, будущий учитель, физическая культура, критерии, показатели.

B. I. Bezyazychnyy, V. B. Khudjakova, Y. B. Ghil. Diagnostic and research base of the criterion level ethical competence of future teacher of physical culture.

The article reveals the essence of pedagogical diagnostics as a system of technologies, tools, procedures, methods and techniques of illumination circumstances, conditions and functioning factors of teaching objects, passing of teaching processes, setting their effectiveness and consequences. The authors concretized the diagnostic purpose of formation of ethical competence of future teachers of physical culture that is to obtain an objective assessment of ethical knowledge, skills to apply this knowledge in activity and communication, moral values, ethical reasoning, evaluations and self-evaluations, moral feelings of the student that manifest in the process of professional training. The diagnostic functions of levels of ethical competence of future teacher are determined: diagnostic, control-evaluational, correctional, educational, predictive, self-realizable. The basic principles and requirements for the implementation of such a diagnosis are determined. The criteria and indicators that reflect the essential characteristics of ethical competence of future teacher of physical culture are considered.

Keywords: diagnostics, ethical competence, future teacher, physical education, criteria, indicators.

Постановка проблеми. В умовах ринку праці набуває актуальності проблема підвищення якості підготовки майбутніх фахівців, що вимагає постійного діагностування рівнів їхньої підготовки.

Сьогодні значення діагностики підвищується в будь-якому виді діяльності. Застосування діагностики обґрунтовується тим, що на підставі її результатів можливо виділити, вивчити, передбачити нові проблеми й тенденції у формуванні досліджуваної якості особистості. Застосування діагностичного пізнання дає можливість забезпечити науковий

підхід до проектування, прогнозування, організації й здійснення навчально-виховної діяльності викладачів та інших суб'єктів педагогічного процесу, відповідно до тенденцій переходу вищої школи на нові освітні технології. Водночас, уводячи студента в активну діагностику, шляхом його самодіагностики, можливо формувати й розвивати в нього потребу в професійно-етичному самовдосконаленні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Різні аспекти зазначеної проблеми висвітлюються в працях, присвячених дослідженню діяльності студентів та її діагностиці (Ю. Бабанський, В. Беспалько, С. Гончаренко, В. Євдокимов, Т. Ільїна, І. Лернер, П. Підкасистий, І. Прокопенко, І. Харламов), в яких розкрито способи управління й оптимізації навчального процесу, структуру якості знань, умінь і рівнів пізнавальної діяльності, підходи до адекватного вимірювання та оцінки навчальних досягнень. Питання сутності, загальних функцій педагогічної діагностики, комплексного підходу до діагностики знань, навченості, розвитку пізнавальних здібностей та умінь висвітлено в працях Б. Бітінаса, О. Божович, М. Голубєва, К. Інгенкампа, О. Кочетова, І. Підласого.

Мета статті – визначення діагностико-критеріальної бази дослідження сформованості етичної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. У сучасній науці діагностика виступає в таких аспектах: як галузь знань про вивчення й встановлення стану фактів, явищ, процесів; як загальний спосіб отримання випереджувальної інформації про об'єкт, що вивчається; як оцінна процедура, процес, спрямований на виявлення відповідності досліджуваного об'єкта певним вимогам [3].

Існують різні погляди на суть, предмет, мету діагностики в освіті, на її функції й методи. Поняття «педагогічна діагностика» було вперше заявлено в педагогічній літературі, за аналогією з медичною й психологічною, німецьким педагогом К. Інгенкампом [1]. Учений розглядає педагогічну діагностику як процес, у ході якого педагог, застосовуючи необхідні наукові критерії, спостерігає за учнями, обробляє дані спостережень та опитувань і повідомляє про одержані результати.

Ми схилиємося до позиції І. Підласого, який визначає це ключове поняття як систему технологій, засобів, процедур, методик і методів висвітлення обставин, умов та факторів функціонування педагогічних об'єктів, перебігу педагогічних процесів, установлення їх ефективності та наслідків [3, с. 10]. Як бачимо, учений при визначенні досліджуваного поняття наголошує не на контрольній чи оцінковій функції діагностики, а на призначенні діагностики передусім виявляти фактори, що забезпечують успішний перебіг педагогічного процесу, визначають стан досліджуваних педагогічних суб'єктів та об'єктів.

Вивчення наукових праць і практичний досвід дозволив нам визначити функції діагностики надбань майбутніх учителів фізичної культури у сфері оволодіння ними змістом компонентів етичної компетентності: *діагностична* (дає можливість виявити рівні сформованості етичної компетентності студентів); *контрольно-оцінна* (дозволяє здійснювати контроль та оцінювання студентів на основі результатів діагностики); *корегувальна* (створює можливість для здійснення корекції науково-методичного забезпечення розробленої системи формування етичної компетентності майбутніх фахівців, узгодження цілей, способів досягнення цілей, результатів педагогічної діяльності); *виховна* (спрямована на стимулювання студентів до самовдосконалення особистісних якостей та етичної поведінки); *прогностична* (дає можливість здійснювати прогностичну рефлексію й складати прогностичні висновки щодо динаміки розвитку етичної компетентності конкретних студентів та академічної групи в цілому); *самореалізаційна* (дозволяє студентам побачити реальний рівень сформованості рівня етичної компетентності й спрямувати себе до оволодіння більш високим рівнем, до самореалізації етичної компетентності в повсякденному житті й у майбутній професійній діяльності). Якісна діагностика має забезпечувати визначені функції.

Ефективність діагностики залежить від урахування науково обґрунтованих принципів і вимог до її здійснення. На сьогодні найбільш чітко принципи діагностики розроблено в психологічній науці [4]. Ученими відмічаються такі найважливіші вимоги до її проведення: використання діагностичних методик лише кваліфікованими експериментаторами; використання діагностичних методик, які відповідають вимогам валідності й надійності, пройшли випробування часом і визнано експертами; забезпечення таємності результатів дослідження, що передбачає дотримання прав особи на особисту таємницю; дотримання конфіденційності (мають бути дотримані відповідні заходи обережності, спрямовані проти некоректного використання й неправильної інтерпретації діагностичних результатів; доступ до них має знаходитися під надзвичайно строгим контролем); повідомлення результатів дослідження (інформацію не можна передавати в тому вигляді, у якому вона отримана, її потрібно супроводжувати поясненнями психологів і педагогів-професіоналів; коли індивіду, який є об'єктом діагностики, повідомляють його діагностичні результати, треба не лише супроводжувати їх інтерпретацією, що проводиться компетентними фахівцями, але й створити сприятливі можливості для індивідуальної консультації кожного, хто може бути емоційно стурбований такою інформацією) [4].

Мета діагностики сформованості етичної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури полягає в тому, щоб за допомогою певних психолого-педагогічних діагностичних засобів і методів отримати об'єктивну оцінку етичних знань, умінь застосовувати ці знання в діяльності й спілкуванні, моральних цінностей, етичних суджень, оцінок і самооцінок, моральних почуттів студента, що проявляються в процесі професійної підготовки.

На основі аналізу наукової літератури та відповідно до мети діагностики нами здійснено спробу вироблення принципів діагностики рівнів сформованості етичної компетентності студентів, до яких віднесли: принцип професійної компетентності дослідника, експерта; принцип урахування сучасних досягнень у сфері педагогічної діагностики; принцип вірогідності оцінки результатів діагностики (оцінка особистісних, моральних та індивідуально-психологічних особливостей людини виробляється з певною часткою ймовірності; допускається певна можливість незначної або істотної, але в межах індивідуального діапазону, зміни психологічної якості); точність і прогностичність результатів діагностики (достовірність діагностичних даних залежить від таких чинників, як ступінь відвертості людини в процесі тестування, знання нею своїх

особливостей, функціонального стану й настрою, бажання або небажання тестуватися); принцип позитивної мотивації досліджуваного до проведення діагностики; принцип дотримання дослідником етичних правил проведення діагностичних процедур; принцип гуманного ставлення діагноста до досліджуваних студентів.

Продуктивність діагностики сформованості етичної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури, значною мірою залежить від правильно визначеної критеріальної бази.

На підставі аналізу праць І. Ісаєва та М. Ситникової [2], С. Сіліної [5], К. Слесик [6] згрупуємо показники становлення особистості вчителя, які використовували вчені в процесі моніторингу, самомоніторингу професійного становлення особистості студента з урахуванням змісту визначених нами структурних компонентів етичної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури.

На основі отриманих результатів ми дійшли висновку про необхідність вивчення етичної компетентності в контексті формування та гармонійного поєднання таких компонентів: професійно-мотиваційного, емоційно-чуттєвого, когнітивно-настановчого, операційно-поведінкового, рефлексивно-самотворчого.

Нами виділено такі критерії діагностики рівня сформованості етичної компетентності студентів: мотиваційно-аксіологічний, емоційно-афективний, світоглядно-когнітивний, поведінково-регулятивний, рефлексивно-корекційний.

Мотиваційно-аксіологічний критерій дає можливість здійснити діагностику сформованості професійно-мотиваційного компонента етичної компетентності студента.

Із метою повноти й достатності діагностики рівня сформованості етичної компетентності студентів за мотиваційно-аксіологічним критерієм нами виокремлено такі показники: сформованість професійно-етичної спрямованості (професійно-етичних потреб, цінностей, ідеалу); ставлення до оволодіння етичною компетентністю.

Емоційно-афективний критерій дає можливість здійснити діагностику сформованості емоційно-чуттєвого компонента етичної компетентності студента.

Показниками емоційно-афективного критерію визначено: сформованість культури емоцій і почуттів та емоційних якостей (емпатія, емоційна стійкість, емоційна чутливість) майбутнього вчителя фізичної культури.

Світоглядно-когнітивний критерій дає можливість здійснити діагностику сформованості когнітивно-настановчого компонента етичної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури.

У світоглядно-когнітивному критерії виділяємо такі показники: сформованість етичних і професійно-етичних знань та професійно-етичного мислення.

Поведінково-регулятивний критерій дає можливість здійснити діагностику сформованості операційно-поведінкового й частково рефлексивно-самотворчого компонентів етичної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури.

Показниками поведінково-регулятивного критерію нами визначено: сформованість у майбутнього вчителя вмінь і навичок, що забезпечують етичність його поведінки в різних видах професійної підготовки й реальній професійній діяльності; здатність протидіяти негативним впливам (моральна стійкість); виявлення моральних якостей у різних видах професійної підготовки й поведінці.

Рефлексивно-корекційний критерій дає можливість, передусім, продіагностувати рефлексивно-самотворчий компонент етичної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури.

Виокремлення цього критерію обґрунтовується тим, що професійно-етична рефлексія, під якою розуміємо якісну характеристику особистості майбутнього фахівця, здатного осмислити й оцінити власні вчинки, і прагнення до морального самовдосконалення, як обов'язкові складові етичної компетентності майбутнього вчителя, що є свідченням його особистісного й професійного розвитку.

Показниками рефлексивно-корекційного критерію нами визначено такі: рефлексивності поведінки й діяльності; прагнення до етичного самовдосконалення та здійснення самокорекції власної поведінки на основі рефлексивно-оцінної діяльності; адекватність самооцінки.

За допомогою визначених критеріїв і показників вивчається сформованість етичної компетентності студентів, що свідчить про те, як у процесі етичних взаємин і вияву почуттів, поведінки реалізуються професійно-етичні цінності майбутніх учителів фізичної культури, їхня професійна позиція, а також морально-рефлексивні здатності. Тому під рівнем сформованості етичної компетентності ми будемо розуміти ступінь відповідності всіх компонентів етичної компетентності визначеним критеріям.

З урахуванням напрацювань учених (В. Клепиков, Н. Кузьміна, В. Сластьонін, К. Слесик, Л. Фрідман та інші) щодо рівнів і стадій морального розвитку людини нами було розроблено, інтегровані на основі сукупності визначених критеріїв і показників, рівні сформованості етичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури: ціннісно-самотворчий (високий), репродуктивно-трансляційний (достатній), інтуїтивно-формальний (середній), індіферентний (низький).

Схарактеризуємо ці рівні.

Ціннісно-самотворчий рівень. Наявність потреб допомагати людям, прагнення робити добрі справи, відповідати ідеалам добра, справедливості тощо, усвідомлення значущості професійно-етичної компетентності для діяльності вчителя фізичної культури, прагнення досягати успіху в професійному становленні. Знання про професійно-етичні цінності, норми й етичну компетентність учителя фізичної культури є повними й глибоко усвідомленими. Творчий характер професійно-етичного мислення. Характерними ознаками є: наявність у свідомості стійкого еталону професійної діяльності відповідно до норм професійної етики, сприйняття його як єдино можливого, такого, що відображає суть професійного «Я»; наявність розвинутої ієрархії моральних цінностей; наявність у свідомості знань про професійно-етичні норми для аналізу й вирішення реальних професійно-педагогічних ситуацій (морального вибору, екстремальних і конфліктних ситуаціях); здатність до формулювання суджень, пов'язаних із застосуванням етичних норм у діяльності й спілкуванні; наявність розвинутих

моральних почуттів (поваги, співчуття, емпатії); наявність розвиненої професійно-етичної самоідентифікації й професійно-етичної мотивації діяльності та спілкування; наявність рефлексивних здатностей, умінь здійснювати оцінку й самооцінку педагогічних процесів і явищ відповідно до норм професійної етики; наявність стійких звичок етичної поведінки і вмінь моральної саморегуляції поведінки на основі внутрішніх моральних принципів, які мають загальнолюдську широту й універсальність; наявність здатності до свідомого самостійного керування своєю поведінкою на основі усвідомлених моральних мотивів-цілей і принципів. Професійно-етична рефлексія полягає в умінні аналізувати результати своїх моральних проявів, визначити мету власного професійно-етичного розвитку, прогнозувати траєкторію його розвитку тощо. Усі якості, які характеризують етичну компетентність, мають стійкий характер вияву. Ціннісно-самотворчий рівень характеризується наявністю в студента чіткої програми професійно-етичного самовдосконалення.

Репродуктивно-трансляційний рівень. Студент має потребу допомагати людям, прагне робити добрі справи, досягати ідеалів добра, справедливості тощо, але недостатньо усвідомлює значущість професійно-етичної компетентності для діяльності вчителя фізичної культури, прагне досягти успіху в професійному становленні, але іноді під впливом ззовні. Знання про моральні цінності, норми й етичну компетентність учителя фізичної культури є усвідомленими, досить повними, але їх засвоєння має репродуктивний характер. Моральна свідомість студента характеризується наявністю ідентифікації з професійно-етичними нормами й принципами, характерною є орієнтація на них у виборі моральних чинників поведінки. Студент уміє виявляти та розпізнавати емоційні стани й почуття, проте виділяє не всі експресивні канали їх прояву, переважно адекватно відгукується на впливи подій, явищ, об'єктів довкілля. Моральні судження студента формуються на основі загальноприйнятих моральних і професійних цінностей, а оцінка реальних ситуацій найчастіше здійснюється на основі професійно-етичних норм. Студент демонструє досить стійкий вияв емоційних якостей (емпатія, емоційна стійкість, емоційна чутливість). Достатньою мірою сформовані вміння й навички, що забезпечують етичність поведінки в різних видах професійної підготовки й реальній професійній діяльності. Здебільшого стійкий характер виявлення моральної стійкості. Досить висока розвиненість вольових процесів; у діях і поведінці виявляється більшість вольових якостей, але їх вияв не завжди має стійкий характер. Здійснює професійно-етичну рефлексію власної діяльності й на цій основі її корегує, але не завжди враховує її результати в подальшій діяльності. Цей рівень характеризується наявністю в студента чіткої програми професійно-етичного самовдосконалення, але при її виконанні студент потребує дозованої педагогічної підтримки.

Інтуїтивно-формальний рівень. Для студента характерні недостатньо виражені професійно-етичні потреби, цінності, ідеали. Він недостатньо усвідомлює значущість професійно-етичної компетентності для діяльності вчителя фізичної культури, прагне досягти успіху в професійному становленні переважно під впливом ззовні. Прагне оволодіти етичною компетентністю, але не докладає для цього зусиль. Знання про моральні цінності, норми й етичну компетентність учителя фізичної культури безсистемні, поверхові, їх засвоєння має відтворювальний характер. Готовність допомагати іншим має нерегулярний характер. Недостатньо розвинуте вміння адекватного сприйняття емоційних станів інших людей. Студент не вміє адекватно емоційно відгукуватися на впливи навколишнього світу, неадекватно виявляє емоції, використовуючи експресивні канали, виявляє байдужість у процесі тренувань, не завжди в змозі контролювати вияв негативних або несхвалюваних емоційних реакцій. Емоційні якості виявляє ситуативно. Недостатньо розвинені моральна стійкість і вольові процеси; у діях і поведінці виявляється більшість вольових якостей, але їх вияв має здебільшого ситуативний характер. Професійно-етична рефлексія має нерегулярний характер. Програма морального самовдосконалення складається за підтримки педагога, активність з її реалізації здебільшого залишається на потенційному рівні.

Індиферентний рівень. У студента майже відсутні професійно-етичні потреби, цінності, ідеали. Він не усвідомлює значущості професійно-етичної компетентності для діяльності вчителя фізичної культури, прагне досягти успіху в професійному становленні переважно під впливом ззовні. Байдуже ставиться до оволодіння етичною компетентністю. Знання про моральні цінності, норми й етичну компетентність поверхові й недостатньо усвідомлені. Відсутність у свідомості не тільки стійкого еталону професійної діяльності відповідно до норм професійної етики, сприйняття його як єдиного можливого, такого, що відображує суть його професійного «Я», а й еталону морального способу життя. Відсутність стійких усвідомлених морально-ціннісних орієнтацій на професійно-етичні норми поведінки. Відсутність професійно-етичної самоідентифікації. Наявність егоцентричної спрямованості мотивації поведінки, спостерігаються девіації в поведінці. Характерною особливістю є орієнтація на зовнішній контроль у поведінці (зовнішні стимули й спонування, вимоги з боку педагогів, товаришів-лідерів). Помітна відсутність стійкого емоційно-ціннісного ставлення до інших людей, до себе й світу в цілому, стійкого виявлення морально-етичних почуттів (терпимості, чуйності, співчуття), їх прояв є обмеженим і не частим. Наявність нетерпимості до думок і переконань інших. Для студента характерна нерозвиненість вольових процесів, що призводить до неспроможності виявляти вольові зусилля для подолання труднощів, самообілізації, стримування емоцій і почуттів, володіння собою в спілкуванні, саморегуляції в поведінці тощо; у діях і поведінці вольові якості виявляються ситуативно. Програма з професійно-етичного самовдосконалення або відсутня, або не реалізується.

ВИСНОВКИ. Невід'ємною частиною моніторингу формування етичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури є діагностична робота, яка дає можливість з'ясувати рівень сформованості досліджуваної якості та простежити її динаміку в процесі експериментальної роботи. Отже, проблема ідентифікації рівня етичної компетентності студентів є необхідною ланкою забезпечення системи її формування.

Діагностика рівнів сформованості етичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури дозволяє своєчасно вносити необхідні корективи. Показником ефективності формування етичної компетентності студентів є ступінь відповідності реального результату меті як ідеальній моделі бажаного результату.

ЛІТЕРАТУРА

6. Ингенкамп К. Педагогическая диагностика / К. Ингенкамп ; пер. с нем. – М. : Педагогика, 1991. – 240 с.
7. Исаев И. Ф. Творческая самореализация учителя: культурологический подход : учеб. пособие / И. Ф. Исаев,

М. И. Ситникова. – М. ; Белгород : Изд-во БГУ, 1999. – 224 с.

8. Подласый И. П. Педагогика. Новый курс : учебник [для студ. Ун-тов] : в 2-х кн. / И. П. Подласый. – М. : Владос, 2000. – Кн. 1. – 576 с.

9. Psichologicheskaya diagnostika : ucheb. posob. / [red. K. M. Gurevicha i E. M. Borisovoj]. – М. : Izd-vo URAO, 1997. – 304 s.

10. Silina S. N. Professiograficheskij monitoring v pedagogicheskix vuzax / S. N. Silina // Pedagogika. – 2001. – № 7. – S. 47–53.

11. Slesik K. M. Teoretiko-metodichni osnovi formuvannya etichnoyi kulturi uchniv osnovnoyi shkoli u protsesi navchannya gumanitarnih predmetiv : monografiya / K. M. Slesik. – Н. : Vid-vo TOV «Shchedra sadiba plyus», 2014. – 368 s.

Билоконь В.К.

**Национальный Технический университет Украины
«Киевский политехнический институт»
имени И. И. Сикорского**

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

На основе научно – методической литературы, а также собственных наблюдений, рассмотрены аспекты и пути формирования здорового образа жизни студентов в современных условиях. Анализируются особенности функционирования управляемой части системы (индивидуального здоровья и индивидуальных способностей). Делаются выводы о подсистеме индивидуального здоровья как доминирующем факторе и критерии успеваемости студента.

Ключевые слова: Гигиенические требования, экологические факторы, вредные привычки, двигательная активность.

На основі науково - методичної літератури а також власних спостережень розглянуті аспекти та шляхи формування здорового способу життя студентів у сучасних умовах. Аналізуються особливості функціонування керованої частини системи (індивідуального здоров'я та індивідуальних здібностей). Робляться висновки про підсистему індивідуального здоров'я як домінуючі чинники і критерії успішності студента.

Ключові слова: Гігієнічні вимоги, екологічні чинники, шкідливі звички, рухова активність.

A human organism functions according to laws of self – regulation. During this functioning many external factors influence on human organism. Many of these factors have very negative influence. First of all those factors which break hygienic requirements of day order, diet, learning process, lacks of nutrition calories, unfavourable ecological factors, harmful habits, unfavourable heredity, low level of medical service etcetera.

One of the most effective means of counteraction to these factors is holding on rules of healthy mode of life. Scientists determined that human's health more than 50 % depends on mode of life; other 50 % are ecology (20 %); heredity (20 %); public health (10 %) that are factors which are non – depending on a human. At one's turn at healthy mode of life the main role plays correctly organized moving activities which contains about 30 % from these 50 %.

However during determination of a strategy and tactics of solving tasks of healthy direction it is necessary to understand clearly that successful solving healthy tasks is possible only when a human together with correctly organized moving activities will systematically follow and other rules of saving health: to correctly breathe; to correctly drink; to correctly relax; to be correctly careful; to correctly think. A minister of public health N. A. Semashko took into account holding on these principles or similar principles at the beginning of twenty century when he stated that for strengthening health a human must engaged to physical culture all the day. For this a human must want to do this; know how to do this correctly; realize skillfully one's demands and knowledge at one's practical activities at the process of self – perfection. All system of physical education of the rising generations must promote these goals.

Key words: hygienical requirements, ecological factors, harmful habits, moving activities.

Постановка проблемы

Человеческий организм функционирует по законам саморегуляции.

При этом на него воздействует множество внешних факторов. Многие из них оказывают крайне отрицательное влияние. К ним прежде всего следует отнести: нарушение гигиенических требований режима дня, режима питания, учебного процесса; недостатки калорийности питания; неблагоприятные экологические факторы; вредные привычки; отягчённая или неблагоприятная наследственность; низкий уровень медицинского обеспечения и др.

Одним из наиболее эффективных способов противодействия этим факторам является следование правилам здорового образа жизни (ЗОЖ). Учёные определили, что состояние здоровья человека больше всего - на 50%, зависит от образа жизни, а остальные 50% приходятся на: экологию (20%), наследственность (20%), медицину (10%) (т. е. на независимые от человека причины). В свою очередь, в ЗОЖ основная роль отводится правильно организованной двигательной активности, которая составляет около 30% из пятидесяти [1, 6, 9]

Однако в определении стратегии и тактики решения задач оздоровительной направленности необходимо со всей отчётливостью понимать, что успешное решение проблемы здоровья возможно только в том случае, когда человек наряду с правильно организованной двигательной активностью будет систематически выполнять и другие заповеди сохранения здоровья: правильно дышать, правильно пить, правильно есть, правильно расслабляться, правильно беречь себя,