

АКСІОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті проаналізовано основні аспекти аксиологічного підходу до формування здорового способу життя підлітків засобами фізичного виховання.

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

У державних документах (Закон України "Про загальну середню освіту" (1999 р.), Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті (2001 р.), Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту на 2005-2008 роки (2004 р.) звертається увага на необхідність покращення духовного і фізичного здоров'я нації.

Проблема формування здорового способу життя належить до вічних в історії людства. Теоретичним підґрунтям розвитку фізичного виховання є роботи відомих учених: А. Волошина, О. Духновича, А. Макаренка, С. Русової, С. Сірополка, 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 (Є. Дорошенко, В. Добринський, В. Велитченко, О. Вишневський). Зазначимо, що теоретичні аспекти формування здорового способу життя підростаючого покоління досліджено у роботах О. Дубогай, В. Новосельського, В. Оржехівської та інших.

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.

Завданням цієї статті, що складає частину нашого дослідження, є аналіз основних аспектів аксиологічного підходу до здоров'я, здорового способу життя підлітків засобами фізичного виховання.

В енциклопедії (ВРЕ) поняття "здоров'я" трактується як стан організму людини, коли функції всіх його органів і систем урівноважені із зовнішнім середовищем і відсутні які-небудь хворобливі зміни. Для розуміння цієї дефініції варто виділити наступні положення: "здоров'я" – це здатність до самозбереження і збільшення життєвих сил людини, а також здатність поліпшувати можливості, властивості і здібності свого організму; "здоров'я" – це здатність протистояти ушкодженням, хворобам й іншим формам деградації, воно знаходиться в залежності від здоров'я оточуючих людей; "здоров'я" – галузь людської культури і здатність робити, підтримувати і зберігати культурні, духовні та матеріальні цінності; "здоров'я" – це результат власної діяльності та здатність збільшувати тривалість повноцінної життєдіяльності; "здоров'я" – це здатність творити адекватну самосвідомість, морально-етичне ставлення до себе і свого оточення; "здоров'я" – це рівень адаптаційних можливостей організму і здатність пристосовуватися до середовища, до своїх можливостей, зберігаючи для себе штучне і природне середовище.

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: 63-70]. 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 [2: 495]. 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 одна з ознак такого стану – гармонійна єдність біологічних і соціальних якостей, обумовлених взаємодією генотипу і середовища, тобто здоров'я людини – це завжди індивідуальний спосіб життя, що відповідає психофізичній конституції людини і її поведінню, вихованню (культури).

Численні дані вітчизняних і закордонних учених підтверджують, що здоров'я на 50-55% залежить від способу життя. Міжнародний досвід підтверджує, що найбільш перспективними є програми здоров'я, націлені на контингент шкільного дитинства. 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 запровадження шкільних програм охорони і зміцнення здоров'я забезпечило б ефективне співвідношення вартості витрат і отриманого виграшу як 1:14, що є дуже високим показником [3: 164].

На жаль, задача профілактики і збереження здоров'я дітей вважається вторинною стосовно базового навчально-виховного процесу, що різко знижує ефективність роботи школи щодо збереження і зміцнення здоров'я учнів і вчителів. Можна констатувати, що, по-перше, робота зі збереження здоров'я у школі, 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 школярів, незважаючи на те що здоров'я неухильно погіршується.

Спосіб життя – біосоціальна категорія, що інтегрує уявлення про визначений тип життєдіяльності людини. Спосіб життя 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 людей. Це поняття включає три категорії: рівень життя, якість і стиль життя.

Спосіб життя втілює в собі діалектику взаємин соціального й індивідуального. На цій основі відбувається і внутрішнє "ціннісне самовизначення" особистості.

Категорія "спосіб життя" має пізнавальну цінність не тільки для науки, але і на рівні повсякденної свідомості у життєвому світорозумінні. Вона дозволяє людям аналізувати й оцінювати своє положення в суспільстві, свою життєву позицію, свої бажання і можливості. У загальному вигляді спосіб життя людей можна визначити як спосіб організації ними своєї життєдіяльності в соціокультурному середовищі.

Найбільш повно взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям виражається в понятті "здоровий спосіб життя" (М. Амосов [1: 63-70], І. Брехман [4: 3-88]).

Здоровий спосіб життя поєднує усе, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість діяльності особистості в напрямку формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я.

Спосіб життя – категорія ціннісна, тому що людина усвідомлено прагне до визначеного стилю життєдіяльності, що відповідає його бажанням і потребам.

Прагнення людини до задоволення потреб, імовірно, головна рушійна сила суспільного прогресу і певною мірою позитивна. Потреби тісно пов'язані з цінностями.

Опитування, проведене нами серед 1253 учнів 5-8 класів загальноосвітніх шкіл м. Житомира та м. Одеси показує, що 74% підлітків поставили "здоров'я" як цінність на перше місце, "життя людини" 58% підлітків поставили на четверте місце, "здоровий спосіб життя" на друге місце поставили 65% опитаних.

Саме школа є тим самим соціальним інститутом, де учні за 12 років перебування проходять період росту і розвитку, в якому організм особливо реагує не тільки на сприятливі впливи. Шкільний період уключає щонайменше два таких періоди, вони припадають на 6-7 років і пубертатний період. Тому школа повинна відігравати вирішальну роль у діагностиці, профілактиці й навіть лікуванні емоційних і фізичних порушень підлітків. У шкільному житті, крім біологічних кризових періодів, мають місце переломні моменти соціалізації, такі як уступ до основної школи, перехід від початкового навчання з одним педагогом до предметного навчання, необхідність вибору предметів, спецкурсів та інші. Кожен такий період вимагає адаптації, яка не в усіх проходить безболісно.

Отже, найважливішою педагогічною задачею є формування у школярів такої системи поглядів на життя, у якій здоров'я було б найважливішою цінністю.

Відповідно до теорії Д. Узнадзе, міцність такої установки залежить від частоти її виникнення і цінності для суб'єкта [5: 36]. 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 школярів цього когнітивного компонента загальмоване через те, що сформована система шкільної 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 впливають. Труднощі сучасного життя залишають дуже небагато місця для позитивних емоцій.

Отже, без спеціальної, цілеспрямованої роботи зі створення педагогічних умов у школі знання про здоровий спосіб життя не стають ціннісними орієнтаціями, не розвивається 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.

Цінності невіддільні від буття, від соціальної дійсності. Своїм виникненням будь-яка 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 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'явилися 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" [6: 14].

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 диспозиція особистості сприймати й оцінювати умови діяльності, а також діяти в цих умовах певним чином [7: 100].

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 школяра 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].

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 орієнтацій 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: 95].

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 поведіння стосовно об'єкта).

Для визначення тієї чи іншої ціннісної орієнтації необхідна фіксація усіх трьох структурних компонентів, що вимагає застосування визначених методів.

Узагальнюючи дослідження психологів про місце ціннісних орієнтацій у психологічній характеристиці особистості, можна зробити висновок про те, що ціннісні орієнтації є найважливішим компонентом структури особистості, що визначає її поведінку і ставлення до навколишнього світу. Ціннісні орієнтації є найбільш значимими і 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. Виникнення ціннісних орієнтацій можливе лише за умови високого рівня особистісного розвитку.

Ціннісні орієнтації – моральний і культурний стрижень особистості. За ступенем сформованості ціннісних орієнтацій можна судити про рівень розвитку особистості, її зрілості й соціальної позиції.

Завдання учителя фізкультури – навчити підлітків оволодівати досвідом попередніх поколінь у плані збереження й удосконалення здоров'я, котре є однією із абсолютних цінностей людини. Саме з дитинства необхідно учить дітей не знижувати генетичний потенціал роду, закладений природою у здоров'ї особистості.

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.

Вивчення проблеми ставлення до здоров'я школярів показало, що обов'язковим фактором є усвідомлення його цінності і прагнення до його зміцнення, удосконалення.

Як відзначає М. Казакіна, у теорії і практиці виховання важливо враховувати, що тільки визнана, усвідомлена і пережита оцінка цінності здатна виконати функцію орієнтира при прийнятті підлітком рішення про ту чи іншу форму поведінки. Оцінна діяльність необхідна для підтвердження позитивних цінностей і розвінчання помилкових.

Педагогічний аспект проблеми полягає в тому, щоб об'єктивні цінності стали суб'єктивно значимими, стійкими життєвими орієнтирами особистості, її ціннісними орієнтаціями. Школа зобов'язана виробити у дітей внутрішню потребу жити і діяти відповідно до загальнолюдських цінностей.

У нашому розумінні здоровий спосіб життя повинен усвідомлюватися підлітками як цінність і переживатися як потреба. Тільки тоді ці цінності будуть мотивувати поведінку, причому не тільки у дитинстві, але і в майбутньому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 63-70.
2. Капица П.Л. Эксперимент, теория, практика / Статьи, выступления. 3-е издание, дополненное. – М.: Наука, 1981 – 495 с.
3. Образование в области здоровья и укрепления здоровья среди детей, подростков и молодежи России / Под ред. Л.К. Дёмина, Н.А. Дёминой. – М., 1999. – 164 с.
4. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. 2-е изд., переработанное и дополненное. – М., 1990. – С. 3-88.

5. Узнадзе Д.Н. Психологические исследования. – М: Наука, 1996. – 36 с.
6. Казакина М.Г. Ценностные ориентации школьников и их формирование в коллективе. – Л., 1989. – 154 с.
7. Отрут В.А. О диспозиционной регуляции социального поведения личности / Методологические проблемы социальной психологии. – М., 1975. – С. 100.
8. Кирьякова А.В. Теория ориентации личности в свете ценностей. Монография. – Оренбург, 1996 – 188 с.

Матеріал надійшов до редакції 24.12.2005 р.

Полулях А.В. Аксиологический подход к формированию здорового образа жизни подростков средствами физического воспитания.

В статье проанализированы основные аспекты аксиологического подхода к формированию здорового образа жизни подростков.

Polulyakh A.V. Axiological Approach to the Formation of a Healthy Way of Life of Adolescents by Means of Physical Training.

The article analyses the main aspects of the formation of a healthy way of life of adolescents by means of physical training.