

УДК 378.147.8.037

Дудорова Л.Ю.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ СТУДЕНТІВ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

У статті охарактеризовано поняття "ціннісної орієнтації особистості на здоровий спосіб життя" як психологічну спрямованість на розумну організацію власного життя, єдність фізичних, психічних і духовних функцій, що максимальною мірою зберігає та зміцнює здоров'я є основною умовою забезпечення нормального розвитку, продуктивної життєдіяльності людини в гармонії з суспільством і природою.

У дослідженні особлива увага надається ефективності запропонованих і науково обгрунтованих педагогічних умов: комплексного впливу на студентів засобами чотирьох сфер (навчальні предмети, виховна робота, залучення фахівців та громадськості, оздоровлення вузівського та домашнього середовища); збагачення змісту виховання фізичним, психічним та духовним аспектами здорового способу життя; використання методики, яка базується на принципі особистісно зорієнтованого виховання та враховує механізм формування ціннісних орієнтацій особистості.

Ключові слова: студенти, здоровий спосіб життя, ціннісна орієнтація, педагогічні умови.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. За останнє десятиліття в Україні відбулися зміни, що торкнулися демографічних аспектів всього населення. Вони виражаються в таких негативних тенденціях, як високий рівень смертності, зменшення очікуваної середньої тривалості життя, наростання передчасної смертності осіб працездатного віку, низькі показники народжуваності, зростання квоти людей з уродженими пороками розвитку й обмежених можливостей [3].

Здоров'я як індивідуальна та суспільна цінність стає дедалі дорожчим. Це один з головних пріоритетів, основа і запорука процесу суспільства і держави. Прогрес науки і техніки вимагає опанування людиною значного обсягу професійних знань і володіння потужним масивом інформації. Ці обставини зумовили зміщення центру ваги з фізичної сфери на психічну, розумову та емоційну. Тому актуальною стає нині повсякденна турбота про збереження здоров'я та подовження тривалості повноцінного життя в умовах різкого загострення екологічних проблем, підвищення нервово-емоційних напружень у всіх сферах діяльності людини.

Відомо, що під впливом раціональних занять фізичною культурою та спортом покращуються адаптаційні можливості організму, здійснюється приріст показників фізичної підготовленості, рівень фізичної і розумової працездатності студентів.

З джерел, надрукованих в останні роки як в Україні, так і в Європі відомо, що стан здоров'я сучасної людини має велику кількість складних проблем, обумовлених його способом і стилем життя. Серед причин, що негативно впливають на характер здоров'я виділяють: малорухомість, нераціональне харчування, аутоагресивні звички, невміння протистояти стресовим ситуаціям і факторам ризику і т.д. [4; 5; 6; 9].

Констатується, що поведінкові, психологічні і соціальні фактори життя людей відіграють важливу роль у формуванні вектора адаптивних процесів, які сприяють збереженню здоров'я.

Загально визнано, що найбільш динамічним компонентом соціальної структури й основним фактором мобільності будь-якого суспільства є молодь. Спосіб життя, поведінкова діяльність, групові норми, інтереси, цінності і стереотипи молоді мають свою специфіку, що багато в чому визначає і ставлення студентів до власного здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемою збереження здоров'я, формування здорового способу життя, попередження шкідливих звичок у студентів присвячені педагогічні дослідження М. В. Дутчака, Г. Л. Кривошеєвої, М. О. Носка та інших, в яких одним з найбільш проблемних аспектів є фізкультурно-оздоровча робота з молоддю [2-9].

Серед глобальних кризових явищ сучасності поширення захворювань молоді, наркоманія, алкоголізм є найнебезпечнішими за своїми наслідками, оскільки становлять реальну загрозу існуванню людства. Зважаючи на негативні тенденції в суспільному житті, заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя студентів повинні бути зосереджені на впровадженні у суспільну свідомість переваг здорового способу життя, формування національного культу соціально активної, фізично здорової та духовно багатой особистості" [7-9].

Формування ціннісних орієнтацій та загальнолюдських цінностей молоді і зокрема студентів, досліджувались І. Д. Бехом, Г. Л. Кривошеєвої, М. О. Носком та іншими [1; 3; 4]. І. Д. Бех зазначає, що постулюючи людину найвищою цінністю, неможливо абстрагуватися від цінності її життя, у якому "вона відбувається і реалізується як особистість з притаманними їй інтелектуальними і морально-духовними

надбаннями. Тож підготовка підростаючої особистості до повноцінного життя є неодмінною вимогою до сучасної освіти" [1, с. 125].

На жаль доводиться констатувати, що в теперішніх соціально-економічних умовах традиційні освітні установи не завжди здатні узяти на себе функцію розвитку духовності особистості. Духовно-етичні інтереси молодшої людини за умов традиційних освітніх технологій, зазвичай обмежуються в основному начальними дисциплінами і подіями її повсякденного життя. Іншими словами, традиційна освіта використовує ту форму духовної діяльності, яка виникає і складається навколо виховання незалежно від нього, власне це є та реальна виховна практика, яка історично склалася і орієнтована на вчорашній день.

У зв'язку з цим, цілком очевидно є необхідність пошуку нових психологічних підходів і педагогічних технологій, орієнтованих на розвиток духовності особистості в сучасному освітньому просторі вищих навчальних закладів.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці педагогічних умов формування ціннісних орієнтацій студентів на здоровий спосіб життя в процесі навчання у ВНЗ.

Для розв'язання поставленої мети використовувались методи теоретичного та емпіричного дослідження: узагальнення передового педагогічного досвіду з проблем формування здорового способу життя студентів; анкетування; тестування; діагностичні бесіди; спостереження; педагогічний експеримент.

Робота виконана у відповідності до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання та здоров'я Київського національного університету технологій та дизайну. Всього дослідженням було охоплено 250 студентів.

Етапи дослідження: перший – пошуковий: з'ясувався зміст поняття "ціннісні орієнтації на здоровий спосіб життя" у психолого-педагогічній літературі; другий – констатуючий: розроблялася програма і методика дослідження; вивчався стан проблеми в педагогічній практиці; визначалися критерії та показники, за якими здійснювалася діагностика рівня сформованості ціннісних орієнтацій студентів на здоровий спосіб життя; третій – формуючий: здійснювалося теоретичне обґрунтування педагогічних умов формування ціннісних орієнтацій студентів на здоровий спосіб життя; експериментально перевірялася їх ефективність.

Виклад основного матеріалу. Дані Міністерства охорони здоров'я свідчать про те, що на здоров'я населення впливає багато чинників: спадковість, екологічна ситуація, соціально-економічні умови, рівень медичного обслуговування, але основним є нездоровий індивідуальний спосіб життя. Тому постає необхідність усвідомлення студентами цінності здоров'я, його збереження, розуміння визначальної ролі здорового способу життя.

У результаті дослідження було виявлено, що більшість студентів, що навчаються в університеті (47% респондентів) оцінюють здоров'я як саме головне в житті. Вони вважають, що всі важливі рішення повинні прийматися так, щоб не нашкодити здоров'ю, 37% опитаних вважають, що здоров'я, звичайно, важливо, але іноді можна забути про нього заради кар'єри, додаткового заробітку або розваги, 17% відзначають, що здоров'я важливо поряд з навчанням, роботою, родиною, розвагами, але не більше, 3% (навіть якщо це шкідливо здоров'ю) воліють жити так, як їм це подобається, ні в чому себе не обмежуючи, з ризиком і гострими відчуттями. Незважаючи на це все студенти вважають здоров'я головною умовою життєдіяльності. Як основні мотиви необхідності наявності гарного здоров'я відзначають успішну кар'єру, власний спокій і ведення повноцінного способу життя. Практично всі студенти (94% опитаних) ведуть систематичний контроль за своїм здоров'ям. Можливо, це обумовлено щорічним лікарським обстеженням. Вважають такий контроль потрібним 98% респондентів. Однак, подібні ствердження, на наш погляд, досить суперечливі, тому що на цьому ж континенті опитуваних одночасно встановлено, що постійно піклуються про своє здоров'я лише 32% студентів, проявляють таку турботу час від часу 68%, взагалі утрудняються відповісти на це питання 4%. Більш глибоке дослідження питання показало, що 31% вважають, що сам по собі спосіб життя сучасних студентів не може бути раціональним і здоровим. Це підтверджується оцінкою об'єктивного психосоматичного стану наприкінці робочого дня. Досить високий відсоток опитаних кілька разів на тиждень (або на місяць) наприкінці робочого дня випробовують такі негативні відчуття, як утома, млявість, сонливість, поганий настрій. При з'ясуванні факторів ризику, присутніх у способі життя студентів і негативних проявів, студенти відзначають наявність шкідливих звичок (як правило, алкоголь і паління), стреси, неправильне харчування. Однак більша частина студентів досить чітко розуміє, що основним фактором, який визначає здоров'я, є спосіб життя. Переважна більшість студентів використовують різні засоби доступного оздоровлення для збереження й зміцнення здоров'я. Зокрема, 80% опитаних приймають вітаміни, 25% віддають перевагу активному відпочинку.

Останнім часом у зв'язку з посиленням уваги до проблем збереження здоров'я студентів в науково-педагогічній літературі спостерігається тенденція до розуміння здорового способу життя не тільки як комплексу санітарно-оздоровчих заходів (медико-гігієнічний підхід), а як способу, стилю життя, форм життєдіяльності людини (загально-науковий підхід). Особливість його полягає в тому, що здоровий спосіб життя стосується не лише психофізіологічного але й духовного здоров'я і є тісно пов'язаним з поняттями "збалансований розвиток суспільства", "екологія людини", "гармонійне існування" тощо [5-9].

Аналіз літератури дозволив охарактеризувати поняття "*ціннісна орієнтація особистості на здоровий спосіб життя*" як психологічну спрямованість на розумну організацію власного життя, єдність фізичних, психічних і духовних функцій, що максимальною мірою зберігає і зміцнює здоров'я і є основною умовою забезпечення нормального розвитку, продуктивної життєдіяльності людини в гармонії з суспільством і природою. Враховуючи специфіку досліджуваної якості, вікові особливості молоді, їх знання, уміння та навички, було розроблено критерії та показники рівня сформованості ціннісних орієнтацій студентів на здоровий спосіб життя:

– когнітивний (поняття про здоров'я як цілісність, розуміння впливу навколишнього середовища на життєдіяльність людини та ролі особистого способу життя в збереженні здоров'я; знання основних засад здорового способу життя; наявність інтересу до вивчення цих питань, потреба в поглибленні знань);

– емоційно-мотиваційний (здатність орієнтуватися на загальнолюдські духовні цінності, в тому числі на здоров'я як цінність; морально-етична та естетична мотивація дотримання правил здорового способу життя; стурбованість станом навколишнього середовища та рівнем захворюваності населення; самооцінка та оцінка поведінки інших по відношенню до природи, свого здоров'я, здоров'я оточуючих);

– поведінково-діяльнісний (уміння та звички до здорового способу життя, правильної поведінки в природі, навколишньому середовищі; дотримання їх у повсякденному житті; запобігання шкідливим звичкам або їх усунення) [2-4].

Згідно розроблених критеріїв було виділено три рівні сформованості ціннісних орієнтацій студентів на здоровий спосіб життя, умовно названих високим, середнім та низьким, що забезпечило можливість здійснення педагогічного діагностування (табл. 1).

Таблиця 1

Рівні сформованості ціннісних орієнтацій студентів на здоровий спосіб життя, %

Рівні сформованості ціннісних орієнтацій студентів на здоровий спосіб життя	На початку дослідницької роботи		По завершенні дослідницької роботи	
	E ₁	K ₁	E ₁	K ₁
Високий	12	15	37	20
Середній	51	64	50	64
Низький	37	21	13	16

На основі узагальнення результатів констатуючого експерименту встановлено, що лише 23% студентів мають високий рівень сформованості ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя; 59% – середній рівень, а 18% – низький. Це пов'язано з дефіцитом навчально-методичної бази, невідповідністю університетського та домашнього середовища, незбалансованістю режиму навчально-виховного процесу, відсутністю цілеспрямованої роботи на формування здорового способу життя студентів, недостатнім рівнем відповідних знань, неготовністю викладачів пропагувати здоровий спосіб життя та самим дотримуватись його норм у повсякденному житті, ігноруванням стану здоров'я студентів, індивідуальними особливостями; недосконалістю виховних методик; недостатнім використанням різноманітних форм фізичних вправ тощо.

Виходячи з мети дослідження нами обґрунтовані базові педагогічні умови формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя студентів:

– комплексний виховний вплив на потребнісно-мотиваційну та емоційно-вольову сферу студентів забезпечує потрібну корекцію відповідних психологічних структур особистості;

– зміст виховання має нести пізнавальне, емоційне та фізичне навантаження достатнє щоб привернути увагу студентів до проблеми здорового способу життя, актуалізувати потребу в ньому, здійснити корекцію ставлення та розвинути позитивну мотивацію стосовно дотримання здорового способу життя;

– педагогічний вплив на студентів має бути диференційованим, особистісно зорієнтованим, а методика формування ціннісних орієнтацій студентської молоді на здоровий спосіб життя – варіативною.

В зв'язку з тим, що цілеспрямований виховний вплив здійснюють ректорат, деканат, викладачі та інші, їх підготовка до цієї роботи повинна здійснюватися на основі наукової організації праці і передбачати диференційований підхід. Науково обґрунтований процес формування ціннісних орієнтацій студентів на здоровий спосіб життя з урахуванням зазначених педагогічних умов перевірено експериментально в освітньому процесі вишу.

Висновки. 1. У результаті проведеного дослідження досить чітко проглядаються ціннісні установки студентів на необхідність ведення здорового способу життя й оволодіння методами оздоровлення організму. 2. Вивчення й аналіз практики ВНЗ дозволив визначити три рівні сформованості ціннісних орієнтацій студентів на здоровий спосіб життя (високий, середній, низький). 3. Визначені педагогічні умови ефективного формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя: а) комплексний вплив на студентів засобами чотирьох сфер (навчальні предмети, виховна робота, залучення фахівців та громадськості, оздоровлення вузівського та домашнього середовища); б) збагачення змісту виховання фізичним, психічним та духовним аспектами здорового способу життя; в) використання методики, яка базується на принципі особистісно зорієнтованого виховання та враховує

механізм формування ціннісних орієнтацій особистості. 4. Експериментальне дослідження підтвердило, що обґрунтовані педагогічні умови є ефективними у формуванні ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя у студентів: комплексний виховний вплив сприяв підвищенню рівня ціннісних орієнтацій студентів на здоровий спосіб життя за всіма ознаками критеріїв у 25%; розширили свої розуміння сутності здорового способу життя, включаючи до його структури духовний та психічний компонент – 87% студентів; відбулося суттєве оздоровлення стосунків студентів з викладачами, мало місце подолання конфліктних ситуацій; виявились ефективними спроби студентів започаткувати в своїй сім'ї елементи здорового способу життя, усунути шкідливі звички (32%). 5. Одержані результати підтверджують ефективність обґрунтованих педагогічних умов формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя студентів.

Перспективи подальших досліджень полягають у впровадженні в освітній процес ВНЗ розроблених нами педагогічних умов формування ціннісної орієнтації студентів на здоровий спосіб життя.

Використані джерела

1. Бех І.Д. Виховання особистості. Особистісно орієнтовний підхід : теоретико-методичні засади / І.Д. Бех. – К.: Либідь, 2003. – Кн. 1. – 278 с.
2. Дутчак М.В. Теоретичні аспекти впливу способу життя на здоров'я молоді [Електронний ресурс] / М.В. Дутчак, О.Л. Благій. – Режим доступу : http://w/www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/2011_91_1/Dutchak.pdf.
3. Кривошеєва Г.Л. Формування культури здоров'я студентів університету: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 "Теорія і методика професійної освіти" / Г.Л. Кривошеєва. – Луганськ, 2001. – 20 с.
4. Носко М.О. Формування здорового способу життя : навч. посібник / М.О. Носко, С.В. Грищенко, Ю.М. Носко. – К. : МП Леся, 2013. – 160 с.
5. Kendrick J.S. Women and smoking: an update for the 1990 s. / J.S. Kendrick, R.K. Merritt // American Journal of Obstetrics and Gynecology, 1996. – 175(3). – P. 528-535.
6. Lamkin L. Nicotine dependency and adolescents: preventing and treating / L. Lamkin, T. Houston // Primary Care. – 1998, 25(1). – P. 123-135.
7. Pampel F.C. Cigarette diffusion and sex differences in smoking / F.C. Pampel // Journal of Health and Social Behavior. – 2001, 42. – P. 388-404.
8. Pierce J. How long will today's new adolescent smokers be addicted to cigarettes? / J. Pierce, E. Gilpin // American Journal of Public Health. – 1996, 86(2). – P. 253-256.
9. Tyas S.L. Psychosocial factors related to adolescent smoking: a critical review of the literature / S.L. Tyas, L.L. Pederson // Tobacco Control. – 1998, 7. – P. 409-420.

Dudorova L.

PEDAGOGICAL CONDITIONS FORMATION OF VALUABLE ORIENTATION OF STUDENTS HEALTHY LIFESTYLE

The article characterized by the concept of "value orientation of the person to a healthy way of life" as a psychological focus on rational organization of their own lives. Physical unity, mental and spiritual functions to the maximum extent preserves and improves health and is the main prerequisite for normal development, productive human life in harmony with society and nature. The study focuses on the effectiveness of proposed and scientifically sound pedagogical conditions: complex influence on the students by means of four spheres (school subjects, educational work, attracting professionals and the public, improvement of high school and home environment); enriching the content of the physical education, mental and spiritual aspects of a healthy lifestyle; use of techniques, which is based on the principle of personal-oriented education and takes into account the mechanism of formation of valuable orientations of the person.

Given the specificity of the study definition, age characteristics of youth, their knowledge, skills, developed criteria and indicators of the level of formation of value orientation on a healthy lifestyle – cognitive, emotional, motivational, behavioral and activity. According to the developed criteria was allocated three levels of formation of value orientation on a healthy lifestyle high, medium, low, which enabled the implementation of pedagogical diagnosis.

The preliminary research has confirmed that the pedagogical living conditions created by us were effective for formation of orientation of students to use of fitness as the main occasion and a sample of values of life and prospect. Use of the developed criteria of education and factors of education promoted increase in level of assimilation of fitness, motives to daily execution of physical exercises and movement. The number of students who have practically begun to do fitness in our experimental group of students has grown by 25%; essential understanding of fitness and readiness to accept it as a way of life – 87% students; improvement of health and disposal of bad tendency (smoking, consumption of alcohol and drugs) in 32% of students is established.

Key words: students, a healthy lifestyle, estimate orientation, pedagogical conditions.

Стаття надійшла до редакції 25.08.2017