УДК 008.13:796.011.1-057.875

АКСІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Наталія ЗАВИДІВСЬКА

Львівський інститут банківської справи
Університету банківської справи Національного банку України (м. Київ)

Анотація. У статті проаналізовано основні аспекти аксіологічного підходу до формування культури здоров'я студентської молоді у процесі фізичного виховання. Розкрито суть ціннісних орієнтацій, їх зміст та умови виникнення у процесі фізичного виховання студентів з метою формування у них культури вільного часу. Обґрунтовано сучасні концепції особистісно-орієнтованого фізичного виховання.

Ключові слова: аксіологічні аспекти формування культури здоров'я, здоровий спосіб життя, ціннісні орієнтації, студентська молодь.

Постановка проблеми. Система освіти детермінується суспільними цінностями. Автори монографії "Україна: проблеми самоорганізації" [10] наголошують на неможливості зміни, реформування змісту освіти без утвердження нової системи цінностей. До пріоритетних напрямків національної освіти відносять проблему мінімізації асиметрії між значенням матеріальних і духовних цінностей.

Соціально-політичні й економічні зміни, що відбуваються в нашій країні, поставили вчителів, викладачів фізичного виховання перед гострою необхідністю критичної переоцінки науково-теоретичних основ системи фізичного виховання, орієнтованості їх на формування духовних потреб, здорових звичок, фізичного загартування, здорового способу життя.

Важливо, на наш погляд, відновити й розвивати на нових засадах принцип суб'єктивно-особистісної орієнтації студентів ідеями здорового життя як найвищої цінності. Особистість повинна вміти самостійно будувати своє життя, визначаючи його спосіб відповідно до своїх уявлень про здоров'я, щастя, добро, любов. На нашу думку, в умовах сьогодення необхідно характеризувати нову, сучасну вищу школу як школу формування культури життєвого самовизначення, культури здоров'я. Саме цей факт і підтверджує своєчасність і актуальність розпочатого нами дослідження.

Аналіз останніх досліджень. Проблема формування здорового способу життя належить до вічних в історії людства. Теоретичним підґрунтям розвитку фізичного виховання є роботи відомих учених: А. Макаренка, В. Сухомлинського, К. Ушинського та інших. Аналіз науково-методичних джерел свідчить про те, що для оптимізації процесу формування здорового способу життя молоді та підлітків фізичне виховання повинно займати у навчальних закладах одне із провідних місць (В. Журавський, В. Огневьюк, В. Добринський, В. Велитченко, О. Вишневський).

Інтерес до проблеми збереження здоров'я з боку вчених викликаний не тільки погіршенням фізичного, психічного і морального здоров'я молоді, але і новою ідеєю – ідеєю відродження України. Зазначимо, що теоретичні аспекти формування здорового способу життя підростаючого покоління досліджено у роботах Н. Амосова, О. Дубогай, В. Новосельського, В. Оржехівської та інших. В умовах сьогодення в основу концепції фізкультурної освіти у вишах повинно бути закладено не просто ідею формування здорового способу життя студентської молоді, а формування, власне, культури здоров'я, що дасть змогу забезпечити наших випускників не лише відповідними знаннями і навичками, а й вміннями використовувати ці знання упродовж всього життя.

© Завидівська Н., 2009

Метою цієї статті, що складає частину нашого дослідження, є аналіз основних аспектів аксіологічного підходу до культури здоров'я студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання.

Основні завдання:

1. Обґрунтувати суть та зміст аксіологічного підходу до формування культури вільного часу.
2. Вивчити умови виникнення ціннісних орієнтацій студентів у процесі фізичного виховання з метою формування культури вільного часу.

Основними **методами дослідження** були: *теоретичні* (вивчення та аналіз педагогічної, психологічної, медичної та спеціальної спортивної наукової літератури, яка пов'язана з проблемою дослідження; порівняння, класифікація, систематизація теоретичних та емпіричних даних; теоретичне моделювання), *емпіричні* (анкетування; бесіди; цілеспрямоване спостереження; письмові й усні опитування), *педагогічний експеримент*.

Організація дослідження. Перший етап науково-педагогічного пошуку розпочався з 01.01.2008 року. Основну увагу було зосереджено на виборі та обґрунтуванні проблеми дослідження, визначенні його об'єкта, предмета, мети та завдань. Вивчалась педагогічна, психологічна, медична і спеціальна спортивна література з теми дослідження. Було сформульовано базові поняття, мета, завдання, розроблено напрями дослідження щодо обґрунтування аксіологічних аспектів процесу формування культури здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Було проаналізовано суть та зміст ціннісних орієнтацій та окреслено напрями проведення майбутнього експериментального дослідження.

Виклад основного матеріалу. Цілі освіти – це культурні цінності науки, мистецтва, моралі, права, перетворення людини з природної в людину культурну. Найважливішою цінністю сьогодення є вміння орієнтуватися в ситуації вибору, робити правильний вибір в умовах невизначеності й неоднозначності.

Цінності спрямовують, організовують, орієнтують поведінку молодої людини на визначені цілі. Людина пізнає світ через призму цінностей. Цінності регулюють соціальну поведінку людей, а особливо молоді. Перед молодою людиною постає дилема: бути таким, як усі, чи бути самим собою? Як людині розумно розпорядитися собою в мінливій аксіологічній тріаді: "хочу – можу – треба", адже реально існує і повністю протилежна за напрямком тріада.

Т. Ватсон, президент великої зарубіжної компанії, писав, що коли організація хоче домогтися успіху в сучасному мінливому світі, вона повинна бути готовою змінити в собі все, за винятком базисних цінностей. Ця ідеологія, на нашу думку, є надзвичайно важливою при формуванні навичок здорового способу життя, а отже і культури здоров'я. До речі, у США широко використовується соціально-педагогічна програма "SELF–ESTEEM" ("Поважай себе"). Ця програма, починаючи з дошкільного віку, спрямована на розвиток почуття власної гідності, на розвиток особистості дитини. Вона містить такі компоненти: "особиста безпека", "індивідуальність", "належність", "цілі та цінності життя", "компетентність", "здатність до само ідентифікації".

Чи не варто розпочинати нам процес фізичного виховання зі складання подібної програми? На наш погляд, почуття самоповаги відіграє велике значення в житті людини. Процес формування культури здоров'я починається лише тоді, коли в молодої людини виникають цілі та цінності життя, спрямовані на позитивне майбутнє і лише на цьому етапі розвитку людини, власне, починається становлення особистості. Свого часу А. Ейнштейн писав, що справжня цінність людської природи визначається мірою свободи від самого себе.

У доповіді Жака Делора, представленій ЮНЕСКО Міжнародною комісією з "Освіти для XXI віку", означені чотири наріжних камені сучасної освіти: 1) вчитися жити разом; 2) вчитися, щоб знати; 3) вчитися творити; 4) вчитися жити. Щодо фізкультурної освіти то можна стверджувати, дані пріоритети є фундаментом і рушійною силою процесу формування культури здоров'я. Дослідження ціннісних орієнтацій сучасників у наш добу набуває стратегічного характеру, оскільки від того, які позиції будуть визначати "дух народу" у найближчі

десятиліття, залежить самозбереження українців як поліетнічної спільноти – як у фізичному, так і в духовно-культурному плані.

М. Амосов звертав увагу на те, що здоров'я організму визначається його кількістю, яку можна оцінити максимальною продуктивністю органів при збереженні якісних меж їхніх функцій [1]. П. Капіца тісно пов'язував здоров'я із "якістю" людей відповідної суспільної формації, про яке можна судити за тривалістю життя, за скороченням захворювань, злочинності й наркоманії [7]. Таким чином, очевидно, що здоров'я – один із найважливіших показників "якості" людини і суспільства.

При найрізноманітніших підходах до визначення "здоров'я людини" вчені єдині в думці, що здоров'я людини – це завжди індивідуальний спосіб життя, що відповідає психофізичній конституції людини і її поводженню, вихованню (культурі).

Численні дані вітчизняних і закордонних учених підтверджують, що здоров'я на 50-55 % залежить від способу життя. Міжнародний досвід свідчить про те, що найбільш перспективними є програми здоров'я, націлені на молодіжний вік. У світовій науці обґрунтовано, що превентивні програми незрівнянно вигідніші, ніж програми боротьби з наслідками недостатнього здоров'я населення. Економічний аналіз, проведений у розвинутих країнах, показав, що упровадження шкільних, студентських програм охорони і зміцнення здоров'я забезпечило б ефективне співвідношення вартості витрат і отриманого виграшу як 1:14, що є дуже високим показником [5].

На жаль, у нас задача профілактики і збереження здоров'я молоді уважається вторинною стосовно базового навчально-виховного процесу, що різко знижує ефективність роботи кафедр фізичного виховання вищих закладів освіти щодо збереження і зміцнення здоров'я. Можна констатувати, що, по-перше, робота зі збереження здоров'я, як правило, має суто медичну основу, тому що виходить з ідеї "лікування хвороб"; по-друге, педагогічною теорією і практикою не розроблені технології перекладу знань про здоров'я і здоровий спосіб життя на поведінковий рівень; по-третє, немає переконливих критеріїв оцінки ефективності процесу оздоровлення молоді, незважаючи на те що здоров'я неухильно погіршується.

На нашу думку, культура здоров'я людини – біосоціальна категорія, що інтегрує уявлення про визначений тип життєдіяльності людини. Процес формування культури здоров'я студентської молоді засобами фізичного виховання ускладнюється тим, що він значною мірою обумовлений соціально-економічними умовами, але багато в чому залежить від мотивів діяльності, особливостей психіки, стану здоров'я конкретної людини. Цим, зокрема, спричинене різноманіття варіантів способу життя різних студентів, що ускладнює водночас і процес визначення ціннісних орієнтацій з метою формування культури здоров'я.

Культура здоров'я – це поняття, яке включає три категорії: рівень життя, якість і стиль життя, а також є категорією ціннісною, тому що людина усвідомлено прагне до визначеного стилю життєдіяльності, що відповідає його бажанням і потребам.

Опитування, проведене нами серед студентів 3-го курсу Львівського інституту банківської справи Університету банківської справи Національного банку України показує, що 72 % респондентів поставили "здоров'я" як цінність на перше місце, "життя людини" 60 % – поставили на четверте місце, "здоровий спосіб життя" на друге місце поставили 64 % опитаних. Отже цінності, які стосуються здоров'я, займають у нашої молоді достойні перші місця з досить великого переліку запропонованих варіантів. Однак, на прохання оцінити в себе рівень культури здоров'я лише 26 % опитаних поставили собі 8 балів з 10. Всі інші – нижчі бали.

Саме вищий навчальний заклад є тим самим соціальним інститутом, де студенти проходять період свідомого становлення. Отже, найважливішою педагогічною задачею кафедр фізичного виховання у вищих навчальних закладах є формування у студентів такої системи поглядів на життя, у якій здоров'я було б найважливішою цінністю, що сприяло б формуванню відповідно і культури здоров'я.

Відповідно до теорії Д. Узнадзе, міцність такої установки залежить від частоти її виникнення і цінності для суб'єкта [6; 9]. Людське життя є абсолютною цінністю, тому що це єдина умова і критерій будь-якої іншої цінності. Така установка – це своєрідний необхідний

фундамент для постійного пошуку, розвитку, удосконалення і поглиблення наявних уявлень. Формування у студентів цього когнітивного компонента загальмоване через те, що сформована система вищої освіти не розвиває належної мотивації до здорового способу життя. Дійсно, більшість людей знають, що палити, вживати алкоголь та наркотичні засоби шкідливо, але дуже багато дорослих залежні від цих звичок. Ніхто не сперечається з тим, що треба рухатися, гартуватись, але більшість дорослих людей ведуть малорухомий спосіб життя. Неправильне, нераціональне харчування призводить до збільшення числа людей із надлишковою вагою і всіма наслідками, що випливають. Труднощі сучасного життя залишають дуже небагато місця для позитивних емоцій.

Отже, без спеціальної, цілеспрямованої роботи по формуванню культури здоров'я, знання про здоровий спосіб життя ніколи не стануть ціннісними орієнтаціями, не розвиватиметься мотивація до турботи про власне здоров'я.

В умовах сучасної кризової ситуації в Україні, пов'язаної із пріоритетами основних цінностей, ні придушення, ні компроміс не можуть активізувати новий розвиток суспільства, поки не відбудеться зміна ціннісних орієнтирів. Це положення є принципово важливим не тільки для розвитку суспільства в цілому, але і для формування здорового способу життя людини, а отже і для формування культури здоров'я.

Цінності у фізичній діяльності, у спорті невіддільні від буття, від соціальної дійсності. Своїм виникненням така цінність, як і цінність людини, зобов'язана потребам людей. Залучення поняття "цінність" дає відповідь не тільки на питання, що рухає людиною в життєдіяльності, заради чого відбувається фізична діяльність, але і як вона реалізується.

Теорія цінностей – аксіологія – склалася як філософське вчення про природу цінностей, їх динаміку і місце у реальному житті людини, обумовленість історичними, соціальними і культурними факторами. На сучасному етапі розвитку науки з'явились педагогічні дослідження, у яких розглядаються аксіологічні орієнтири в освіті. "Цінністю може бути як явище зовнішнього світу (предмет, явище, подія, вчинок), так і факт усвідомлення (ідеал, образ, наукова концепція). Цінністю є те, що має значення" [8; 9]. Генезис поняття "цінність", реконструйований на основі етимології цього слова, показує, що в ньому з'єдналось три значення: характеристика зовнішніх властивостей речей і предметів, що виступають як об'єкт ціннісного ставлення; психологічних якостей людини, що є суб'єктом цих відносин; відносини між людьми, їх спілкування, завдяки якому цінності набувають значимості.

У широкому значенні слова цінністю є усе, що становить інтерес для людини. Будь-якій цінності властиві такі характеристики: усі цінності містять елемент знань, носять селективний характер; містять у собі афективний (пізнавальний) компонент. Разом із тим, цінності є критеріями оцінки вибору дій. В усіх цілеспрямованих (осмислених) діях можна виділити три основні види цінностей: конативні (бажання, переваги), досягнення (успіх, фрустрація) й афективні (задоволення, біль, та інші).

У соціальній психології є дослідження, присвячені регулятивним функціям різноманітних станів готовності особистості до визначеного способу дій. Їх називають по-різному: життєва позиція, спрямованість інтересів, ціннісна орієнтація, соціальна установка, суб'єктивне ставлення, що домінує, мотивація, суб'єктивний зміст тощо. Усе це не що інше, як дискозиція особистості сприймати й оцінювати умови діяльності, а також діяти в цих умовах певним чином [9].

Трансформація головних педагогічних і філософських категорій цінності лежить в основі сучасних концепцій особистісно-орієнтованого виховання і гуманістичного виховання. На сучасному етапі розвитку суспільства особливо значимими є проблеми орієнтації молоді в навколишньому світі, об'єктивних цінностях, у подіях минулого, сьогодення, у побудові образу майбутнього і своєї життєвої перспективи.

Поняття "ціннісної орієнтації" особистості ввели американські соціологи Томас і Знанецький, розуміючи під ним стандарти, що містять норми оцінки об'єктів і спрямованість дії. У вітчизняній соціології термін "ціннісна орієнтація" з'явився у 1964-1965 роках і став предметом численних досліджень. Соціологи вивчають ціннісні орієнтації, в основному, у зв'язку

із планами молоді на майбутнє. Суть ціннісних орієнтацій особистості – у прояві особливого, що характеризує індивідуальність. Ціннісні орієнтації, серед інших, виступають одним із критеріїв соціалізації особистості .

Педагогічний зміст терміна "орієнтація" має два аспекти, що позначають процес і результат. Орієнтація на результат визначається вільним володінням широким колом знань і умінь у визначеній галузі. Орієнтація як процес – це проектування дії від задуму до результату: точний, правильний вибір мети, засобів її досягнення, оцінка дії у зіставленні із планами і життєвими цілями [8; 9]. Ціннісне ставлення, як похідне від понять "цінність" і "потреба", відбиває єдність об'єктивного і суб'єктивного, фіксує спрямованість людини на об'єкти цінності. Педагогічний аспект проблеми ціннісних орієнтації полягає в тому, щоб широкий спектр об'єктивних цінностей людини зробити предметом усвідомлення і переживання, що є однією з умов становлення особистості.

Відповідно до концепції А. Кирьякової, "ціннісне ставлення, поглиблюючись, переходить (за сприятливих умов) у ціннісні орієнтації, а ціннісні орієнтації можуть стати переконаннями особистості й характеризувати її спрямованість" [8].

Структурними елементами системи ціннісних орієнтацій є три підсистеми: когнітивна (знання, судження, переконання про об'єкт); мотиваційна (почуття, емоційні оцінки об'єкта); поведінкова (визначені дії, послідовне поводження стосовно об'єкта). Для визначення тієї чи іншої ціннісної орієнтації необхідна фіксація усіх трьох структурних компонентів, що вимагає застосування визначених методів.

Ціннісні орієнтації є найбільш значимими щодо незалежної одиниці у структурі особистості. Це суб'єктивно обрані важливі для особистості цінності, що визначають її дії, і, які, інтеріоризуючись, пронизують усі інші структурні компоненти особистості й формують той чи інший її тип. У цьому, на наш погляд, і виявляється значення ціннісного орієнтування.

Завдання викладача фізичного виховання – навчити студентів оволодівати фізкультурною освітою з метою збереження й удосконалення здоров'я, котре є однією із абсолютних цінностей людини. Людське життя є вищою цінністю суспільства, тобто сукупність властивостей, якостей, станів людини є цінністю не тільки неї самої, але і суспільства. Саме це перетворює здоров'я кожного індивіда у суспільну цінність.

Педагогічний аспект проблеми полягає в тому, щоб об'єктивні цінності фізичної культури стали суб'єктивно значимими, стійкими життєвими орієнтирами особистості, її ціннісними орієнтаціями. Вищий навчальний заклад зобов'язаний виробити у студентів внутрішню потребу жити і діяти відповідно до загальнолюдських цінностей. У нашому розумінні здоровий спосіб життя повинен усвідомлюватися студентами як цінність і переживатися як потреба. Тільки тоді ці цінності будуть мотивувати поведінку і тим самим сприятимуть формуванню культури здоров'я, причому не тільки у молодіжному віці, але і в майбутньому.

Висновки

1. Ціннісні орієнтації є найважливішим компонентом структури особистості. Використання аксіологічного підходу у процесі фізичного виховання не лише визначатиме поведінку, спосіб життя, а й сприятиме формуванню культури здоров'я студентської молоді.
2. За ступенем сформованості ціннісних орієнтацій можна судити про рівень розвитку особистості, її зрілості й соціальної позиції. Виникнення ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя у процесі фізичного виховання можливе лише за умови високого рівня культури здоров'я.
3. Суть та зміст аксіологічного підходу до формування культури здоров'я полягає у тому, що обов'язковим фактором є усвідомлення цінності здоров'я і прагнення до його зміцнення, удосконалення.
4. Аксіологічною основою процесу формування культури здоров'я є те, що тільки визнана, усвідомлена і пережита оцінка цінності здатна виконати функцію орієнтира при прийнятті студентом рішення про той чи інший спосіб життя. Оцінна діяльність є основною і необхідною умовою виникнення певних ціннісних орієнтацій, спрямованих на підтвердження позитивних цінностей і розвінчання помилкових.

Подальшого вивчення вимагають аксіологічні підходи до процесу фізичного виховання, визначення педагогічних умов виникнення ціннісних орієнтацій з метою формування культури здоров'я студентів вищих навчальних закладів.

Список літератури

1. *Амосов Н. М.* Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – С. 63 – 70.

2. *Брехман И. И.* Введение в валеологию – науку о здоровье / И. И. Брехман. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. [б.n.], 1990. – С. 3 – 88.

3. *Дубогай О. Д.* Щоденник зміцнення здоров'я для студентів / О. Д. Дубогай. – К. : Оріяна, 2002. – 36 с.

4. *Журавський В. С.* Вища освіта як фактор державотворення і культури в Україні / В. С. Журавський. – К. : Ін Юре, 2003. – 416 с.

5. Образование в области здоровья и укрепления здоровья среди детей, подростков и молодёжи России / под ред. Л. К. Дёмина, Н. А. Дёминой. – М. : [б.n.], 1999. – 164 с.

6. *Огневьюк В.* Образование как сфера "будущего времени" / В. Огневьюк // Персонал. – 2003. – № 9. – 66 с.

7. *Капица П. Л.* Эксперимент, теория, практика // Статьи, выступления. – 3-е узд. доп. – М. : Наука, 1981. – 495 с.

8. *Крижко В. А.* Аксіологічна мотивація розвитку освіти та культури в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http: // www. bdpu. Org / scientific _ published / Pedagogical _ studios / 3.

9. *Популяк А. В.* Аксіологічний підхід до формування здорового способу життя підлітків засобами фізичного виховання [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http: // eprints. zu. ydu. ua / 1742/05 pavzfv. pdf.

10. Україна: проблеми самоорганізації : в 2 т. / В. Кремень, Д. Табачник, В. Ткаченко. – К. : Промінь, 2003. – Т. 2 : Десятиріччя суспільної трансформації. – 464 с.

АКСЕОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Наталия ЗАВЫДИВСКАЯ

Львовский институт банковского дела
Университета банковского дела Национального банка Украины (г. Киев)

Аннотация. В статье проанализировано основные аспекты аксеологического подхода к формированию культуры здоровья студенческой молодежи в процессе физического воспитания. Раскрыто суть ценностных ориентаций, их содержание и условия возникновения в процессе физического воспитания с целью формирования у них культуры здоровья. Обобщены современные концепции личностно ориентированного физического воспитания.

Ключевые слова: аксиологические аспекты формирования культуры здоровья, здоровый образ жизни, ценностные ориентации, студенческая молодежь.

AXIOLOGICAL FORMATION OF A CULTURE OF STUDENTS' HEALTH IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING

Natalia ZAVYDIVSKA

L'viv Institute of Banking
University of Banking, National Bank of Ukraine

Abstract. In the article the main aspects of axiological approach to formation of the culture of students' health in physical education are analyzed. The essence of the necessary orientations, their maintenance and the terms of origin, in the process of physical education of students with the purpose of forming the culture of leisure time are researched. The modern conceptions of the personality oriented physical education are analyzed.

Key words: axiological formation of a culture of health, healthy lifestyles, necessary orientation, young students.