

УДК 373.5.016:796:613:005.332.2

DOI <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2022.4.5>

О. П. МИТЧИК

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичної культури,
Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»
Волинської обласної ради, м. Луцьк, Україна
Електронна пошта: omytchuk@lpc.ukr.education
<https://orcid.org/0000-0002-6775-6334>*

І. С. КЛІШ

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної культури,
Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»
Волинської обласної ради, м. Луцьк, Україна
Електронна пошта: iklish@lpc.ukr.education
<https://orcid.org/0000-0001-9761-8496>*

М. С. МОРОЗ

*доцент, доцент кафедри фізичної культури,
Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»
Волинської обласної ради, м. Луцьк, Україна
Електронна пошта: mmoroz@lpc.ukr.education
<https://orcid.org/0000-0002-9157-3669>*

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розкрито зміст різних етапів формування валеологічної компетентності учнів старших класів загальноосвітньої школи. Обґрунтовані організація, методи, форми, педагогічні прийоми та засоби валеологічного спрямування у фізичному вихованні школярів. Методика формування валеологічної компетентності складалася з цільового, мотиваційного, змістового (когнітивного), операційно-дійового та результативного компонентів. Кожен з компонентів реалізовувався на певному етапі формування валеологічної компетентності. Педагогічні колективи загальноосвітніх шкіл у нашому дослідженні працювали переважно за напрямками: забезпечення санітарно-гігієнічних вимог до організації навчального процесу та психолого-медико-соціального супроводу учнів на кожному етапі їхнього розвитку; здійснення постійної діагностики та корекції стану здоров'я дітей; проведення заходів щодо формування здорового способу життя школярів; впровадження методики і технологій здоров'язбережувального змісту, адаптованих до умов навчального закладу; залучення всіх учасників навчально-виховного процесу до діяльності, яка зберігає та формує здоров'я.

У нашому дослідженні вольові зусилля учнів старших класів були спрямовані на пошуки шляхів удосконалення свого здоров'я на підставі дотримання здорового способу життя. У процесі формування валеологічної компетентності підліткам із заниженою самооцінкою, низьким статусом у колективі відводилися найвідповідальніші ролі в організації валеологічної діяльності, що допомагало їм досягти стану емоційного благополуччя.

Одним з основних завдань нашого педагогічного експерименту – розвиток в учнів здоров'язбережувальної компетентності, сутність якої полягала в оволодінні спеціальними валеологічними знаннями, рівнем розвитку життєвих умінь і навичок щодо ведення здорового способу життя, а також у сформованості свідомого ставлення школярів до власного здоров'я та його збереження. Однак, вищенаведені позиції не вирішують повністю дану проблему і це дає змогу продовжити в подальшому дослідження у цьому напрямі.

Ключові слова: валеологічна компетентність, старшокласники, фізичне виховання, формування, етапи, компоненти.

Постановка наукової проблеми та її значення. Результати досліджень українських учених [Бобрицька В.І. : 132; Бородин Ю.А. : 48; Максимчук, Б.А. : 128; Шевченко О.С.,

Штефан Л.В., Шевченко В.В. : 221] вказують на те, що традиційна система освіти в Україні значною мірою орієнтована на здобуття знань та інформації. Формування здорових навичок, рівень підготовки школярів до самостійного життя не відповідає сучасним вимогам. Школярам потрібні не лише знання, а й компетентності, які допомагають робити життєвий вибір, зберігати й поліпшувати здоров'я та якість життя. Протягом останніх років у школі поступово утверджується підхід до розуміння здоров'я через здоровий спосіб життя, до якого входять усі аспекти життєдіяльності людини. Для ефективного охоплення підлітків здоров'язбережувальними послугами доцільно об'єднати зусилля усіх педагогів школи. Сучасну шкільну освіту неможливо уявити без такої важливої ланки, як валеологічна діяльність. Саме вчителі фізичної культури та валеологи мають відігравати провідну роль у створенні умов для здобування знань, формування навичок здорового способу життя, валеологічної свідомості [Sathyanarayan. M., Boominathan. P., Nallamuthu. A. : 812].

У сучасній школі підвищуються вимоги до навчальних результатів, але треба усвідомлювати, що саме здорові діти успішніші в навчанні. Нині школа має навчити дітей, як дотримуватися здорового способу життя, як бути гідними громадянами, як у майбутньому стати конкурентоспроможними на ринку праці.

Мета валеологічної освіти – це, перш за все, формування позитивної мотивації серед дітей для дотримання здорового способу життя. Але досягнення цього потребує певних знань і життєвих навичок. Запровадження навчання життєвих навичок у школах дає можливість дітям набувати та збагачувати знання, планувати та вдосконалювати особисте здоров'я, сімейне життя, суспільство, а пізніше – професійну діяльність.

Для того щоб допомогти кожній дитині сформувати життєві навички у школі було прийнято стратегію впровадження валеологічної компетентності.

Завдання дослідження – обґрунтувати методику формування валеологічної компетентності старшокласників у процесі фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження.

У нашій роботі методика формування валеологічної компетентності складалася з цільового, мотиваційного, змістового (когнітивного), операційно-дійового та результативного компонентів. Кожен з компонентів реалізовувався на певному етапі формування валеологічної компетентності.

Цільовий компонент процесу навчання, який реалізовувався на початковому етапі, забезпечував усвідомлення педагогами значення і передачу учням мети формування валеологічної компетентності, його етапів і тематики.

На першому етапі застосовувалися принципи виховання здорової дитини, гуманізму, демократизації, свідомості й активності.

Валеологічні знання школярі отримували під час уроків з фізичної культури, під час позанавчальної просвітницької діяльності (лекції фахівців, бесіди вихователів, лекторії тощо). Для формування свідомого ставлення до власного здоров'я організували зустрічі з людьми, які ведуть здоровий спосіб життя, лікарями, спортсменами тощо.

Формування позитивного ставлення учнів до власного здоров'я є надзвичайно складним процесом, який залежить від багатьох чинників і визначається комплексом певних педагогічних умов. В їхній основі – створення особливого стилю валеологічних відносин між педагогами і школярами, продумана система взаємодії з учнями, що сприяє оздоровленню атмосфери шкільного життя та формуванню в учнів позитивного ставлення до себе, своїх близьких, людей взагалі.

Засвоєння знань учнями залежить не лише від методів і прийомів навчання, а й від форм організації навчальної роботи. Форма організації навчання – зовнішнє вираження узгодженої діяльності вчителя та учнів, що здійснюється у встановленому порядку і в певному режимі [Ващенко О.М. : 16 : Гончаренко С. : 236]. Завдання початкового періоду формування у старшокласників валеологічної компетентності вирішувалися у формі педагогічних нарад, консультацій педагогів школи, зборів трудового колективу та учнів.

На другому етапі формування валеологічної компетентності реалізовувався мотиваційний компонент. Головними завданнями були:

усвідомлення педагогами і передачу учням мети навчального процесу валеологічної спрямованості (освітньої, виховної, розвиваючої). Освітня мета полягала у засвоєнні, закріпленні, застосуванні знань; формуванні загальнонавчальних та валеологічних умінь і навичок. Виховна мета реалізовувалася у формуванні активної позиції щодо збереження та зміцнення здоров'я, гігієнічних та фізкультурних навичок. Розвивальна мета охоплювала розвиток мислення, емоцій, валеологічних інтересів і здібностей старшокласників. Використовувалися принципи свідомості й активності, емоційності навчання.

На другому етапі методики формування валеологічної компетентності у процесі фізичного виховання старшокласників у нашому дослідженні використовувалися такі методи: словесні, ігровий, пояснювально-ілюстративний, емоційно-морального стимулювання, новизни навчального матеріалу.

У процесі фізичного виховання в контексті валеологічної освіти застосовувався ігровий метод. Гра забезпечувала емоційну обстановку відтворення знань, полегшувала засвоєння навчального матеріалу, створювала сприятливий для засвоєння знань емоційний стан, заохочувала до навчальної роботи та знімала втому.

На другому етапі широко застосовувалися такі форми навчальної діяльності як урок фізичної культури, лекції на валеологічну тематику, спортивні змагання, зустрічі з фахівцями з фізичної культури і спорту, медичними працівниками.

Відбувалося навчання підлітків правилам і нормам здорового способу життя, дотримання режиму дня, санітарно-гігієнічних правил; навчання способам самоконтролю за фізичним станом.

Важливою педагогічною умовою було формування інтересу старшокласників до власного здоров'я, стійкої потреби і бажання дбати про нього. Ця робота була спрямована на те, щоб заохотити школярів до пізнання потенціалу власного здоров'я, допомогти повірити в себе, свої сили, щоб з'явилася потреба у самовдосконаленні. Одним з головних завдань вчителя на цьому етапі було вивчити, а потім, якщо це треба, перебудувати самооцінку старшокласників, сформувати в них внутрішню самоповагу

та прагнення до самовдосконалення під час урочної та позаурочної форм фізичного виховання.

На третьому етапі запропонованої методики реалізовувався змістовий (когнітивний) компонент, який передбачав формування у школярів системи валеологічних знань, умінь і навичок. На цій стадії актуальними були принципи інтеграції знань, наочності, індивідуального підходу, послідовності, систематичності, доступності, міцності засвоєння знань.

До методів, які застосовувалися на цьому етапі, належали: змагальний, словесні, ігровий, практичний. Завдання вирішувалися у формі уроків, інтегрованих уроків фізичної культури з іншими предметами, семінарських занять, гуртків, спортивних секцій, екскурсій, факультативів.

За рекомендаціями Фіцули [Фіцула М.М. : 424] використовували методику «Приз здоров'я». За цією методикою вже на початку року називали приз, який отримає школяр, непропустивши жодного навчального дня за чверть, семестр чи рік.

Ці методики давали змогу уникнути стану, який виникає у деяких дітей, коли вони через якісь проблеми в школі, труднощі в навчанні чи просто втому від шкільного режиму хворіють, причому насправді.

Формування позитивного ставлення до здоров'я ґрунтується на валеологічній освіченості старшокласників, розширенні уявлення про здоров'я і способи його збереження, розумінні змісту та призначення кожної дії. Реалізація цієї умови потребувала ретельного відбору інформації, врахування психофізіологічних особливостей організму школярів, а також впливу фізичних та розумових навантажень на їхнє здоров'я. Внаслідок виконання цієї педагогічної умови ставлення до власного здоров'я наповнювалося смислом і розширювалося змістовно.

Основою когнітивного компонента у нашому дослідженні виступали саме валеологічні знання. Знання – це особлива форма духовного засвоєння результатів пізнання процесу відображення дійсності, яка характеризується усвідомленням їх істинності; виражається у поняттях, судженнях, концепціях, теоріях і виконує дві важливі соціальні функції, а саме: матеріалізується в певні технічні пристрої, технологічні процеси і, таким чином, служить виробництву;

перетворюється на переконання і є керівництвом до практичної дії [Пинзеник О. : 242]. Отже, надбання когнітивного компоненту активізують діяльнісний компонент. Лише глибокі знання і розуміння механізмів, що забезпечують здоров'я людини, вміння порівнювати, аналізувати і відділяти головне від другорядного, значиме від несуттєвого, правдиве від завуальованого неправдивого, можуть допомогти молодій людині орієнтуватися у складній системі сучасних життєвих цінностей і будувати свою власну життєдіяльність на принципах збереження, а не руйнування здоров'я.

На четвертому етапі, де реалізовувався операційно-дійовий компонент, валеологічні знання, уміння і навички застосовувалися у самостійній діяльності учнів старших класів загальноосвітньої школи. Використовувалися принципи діяльності, науковості, зв'язку навчання з життям та ін.

Цей етап охоплював всі методи та їх складові – прийоми, якими оперує кожен учитель у процесі своєї діяльності, форми організації навчання.

Організуючи навчально-пізнавальну діяльність, ми зважали на те, що, хоча учні засвоюють навчальний матеріал під керівництвом вчителя, цей процес є індивідуальним для кожного учня.

Поглибленню знань школярів про здоров'я значною мірою сприяла проектна діяльність. Цей вид діяльності був орієнтований на самостійну творчу активність старшокласників, давав змогу відчувати власну соціальну значущість, набути досвіду із взаємодії з однолітками. До реалізації усіх форм проектної діяльності учні мали бути підготовлені. Завдання і мета валеологічного проекту повинні бути доступними й зрозумілими, а форми роботи – добре знайомі. Ми рекомендували такі види проектів:

1. Дослідницькі проекти, які мали чітко продуману структуру: актуальність теми; проблема, предмет і об'єкт дослідження; мета, гіпотеза і завдання; методи дослідження; обговорення наслідків; висновки і рекомендації. Прикладом дослідницького проекту було анкетування «Наркотичні речовини, алкоголь, цигарки», «Вплив фізичних навантажень на організм людини».

2. Інформаційно-просвітницькі проекти, які спрямовані на збір старшокласниками інформації про вплив різних факторів на здоров'я людини.

3. Практичні проекти (організація спортивної секції, фізкультурно-валеологічного гуртка) вирізнялися чітко визначеним наслідком діяльності учасників, який мав бути соціально значущим, задовольняти інтереси і потреби. Вони потребували чітко продуманої структури, визначення функцій кожного учасника, планування етапів реалізації проекту.

П'ятий етап запропонованої нами методики був підсумковим – оцінювався результат сформованості валеологічної компетентності учнів старших класів загальноосвітньої школи. Результативний компонент передбачав оцінювання якості валеологічних знань учнів, яке здійснювали як педагоги, так і вони самі. Принцип зв'язку навчання з життям полягав у використанні на уроках життєвого досвіду учнів, розкритті практичної значущості фізкультурних та валеологічних знань, умінь та навичок, застосуванні їх у практичній діяльності.

Головною ознакою міцності засвоєння знань, умінь і навичок є свідоме й ґрунтовне засвоєння найістотніших фактів, понять, ідей, законів, правил, глибоке розуміння істотних ознак і сторін предметів та явищ, зв'язків і відношень між ними і всередині їх [Фіцула : 27].

Методи контролю та самоконтролю забезпечують перевірку рівня засвоєння учнями знань, сформованості умінь і навичок [Shevchenko A., Shtefan L. : 15]. З цією метою у нашому дослідженні використовували методи усного, письмового контролю, практичної перевірки, самоконтролю, а також методи самооцінки.

Метод тестового контролю передбачав відповідь учня на тестові завдання, які були розроблені спільно вчителями біології, фізичної культури та валеології. Це давало змогу за короткий час перевірити знання певного навчального матеріалу учнями всього класу. Метод практичної перевірки здійснювався під час практичних занять з валеології, фізичної культури. Стежачи за тим, як учень виконує певні дії (перша допомога при травмах, методи самоконтролю під час виконання фізичних навантажень, тощо) вчитель з'ясував, як він усвідомив теоретичні основи цих дій.

У процесі фізичного виховання учні навчалися методам самоконтролю. Школярі навчалися підраховувати частоту серцевих скорочень, частоту дихання, визначати ступінь втоми за об'єктивними та суб'єктивними показниками. Старшокласники могли самі оцінити рівень свого фізичного стану з метою внесення коректив у процес фізичного виховання.

Метод самооцінки передбачав критичне ставлення учня до своїх здібностей і можливостей та об'єктивне оцінювання досягнутих успіхів. Стосовно самооцінки учнів поділяють на таких, що переоцінюють себе, недооцінюють, оцінюють себе адекватно. Для формування самоконтролю і самооцінки педагог повинен мотивувати виставлену учневі оцінку, пропонувати йому оцінити свою відповідь; організувати в класі взаємоконтроль. Для організації самоконтролю знань учнів ознайомлювали з нормами і критеріями оцінювання знань.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Педагогічні колективи загальноосвітніх шкіл у нашому дослідженні працювали переважно за напрямками: забезпечення санітарно-

гігієнічних вимог до організації навчального процесу та психолого-медико-соціального супроводу учнів на кожному етапі їхнього розвитку; здійснення постійної діагностики та корекції стану здоров'я дітей; проведення заходів щодо формування здорового способу життя школярів; впровадження методики і технологій здоров'язбережувального змісту, адаптованих до умов навчального закладу; залучення всіх учасників навчально-виховного процесу до діяльності, яка зберігає та формує здоров'я.

Одним з основних завдань нашого педагогічного експерименту – розвиток в учнів здоров'язбережувальної компетентності, сутність якої полягала в оволодінні спеціальними валеологічними знаннями, рівнем розвитку життєвих умінь і навичок щодо ведення здорового способу життя, а також у сформованості свідомого ставлення школярів до власного здоров'я та його збереження. Однак, вищенаведені позиції не вирішують повністю дану проблему і це дає змогу продовжити в подальшому дослідження у цьому напрямі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бобрицька В.І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів: Монографія. Полтава : ТОВ «Поліграфічний центр» «Скайтек», 2006. 432 с.
2. Бородин Ю. А., В. Б. Добровольський, А. А. Мальцев, Г. Й. Сухорада. Современные проблемы физической культуры в формировании здоровья нации: Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. Харьков : ХГАДИ (ХХПИ) № 6., 2002. С. 43–56.
3. Ващенко О. М. Формування умінь і навичок здорового способу життя учнів 1–4 класів шкіл-інтернатів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.07. К. : Ін-т проблем виховання АПН України, 2007. 21 с.
4. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Довідкове видання. К.: Либідь, 1997. 376 с.
5. Максимчук, Б. А. Формування валеологічної компетентності майбутніх учителів у процесі фізичного виховання: монографія за ред. Р. С. Гуревич. Вінницький ДПУ ім. М. Коцюбинського. Вінниця : ТОВ «Планер», 2016. 390 с.
6. Пинзеник О. Формування валеологічної компетентності здобувачів вищої педагогічної освіти у процесі самостійної роботи. Розвиток освітніх систем в умовах євроінтеграційних трансформацій : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, м. Чернівці, 26–27 травня 2021 року / за наук. ред. д. пед. наук С. З. Романюк. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2021. С. 239–245.
7. Фіцула М.М. Педагогіка: Навчальний посібник. К. : «Академвидав», 2007. 560 с.
8. Шевченко О.С., Штефан Л.В., Шевченко В.В. Валеологічна компетентність в стандартах освіти та практиці здоров'язбереження: Матеріали XIV Міжрегіональної науково-методичної інтернет-конференції «Сучасні концепції викладання природничих дисциплін в медичних освітніх закладах». Харків : Харківський національний медичний університет. Секція 4 «Педагогіка і психологія», 2021. С. 220–222.
9. Sathyanarayan. M., Boominathan. P., Nallamuthu. A. Vocal Health Practices Among School Teachers: A Study From Chennai, India. *Journal of Voice*, 33(5), 2018. P. 812.
10. Shevchenko A., Shtefan L. Formation of valeological competence in non-medical students: *Engineering and Educational Technologies*. 2021. Vol. 9, No.4. P. 8–23. <https://doi.org/10.30929/2307-9770.2021.09.04.01>

REFERENCES

1. Bobrycjka V.I. (2006) Formuvannja zdorovogho sposobu zhyttja u majbutnikh uchyteliv: Monoghrafija. Poltava: TOV "Polighrafichnyj centr" "Skajtek".

2. Borodin Ju. A., V. B. Dobrovol'skij, A. A. Mal'cev, G. J. Suhorada (2002) *Sovremennye problemy fizicheskoj kul'tury v formirovanii zdorov'ja nacii / Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskih special'nostej*: sb. nauch. tr. Har'kov: HGADI (HHPI), no. 6, pp. 43–56.
 3. Vashhenko O. M. (2007) *Formuvannja uminj i navychok zdorovogho sposobu zhyttja uchniv 1–4 klasiv shkil-internativ* (PhD Thesis). Kyiv: In-t problem vykhovannja APN Ukrainy.
 4. Ghoncharenko S. (1997) *Ukrajins'kyj pedagoghichnyj slovnyk: Dovidkove vydannja*. Kyiv: Lybidj.
 5. Maksymchuk, B. A. (2016) *Formuvannja valeologhichnoji kompetentnosti majbutnikh uchyteliv u procesi fizychnogho vykhovannja: monografija za red. R. S. Ghurevych*. Vinnyckyj DPU im. M. Kocjubynskogho. Vinnycja: TOV "Planer".
 6. Pynzenyk O. (2021) *Formuvannja valeologhichnoji kompetentnosti zdobuvachiv vyshhoji pedagoghichnoji svity u procesi samostijnoji roboty. Rozvytok osvitych system v umovakh jevointehracijnykh transformacij: materialy Mizhnarodnoji naukovo-praktychnoji konferenciji, m. Chernivci, 26–27 travnja 2021 roku / za nauk. red. d. ped. nauk S. Z. Romanjuk*. Chernivci: Cherniveckyj nac. un-t.
 7. Ficula M.M. (2007) *Pedagoghika: Navchalnyj posibnyk*. Kyiv: "Akademydav".
 8. Shevchenko O.S., Shtefan L.V., Shevchenko V.V. (2021) *Valeologhichna kompetentnistj v standartakh osvity ta praktyci zdorov'jazberezhennja: Materialy XIV Mizhrehionalnoji naukovo-metodychnoji internet-konferenciji "Suchasni koncepciji vykladannja pryrodnychkh dyscyplin v medychnykh osvitych zakladakh"*. Kharkiv: Kharkivskij nacionalnyj medychnyj universytet. Sekcija 4 "Pedagoghika i psykholohija".
 9. Sathyanarayan. M., Boominathan. P., Nallamuthu. A. (2018) *Vocal Health Practices Among School Teachers: A Study From Chennai, India*. *Journal of Voice*, 33(5), P. 812.
 10. Shevchenko A., Shtefan L. (2021) *Formation of valeological competence in non-medical students: Engineering and Educational Technologies*. Vol. 9, No. 4. P. 8–23. <https://doi.org/10.30929/2307-9770.2021.09.04.01>
-

O. P. MYTCHYK

*Ph.D. in Physical Education and Sport, Associate Professor,
Head of the Department of Physical Education,
Municipal Higher Educational Institution "Lutsk Pedagogical College"
of the Volyn Regional Council, Lutsk, Ukraine
E-mail: omytchuk@lpc.ukr.education
<https://orcid.org/0000-0002-6775-6334>*

I. S. KLISH

*Ph.D. in Physical Education and Sport, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Physical Education,
Municipal Higher Educational Institution "Lutsk Pedagogical College"
of the Volyn Regional Council, Lutsk, Ukraine
E-mail: iklis@lpc.ukr.education
<https://orcid.org/0000-0001-9761-8496>*

M. S. MOROZ

*Associate Professor, Associate Professor at the Department of Physical Education,
Municipal Higher Educational Institution "Lutsk Pedagogical College"
of the Volyn Regional Council, Lutsk, Ukraine
E-mail: mmoroz@lpc.ukr.education
<https://orcid.org/0000-0002-9157-3669>*

HIGH SCHOOLERS' VALEOLOGICAL COMPETENCE AND METHODOLOGY OF ITS FORMATION IN THE PROCESS OF THEIR PHYSICAL EDUCATION

Core points of different stages of high schoolers' valeological competence formation are revealed in the article. Organisation, methods, forms, pedagogical means and techniques aimed at valeological focus in students' physical education are substantiated. Methodology of valeological competence formation was comprised of targeted, motivational,

cognitive, operational-active and productive components. Each of the components was realized on a certain stage of valeological competence formation. In our research the secondary school teaching staff worked according to certain focal points: the provision of sanitation needs in education process as well as psychological, medical and social support for students on each of the stages of their development; regular diagnostics and correction of student health; activities aimed at maintaining student healthy lifestyle; implementation of methods and technologies which help to stay healthy in educational institution conditions; active encouragement of all participants of the education process to lead a healthy life.

In our research high schoolers' volitional efforts were focused on finding the ways to improve their well-being leading healthy lives. In the process of valeological competence formation teenagers with poor self-esteem and low status in the group were provided with high responsibilities to organize valeological activities that promoted their emotional wellness.

One of the most important tasks in our pedagogical experiment was to develop students' valeological awareness that presupposed acquisition of specific knowledge and skills for maintaining and strengthening their health. Having that kind of mindset would enhance schoolers' positive attitude towards a healthy lifestyle. However, the above-mentioned ideas do not fully solve the problem. There are still issues that need further investigation.

Key words: valeological competence, high schoolers, physical education, formation, stages, components.