

УДК 613:378.03

Юлія Бойко,
викладач кафедри
валеології та фізичного виховання
Уманського державного педагогічного
університету імені Павла Тичини

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті проводиться аналіз психолого-педагогічної літератури та досліджень науковців, які вивчали системний підхід до формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів. Визначена актуальність досліджувальної проблеми, виявлена орієнтація психолого-педагогічної науки на користь аксіологічного підходу та окреслено нові шляхи організації процесу навчання та виховання молоді згідно основ здорового способу життя.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, ціннісне ставлення, мотивація, вітагенний досвід, ціннісні установки.

Целью написания статьи является анализ психолого-педагогической литературы и исследований ученых, изучавших системный подход к формированию ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни студентов высших учебных заведений. Определена актуальность исследуемой проблемы, обнаружена ориентация психолого-педагогической науки в пользу аксиологического подхода и поиска новых путей организации процесса обучения и воспитания молодежи согласно основ здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, ценностное отношение, мотивация, витагенный опыт, ценностные установки.

The purpose of this writing is to analyze the psychological and educational literature and research scientists who have studied the systematic approach to building value attitude to health and lifestyle university students. Defined relevance doslidzhuvalnoyi problems encountered psychological orientation – teaching science in favor of axiological approach and find new ways of learning and education of young people under the foundations of a healthy lifestyle.

Key words: health, healthy lifestyle, value attitudes, motivation, vitahennyu experience, values.

Сучасна економічна й соціально-психологічна перебудова суспільства вимагає перетворення багатьох сторін життєдіяльності людини, свідомості й світогляду, відношення до багатьох явищ громадського життя. Для перспективного суспільства потрібні генетично, фізично й психічно здорові, високоінтелектуальні люди, що живуть в абсолютно здоровому середовищі за соціальними й економічними показниками. «Саме здоров'я людей має стати, – вважає І. І. Брехман, – головною «візитною карткою» соціально-економічної зрілості, культури й успіху держави...» [1, с. 208].

Метою написання статті є дослідження шляхів формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя студентської молоді. Здоров'я є інтегральним показником якості життя. В наш час проблеми якості життя і здоров'я населення, особливо молоді, є предметом значної уваги багатьох учених, суспільних діячів та держави, що знайшло своє відображення в чисельних законодавчих документах, а саме: Закон України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про вищу освіту», («Україна XXI століття»), Національній програмі «Діти України», Концепції «Здоров'я через освіту», Концепції гуманітарного розвитку України на період до 2020 року».

Аналіз останніх досліджень свідчить, що результатом активних пошуків педагогів-дослідників кінця 20-го століття з'явилися чисельні публікації (Р. І. Айзман, В. К. Бальсевич, І. І. Брехман, В. В. Бузян, Є. Н. Вайнер, І. А. Гундаров, Г. К. Зайцев, Є. М. Казін, О. Н. Московченко, Л. П. Сущенко, Д. З. Шибкова та ін.), у яких розглядаються науково-теоретичні положення, що розкривають концептуальні основи змісту процесу формування здорового способу життя на всіх етапах навчання та виховання молодого покоління. Однак у цих дослідженнях не використаний у повній мірі ціннісний підхід до досліджуваної проблеми. На думку багатьох видатних учених (Н. А. Агаджанян, М. М. Амосов, Г. Л. Апанасенко, Р. І. Айзман, В. К. Бальсевич, Е. Ю. Барзилович, М. М. Борисов, І. І. Брехман, Е. Г. Булич, Е. Н. Вайнер, М. Я. Виленский, В. П. Войтенко, В. М. Воронцова, П. А. Виноградов, Г. К. Зайцев, Е. М. Казін, В. П. Скарбників, В. В. Колбанов, Г. А. Кураєв, Ю. П. Лісцин, Л. І. Лубищева, Л. П. Матвеев, Т. С. Паніна, В. П. Петленко, В. В. Пономарева, Н. А. Складнова, Г. М. Соловійов, Л. Г. Татарникова, Л. З. Тель, О. Л. Трещева, Д. С. Шилов, Т. І. Широкова, А. Г. Щедріна та ін.), одним з перспективних напрямків у рішенні поставленої проблеми є робота з формування здорового способу життя, тому що «здоров'я (точніше, відношення людини до свого здоров'я й здоров'я оточуючих людей) варто розглядати, як найважливіший компонент його особистості» [2, с. 60].

Верхньою межею педагогічного утворення є вища школа. На жаль, в ній не був закладений і включений у професійну освіту вчителя валеологічний компонент, що дозволяє забезпечити досягнення мети формування ціннісного ставлення до здорового способу життя студентів.

У способі життя студентів часто спостерігається відсутність турботи про здоров'я: неупорядкованість, хаотичність, що виражаються в несвоєчасному прийомі їжі, систематичному недосипанні, малому перебуванні на свіжому повітрі, недостатній руховій активності; відсутності процедур, що загартовують організм; виконання самостійної навчальної роботи в години, призначені для сну; наявність шкідливих звичок. Накопичуючись протягом навчального року і за весь період навчання у вузі (5–6 років), негативні наслідки впливають на стан здоров'я студентів.

Однієї з найбільш актуальних проблем, як зазначає І. А. Лавричева [3, с. 20], є нездатність молоді адаптуватися до змінених умов життя. Фізичний стан, рівень фізичної підготовленості, постійне погіршення здоров'я студентства визначають неможливість її протистояння несприятливим умовам зовнішнього середовища й труднощам, пов'язаними із соціально-політичними й економічними змінами.

Проблему валеологічної безграмотності в стані вирішити вузівська професійна підготовка вчителів. У ній існують теоретичні передумови для цього: студенти вивчають філолофсько-гуманітарні, психолого-педагогічні й медико-біологічні дисциплінарні блоки, чого, як показує практика, поки що недостатньо. Протиріччя полягає у тому, що час пред'являє сучасному вчителю як фахівцеві вищої категорії наявність ряду новоутворень у його професійній діяльності, що вимагають високої педагогічної культури, яка фактично відсутня у сучасних випускників педагогічних вузів.

По-перше, у студентів не сформоване відношення до свого здоров'я й здоров'я дітей як до однієї з головних цінностей людського життя. Доказом є той факт, що майбутні вчителі не тільки не бережуть своє здоров'я, але й руйнують його (більше половини юнаків і дівчат палять, вживають психотропні речовини [4, с. 75], багато майбутніх фахівців мають різні патологічні відхилення в стані здоров'я. Це залежить від ряду факторів, але, здебільшого – від відношення до власного здоров'я самих студентів. Згодом такі фахівці будуть у такий же спосіб ставитися й до здоров'я своїх учнів і сформуєть у них відповідні ціннісні орієнтації до нього. Таким чином, у майбутніх учителів ще не досить сформована педагогічна самосвідомість (немає спрямованості особистості на здоровий спосіб життя, про що свідчать факти тютюнопаління й прийому алкоголю).

По-друге, майбутні вчителі не володіють навичками й методикою оздоровлення й підвищення компенсаторних сил організму з метою захисту від стресів й інших шкідливих факторів, що мають місце в сучасному житті.

По-третє, як показує педагогічна практика в школі, у студентів відсутній досвід педагогічної роботи з формування здорового способу життя школярів, хоча по закінченні вузу їм доводиться займатися відповідною діяльністю в школі.

Ці недоліки є наслідком того, що в майбутніх учителів не

сформований мотиваційний компонент до ведення здорового способу життя й підвищенню рівня індивідуального здоров'я, тому що з раннього дитячого віку не формується правильне відношення до здоров'я.

Н. В. Осадча виділяє наступні причини ведення не здорового способу життя – педагогічний аспект: неясність життєвих цілей молоді; непоінформованість людини про можливі засоби зміцнення здоров'я; негативний вплив батьків на дітей, що ведуть нездоровий спосіб, некоректна поведінка молоді в статевих відносинах; слабка участь засобів масової інформації в активній пропаганді здоров'я та здорового способу життя; незадовільна робота по валеологічному вихованню та навчанню здоров'ю; недостатня підготовка спеціалістів в даній галузі. Психологічний аспект (потреби, мотивація, установка), що визначають не здоровий спосіб життя особистості: низька мотивація збереження, зміцнення здоров'я на соціальному та індивідуальному рівнях; низька оцінка здоров'я в ієрархії потреб людини; шкідливі для здоров'я емоції; пасивність у відношенні до самозбереження та саморозвитку організму і забезпеченні психічного здоров'я; незадоволеність життям, навчанням, роботою, положенням в сім'ї, в колективі однолітків, притаманний людині (та тваринам) «могутній рефлекс ліні» (М. Н. Амосов); стресові ситуації в навчальних закладах, на роботі та в побуті; порушення балансу сенсорного, вербального та структурного потоків інформації, що впливають на людину [1].

Розглянемо деякі шляхи формування свідомого та ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя студентської молоді.

Пропагування у засобах масової інформації (ЗМІ)

Пропагування здорового способу життя у ЗМІ є одним із найбільш ефективних засобів, оскільки перегляд телепередач, читання друкованих періодичних видань та перегляд інтернет-сайтів різної спрямованості є найбільш поширеним способом проведення вільного часу сучасною молоддю. Дуже важливо й те, що ЗМІ мають також змогу опосередковано впливати на особистість через соціальні інститути, інших людей, сім'ю, ровесників тощо.

Пропагування здорового способу життя у ЗМІ може здійснюватись у найрізноманітніших формах: у формі соціальної реклами, формі науково-популярних фільмів, телепрограм та публікацій, спрямованих на популяризацію різних форм здорового способу життя й профілактику вживання психоактивних речовин тощо. Подібне пропагування, на наш погляд, практично не має обмежень, а його ефективність, насамперед, залежить від професіоналізму авторів програм та публікацій та адекватності їх цільового спрямування. Воно також практично без обмежень може застосовуватись разом із іншими пропагувальними заходами, підвищуючи їхню ефективність.

Дуже важливо, щоб пропагування здорового способу життя у ЗМІ

було тісно узгоджено із державною політикою, спрямованою на поширення серед населення здорового способу життя. У цьому й полягає головний потенціал підвищення ефективності заходу. Також значний резерв підвищення його ефективності полягає у залученні до пропагандальних заходів теперішніх кумирів молоді: «зірок» спорту, кіно, культури, мистецтва, шоу-бізнеса.

Способом оцінки ефективності застосування даного заходу є визначення ступеня підвищення інтересу молоді до проблем здоров'я та здорового способу життя, активності участі молоді у різних оздоровчо-спортивних заходах, зниження рівня вживання нею психоактивних речовин. При цьому, можуть бути використані такі способи як проведення соціопитувань та інтернет-опитувань.

Наступною ефективною формою формування ціннісного ставлення до здорового способу життя є **наочна агітація**. Вона включає в себе оформлення плакатів, які можуть вивішуватись у навчальних закладах, організаціях, установах, місцях масового відвідування громадян (зупинки громадського транспорту, поліклініки, аптеки, магазини та ін.). Також до подібних форм відноситься й оформлення «куточків здоров'я», стінних газет, створення методичних куточків спеціальної літератури з проблем здоров'я.

Ефективність застосування наочної агітації залежить від врахування при її розробці та використанні психологічних особливостей сучасної молоді, особливостей її світогляду, потреб, настанов та ін., найбільш психологічно адекватних та дійових засобів впливу. Використання різних форм наочної агітації може мати більш широке (як то біг-борди на вулицях міста) та вужче спрямування (плакати у ВНЗ, які популяризують заняття з видів спорту, за якими у даному ВНЗ діють спортивні секції).

Дуже важливо, щоб наочні засоби пропагування здорового способу життя відповідали реальній політиці та реальним зусиллям у цьому напрямку керівництва країни, областей, міст, районів, певних установ, а не залишалися лише у формі пустих закликів.

До основних способів оцінки ефективності застосування наочної агітації можна віднести опитування, використання фокус-груп, експертну оцінку та об'єктивні показники (збільшення кількості студентів чи співробітників, які займаються у спортивних секціях, беруть участь у змаганнях та ін.).

Резерви удосконалення різних форм наочної агітації, насамперед, полягають у пошуку більш психологічно дійових художніх та змістовних засобів впливу.

Ще однією із форм пропагування здорового способу життя та формування ціннісного ставлення до нього є **проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів**.

До них відносяться: проведення свят, днів, тижнів здоров'я чи

здорового способу життя, рольових ігор та ігор-змагань, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального чи робочого дня та ін. Вони спрямовані на формування зацікавленості молоді заняттями фізичними вправами, різними формами рухової активності; на розвиток потреби у фізичному вдосконаленні.

Масові фізкультурно-оздоровчі заходи психологічно є ключовою ланкою у пропагуванні здорового способу життя серед молоді, оскільки в ході їх проведення у людини відбувається перехід від усвідомлення та розуміння важливості ведення здорового способу життя до практичного залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Для ефективності даних заходів дуже важливим є їх позитивна емоційна насиченість, створення атмосфери єдності та спільності цілей учасників.

Ефективність масових фізкультурно-оздоровчих заходів значною мірою може бути підвищена шляхом застосування різних форм наочної агітації. Дуже важливим є традиційність та регулярність проведення подібних заходів, пошук нових більш цікавих способів для цього.

З метою оцінки ефективності такого методу важливо заслуховувати самозвіти учасників з подальшим підвищенням режиму рухової активності, позбавленням від шкідливих звичок тощо.

Наступний шлях формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя – це **проведення лекцій та бесід** оздоровчої тематики, які більш глибоко розкривають зміст здорового способу життя, його переваги, цінності, засоби та є найбільш ефективним у навчальних закладах. Лекції та бесіди також можуть бути достатньо корисними та необхідними для працюючої молоді за місцем її роботи, особливо якщо подібні заходи є частиною спрямованої політики керівництва установи, організації, на залучення співробітників до ведення здорового способу життя.

Лекції мають більш загально-інформаційне спрямування, а бесіди – індивідуалізоване. Останні можуть проводитися як із однією, так і одночасно з декількома особами.

Основними способами отримання зворотнього зв'язку, щодо ефективності проведених лекцій та бесід, є питання та думки, які висловлюють учасники під час проведення заходів, подальша їх активність у оздоровчо-спортивних заходах, збільшення рухової активності та прийняття ними рішення про позбавлення від шкідливих звичок.

На основі проведених досліджень та вивченні психолого-педагогічної літератури виявлено:

1. Орієнтацію психолого-педагогічних дисциплін на користь ціннісного (аксіологічного) підходу до організації процесу навчання та виховання підростаючого покоління;
2. Загальна тенденція використання аксіологічного підходу зв'язана

більше із психологічним аспектом, а педагогічний аспект усе ще залишається мало вивченим, зокрема у поле зору сучасних дослідників не потрапили педагогічні умови формування ціннісного (аксіологічного) ставлення до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів, які й стали предметом нашого науково-теоретичного й практичного дослідження;

3. Успішне вирішення завдань формування ціннісного ставлення в перспективі дає можливість створення особистісного і суспільного ідеалу, відповідно до якого здоров'я поставало б найвищою загальнолюдською цінністю, а здоровий спосіб життя – «еталоном природної поведінки людини» [2].

Стає очевидним, що почергова роль у збереженні і формуванні здоров'я належить самій людині, її способу життя, її цінностям, установкам, ступені гармонізації її внутрішнього світу і відносин з оточенням.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у розробці, структури таких складних понять, як «здоров'я» та «здоровий спосіб життя».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – М. : ФИС, 1990. – 208 с.
2. Зайцев Г. К. Якою повинна бути «Школа здоров'я» / Г. К. Зайцев // Валеологія. – 2001. – № 1. – С. 60–62.
3. Лавричева И. А. Формирование валеологической культуры студентов : автореф. дис. на стиск. ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Лавричева И. А. – Москва, 2003. – 20 с.
4. Оглоблин К. А. Отношение студентов УГПИ к здоровому образу жизни / Оглоблин К. А. // Материалы научно-практической конференции «Актуальные проблемы валеологии и профилактической медицины», 5–6 апреля, 2000 г. – Уссурийск : УГПИ, 2000. – С. 75.
5. Василенко В. А. Ценность и ценностное отношение / Василенко В. А. // Проблемы ценности в философии / под. ред. А. Г. Харчева. – М. : Наука, 1966. – С. 41–49.
6. Московченко О. Н. Системний підхід до оцінки здорового способу життя / Московченко О. Н. // Валеологія. – 1999. – № 2. – С. 14–18.
7. Бех І. Д. Виховання особистості / І. Д. Бех. – Кн. 1: Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. – К. : Либідь, 2003. – 278 с.