

УДК 371.72:17.022

Катерина Швирьова, студентка магістратури спеціальності "Педагогіка вищої школи"

Оксана Васюк, доцент кафедри педагогіки

Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ

МЕТОДИЧНІ ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У статті розкрито сутність понять "здоров'я", "здоровий спосіб життя", "ціннісне ставлення до здоров'я". Запропоновано методичні шляхи формування ціннісного ставлення студентів до здоров'я у процесі навчання у ВНЗ.

Ключові слова: здоров'я, ставлення до здоров'я, здоровий спосіб життя, формування ціннісного ставлення до здоров'я, студенти.

Лит. 10.

Екатерина Швырева, студентка магистратуры специальности "Педагогика высшей школы"

Оксана Васюк, доцент кафедры педагогики

Национальный университет биоресурсов и природопользования Украины, г. Киев

МЕТОДИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

В статье раскрыта сущность понятий "здоровье", "здоровый образ жизни", "ценностное отношение к здоровью". Предложены методические пути формирования ценностного отношения студентов к здоровью в процессе обучения в вузе.

Ключевые слова: здоровье, отношения к здоровью, здоровый образ жизни, формирование ценностного отношения к здоровью, студенты.

Kateryna Shvyriova, Master student, specialty "Pedagogic of Higher school"

Oksana Vasyuk, Ph.D., Associate Professor of Pedagogic Department

National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine

METHODICAL DIRECTIONS OF HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS STUDENTS' FORMATION OF VALUE ATTITUDE TO HEALTH

The article is devoted to such concepts as "health", "healthy lifestyle", "value attitude to health". Methodological ways of the formation of students' value attitude to their health during the study are offered.

Keywords: health, attitude to health, healthy lifestyle, formation of value attitude to health, students.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Здоров'я людей – багатство нації. Однак на сьогодні стан здоров'я населення України є вкрай незадовільним, а сама проблема охорони здоров'я позначена як "найгостріша соціальна проблема України". Відповідно до вказаного, формування нової ідеології та культури зміцнення здоров'я студентів постає як завдання, без вирішення якого суспільство може понести досить помітні й невідтворювані втрати людського потенціалу, що поза всяким сумнівом негативно позначиться на виробничій інфраструктурі, добробуті, якості життя та культурі.

Збереження здоров'я, дотримання здорового способу життя вважається найбільш вагомою нормою загальної культури людини цивілізованого суспільства. Разом з тим, як вказує О. Гладощук, переважна більшість сучасних

студентів культуру здорового способу життя сприймають досить помірковано, якщо й взагалі не скептично. Соціологічні обстеження засвідчують, що категорія "здоров'я" знаходиться далеко на периферії їх суспільних цінностей [3, 99].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Дослідженню проблеми здоров'я приділяли увагу М. Антропова, О. Дубогай, Т. Круцевич, А. Сухарев, А. Хрипкова та ін. Цілісне визначення поняттю "здоров'я" у психолого-педагогічній науці намагалися дати багато науковців, серед них: Г. Апанасенко, Т. Бойченко, І. Брахман, І. Бурлакова, Д. Венедиктова, Є. Кудрявцева, Ю. Лісіцина, Г. Нікіфоров та ін.

Проблема ставлення до здоров'я досить активно розглядається у роботах соціологів, психологів, педагогів Р. Березовської, С. Дерябо, І. Журавльової, В. Кагана, Г. Нікіфорова,

МЕТОДИЧНІ ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

В. Розіна, В. Ясвіна та ін. Особливості ставлення особистості до здоров'я розкриваються у працях Р. Березовської, О. Єжової, Д. Ісаєва, В. Кагана, Г. Нікіфорова, Т. Резнікової, В. Смірнова та ін.

Проблема формування і збереження здоров'я молоді в українському суспільстві висвітлена у працях таких науковців, як Е. Булич, С. Волков, М. Гончаренко, М. Гриньова, В. Грушко, Л. Животовська, С. Страшко та ін. Концептуальні засади формування фізично і морально здорової особистості відображено у працях І. Беха, Л. Дзюбо, В. Оржеховської, В. Терещенко. Разом з тим, проблема формування ціннісного ставлення молоді до свого здоров'я залишається малодослідженою та актуальною.

Метою даної статті є огляд літературних джерел вказаних дослідників, розкриття сутності понять “здоров'я”, “здоровий спосіб життя”, “ціннісне ставлення до здоров'я” та обґрунтування методичних шляхів формування ціннісного ставлення до здоров'я у студентів ВНЗ.

Виклад основного матеріалу. Здійснений аналіз психолого-педагогічної літератури (Н. Башавець, Л. Бутузова, О. Гладошук, О. Єжова, Н. Зимівець, М. Тимофієвої та ін.) показав, що здоров'я є загальнолюдською й індивідуальною цінністю; фундаментальною потребою і правом людини; процесом, здатністю та результатом – станом повного благополуччя в усіх сферах життєдіяльності; системною якістю, що характеризує цілісність людського буття і передбачає набуття особистістю життєвої компетентності.

Поняття “здоров'я” характеризується складністю, багатозначністю й неоднорідністю складу. Незважаючи на уявну простоту його повсякденного розуміння, у ньому відбиваються фундаментальні аспекти біологічного, соціального, психічного й духовного буття людини у світі. На рівні життєвих суджень, здоров'я звичайно сприймається як недосяжний ідеал, або як проста сума середньостатистичних норм. Фахівці Всесвітньої організації охорони здоров'я дають лаконічне визначення поняттю “здоров'я”: єдність трьох компонентів, а саме фізичного, психічного та соціального благополуччя [4, 6].

У праці Н. Башавець здоров'я визначається як власна цінність людини, що виявляється через стійкий фізичний, соціальний, психологічний, духовний стан і дає змогу повноцінно виявляти себе в будь-якому виді діяльності (навчальній, професійній, спортивній, побутовій тощо [1, 19].

Узагальнюючи вищевказане, визначаємо здоров'я як загальнолюдську та індивідуальну

цінність, яка виявляється через єдність фізичного, психічного та соціального благополуччя людини, і дає їй змогу активно реалізувати себе у будь-якому виді діяльності.

Аналізуючи здоров'я людини, неможливо уникнути змістовної його частини, яка визначається поняттям “здоровий спосіб життя”. За ствердженням О. Гладошука, здоровий спосіб життя – це уважне та грамотне ставлення до свого здоров'я, рівна та розумна поведінка, раціональне харчування, фізична культура, відмова від куріння, надмірного вживання алкоголю; загартовування організму, дружба з природою [4, 6].

Дослідниця С. Лукашук-Федик указує, що для кожної людини здоровий спосіб життя – це усвідомлене, складне, особистісне утворення, що має свій зміст та визначається системою цінностей та ідеалів оточуючого середовища, яке може змінюватись у своїх індивідуальних і вікових характеристиках [8, 217].

На думку Н. Башавець, здоровий спосіб життя – це сукупність способів і форм життєдіяльності особистості, спрямованих на щоденне збереження і зміцнення свого здоров'я, складниками якого є раціональне харчування, безпечний побут, якісні умови праці й відпочинку, оптимальна фізична активність, безпечна сексуальна поведінка, гігієна, загартовування, відсутність шкідливих звичок, володіння необхідними знаннями, уміннями та навичками зі збереження й зміцнення свого здоров'я й усвідомлення людиною важливості дій у цьому напрямі, оскільки тільки особи з високим рівнем свідомості та сформованої світоглядної орієнтації стосовно здорового способу життя прагне діяти заради власного здоров'я [1, 20].

Отже, узагальнюючи вищевказане, під “здоровим способом життя” розуміємо уважне, розумне ставлення людини до свого здоров'я, адекватну поведінку по його збереженню та зміцненню.

Варто зазначити, що одним із показників здорового способу життя і його передумовою є свідоме ставлення молоді до свого здоров'я, підтримання здоров'язберігаючих тенденцій у поведінці та життєдіяльності. Зважаючи на вказане, важливо розкрити сутність поняття “ставлення до здоров'я” та з'ясувати його основні прояви у студентському віці.

Значимо, реальна поведінка людини щодо здоров'я тісно пов'язана з її уявленнями про здоров'я. Аналіз проблеми ставлення до здоров'я показав, що саме концепція ставлення до здоров'я інтегрує різні чинники, які детермінують поведінку особи у сфері здоров'я, що

МЕТОДИЧНІ ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

відображено у дослідженнях Р. Березовської, І. Журавльової, Г. Нікіфорова, Л. Кулікова, В. Соломонова.

Дослідник Н. Зимівець стверджує, що "...ставлення до здоров'я – це позиція особистості, яка зумовлює регуляцію реакцій і вольове здійснення діяльності стосовно факторів здоров'я для оптимального поєднання особистих можливостей і можливостей середовища задля досягнення благополуччя" [6, 109].

На думку М. Тимофієвої, яка проаналізувала погляди Р. Березовської й О. Васильєвої, ставлення до здоров'я виступає одним із основних елементів самозбережуваної поведінки людини і є системою індивідуальних, вибіркових зв'язків особистості з різними явищами навколишньої дійсності, що сприяють або, навпаки, загрожують здоров'ю людей, а також визначає оцінку індивідом свого фізичного та психічного стану [10, 70].

Перейдемо до розкриття поняття "ціннісне ставлення до здоров'я". Отже, ціннісне ставлення – це ставлення людини до цінностей, які привернули її увагу, знаходяться в сфері її інтересів, діяльності, життя. Під ціннісним ставленням до здоров'я О. Єжова розуміє системне й динамічне психічне утворення особистості на основі емоційно-ціннісної сфери, сукупності знань про здоров'я, що обов'язково відображається та реалізується усвідомо обраною способі життя [5, 465].

Загалом ціннісне ставлення до здоров'я включає в себе три основні компоненти: 1) *когнітивний* (знання людини про своє здоров'я, розуміння ролі здоров'я в життєдіяльності, знання основних чинників, які впливають на здоров'я), 2) *емоційний* (переживання і почуття людини, пов'язані зі станом її здоров'я, а також особливості емоційного стану, обумовлені погіршенням фізичного або психічного самопочуття), 3) *мотиваційно-поведінковий* (визначає місце здоров'я в індивідуальній ієрархії цінностей людини, особливості мотивації в галузі здорового способу життя, а також характеризує поведінку у сфері здоров'я, ступінь прихильності до здорового способу життя, особливості поведінки у разі погіршення здоров'я) [2, 136 – 137].

Відповідно до цього та сучасного стану здоров'я молодого населення України, значну увагу в роботі з підростаючим поколінням варто приділяти формуванню здоров'язберігаючих тенденцій у поведінці молоді, а також вихованню ціннісного ставлення до власного здоров'я.

На думку О. Гладощука, процес формування ціннісного ставлення до здоров'я є процесом, що передбачає:

- впровадження у свідомість особистості ідеї пріоритету цінності здоров'я в світоглядній системі цінностей людини;

- підвищення рівня розуміння особистістю здоров'я не лише як стану відсутності захворювань або фізичних вад, а ширше – як стану повного благополуччя, цілісного розуміння здоров'я як феномена, що невід'ємно поєднує його чотири складові – фізичну, психічну, соціальну й духовну;

- формування відповідальності особистості за збереження та укріплення свого здоров'я [4, 9].

Отже, формування ціннісного ставлення до здоров'я є складним поліаспектним явищем, що передбачає спеціально організований процес інформування, навчання й виховання студентів, метою якого є: збільшення їх спроможності до правильного вибору моделей поведінки; підвищення контролю за власним здоров'ям та умовами середовища, що впливають на нього; опанування необхідними для цього вміннями та навичками. У результаті такого виховання люди стають здатними постійно, протягом усього життя, самостійно навчатися засобом поліпшення здоров'я, протистояти хронічним хворобам і передчасному старінню [4, 9].

Дослідник О. Гладощук виокремлює два стратегічних напрями зміцнення здоров'я студентів: 1) удосконалення та посилення позитивного, що є в кожній особистості, розширення життєвих ресурсів, зміцнення фізичного, психічного і духовного потенціалу людини; 2) боротьба, подолання та усунення негативного: хвороб, обмежень, проблем, поганих звичок [3, 99].

На думку Н. Левінець, здоров'язпрямована діяльність освітнього закладу має здійснюватися у здоров'язбережувальному просторі, й акцентує на тому, що здоров'язбережувальний простір забезпечує усвідомлення його суб'єктами цінності здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я, продуктивну активність усіх учасників простору щодо розвитку навичок культури здоров'я і духовно-етичного самовдосконалення [7, 133].

Науковець Н. Смірнов зазначає, що основними напрямками формування здоров'язбережувального середовища освітнього закладу є: забезпечення організаційно-гігієнічних умов здійснення навчально-виховного процесу; реалізація принципів здоров'язбережувальної педагогіки на практиці; виховання культури здоров'я студентів; моніторинг стану їх фізичного та психічного здоров'я; оптимізація діяльності медичної та психологічної служб ВНЗ; попередження "навчальних стресів" тощо [9, 39 – 40].

МЕТОДИЧНІ ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Для формування здорового способу життя молоді, на думку О. Глагошук, необхідно розробити та реалізувати комплексні програми за основними здоров'язбережувальними напрямками [3, 100]. При цьому дослідник зазначає, що досягнення позитивного результату з формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та удосконалення культури зміцнення фізичного та психічного здоров'я студентської молоді відбувається за умов, що у ВНЗ працює збудована схема орієнтування студента на здоровий спосіб життя, яка включає в себе:

1) інформування студента про здоровий спосіб життя;

2) адекватне оцінювання ним свого способу життя;

3) активізацію здоров'язберігаючої діяльності;

4) збагачення досвіду здорового способу життя [3, 101].

За свідченням О. Єжової, формування ціннісного ставлення до здоров'я у молоді висуває вимоги і до організації навчально-виховного процесу за однією з моделей навчання студентів навичкам здорового способу життя [5, 469]. Так, дослідниця виділяє три моделі організації навчально-виховного процесу: 1) валеологізація загальноосвітніх та професійно-теоретичних і професійно-практичних предметів; 2) розробка і включення спецкурсу (факультативу) з проблем здоров'я людини за рахунок варіативної частини навчального плану; 3) змішана модель (валеологізація навчальних предметів і проведення спецкурсу, присвяченого проблемам здоров'я) [5, 470].

На думку М. Тимофієвої, валеологічні знання можуть допомогти молодим людям сформувати уявлення про здоров'я як ціннісну категорію, однак цього недостатньо для формування у них здоров'яспрямованої діяльності [10, 70].

При цьому, на думку О. Єжової, саме змішана модель є найбільш перспективною для досягнення запланованого результату із здоров'яспрямованої діяльності у навчальному закладі. Валеологізація більшості предметів навчального плану сприяє постійній і систематичній увазі студентів до питань збереження здоров'я і здорового способу життя. Проведення спецкурсу, спрямованого на формування ціннісного ставлення до здоров'я, забезпечує підвищення рівнів сформованості компонентів ціннісного ставлення до здоров'я. Його запровадження розкриває широкі можливості для застосування активних та інтерактивних методів навчання і виховання, які довели свою результативність у формуванні здорового способу життя, ціннісного ставлення

до здоров'я, культури здоров'я студентів у цілому. При такій організації навчально-виховного процесу включаються механізми внутрішньої активності особистості у його взаємодії із оточенням [5, 470].

Підтримуючи пропонувані О. Глагошук та О. Єжовою шляхи формування ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я, акцентуємо на важливості активного впровадження у ході інформування та валеологічного навчання студентів розробленого нами спецкурсу (факультативу) "Здоровий спосіб життя" за рахунок варіативної частини навчального плану.

Змістовна частина спецкурсу "Здоровий спосіб життя" включає 12 навчальних тренінгів, спрямованих на підвищення рівня сформованості ціннісного ставлення студентів до здоров'я шляхом розвитку мотиваційно-поведінкового та когнітивно-емоційного його компонентів ("Вступ до вивчення спецкурсу"; заняття "Життєві цінності"; "Здоров'я як цінність"; "Для чого людині потрібне здоров'я"; "Відповідальне ставлення до здоров'я, як основа благополуччя"; "Що таке "здоровий спосіб життя?" Алгоритм вибору ЗСЖ"; "Успішна й здорова особистість. Кроки до благополуччя"; "Здоров'я, його складники. Фактори, які впливають на здоров'я"; "Знайомство з будовою та захисною функцією шкіри. Що вміє наша шкіра? Захворювання шкіри"; "Очі – дзеркало душі. Знайомство з будовою та функціями органу зору – очима. Навіщо людині очі?"; "Знайомство з органами дихання. Як уберегтися від застуд?"; "Для чого нам потрібні зуби? Знайомство з органами травлення"; "Серце працює – людина живе. Забезпечення успішної роботи серця. Профілактика неврозів та серцевих захворювань"; "Наше здоров'я – у наших руках. Режим дня, для чого він? Нам вода і повітря зміцнить здоров'я").

Зміст спецкурсу побудований таким чином, що студенти мають змогу узагальнити отримані раніше теоретичні й практичні знання щодо збереження і зміцнення власного здоров'я на системному рівні, а також визначити напрями використання оздоровчих технологій самостійно на практиці.

Висновки. Таким чином, важливою передумовою активної життєдіяльності молоді людини є її сформоване ціннісне ставлення до власного здоров'я. На основі узагальнення напрацювань О. Глагошук та О. Єжової систематизовано основні шляхи формування ціннісного ставлення студентів до здоров'я, до яких відносяться: інформування, навчання й

**МЕТОДИЧНІ ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ
ДО ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

виховання студентів щодо пріоритету цінності здоров'я для людини; формування відповідальності особистості за збереження і укріплення свого здоров'я, визнання його цілісності; дотримання стратегії орієнтування на здоровий спосіб життя; вдосконалення знань, умінь і навичок, отриманих у ході вивчення валеологічних дисциплін. У межах роботи з уточнення практичних аспектів першого із зазначених шляхів формування ціннісного ставлення студентів до здоров'я нами розроблено спецкурс (факультатив) "Здоровий спосіб життя", спрямований на підвищення рівня сформованості ціннісного ставлення студентів до здоров'я.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо у більш детальному розкритті змістових аспектів формування ціннісного ставлення до здоров'я у студентів вищих навчальних закладів.

1. Башавець Н.А. Здоров'я – запорука якісної підготовки студентів / Н.А. Башавець // *Наука і освіта*. – 2008. – № 1 – 2. – С. 19 – 22.

2. Бутузова Л.П. Психологічні особливості становлення в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я / Л.П. Бутузова // "Актуальні проблеми сімейної медицини" (Всеукр. наук.-практ. конфер.). – Житомир: Полісся, 2011. – С. 135 – 143.

3. Глаголюк О.Г. Здоровий спосіб життя: виховання та контроль / О.Г. Глаголюк // *Вища освіта України*. – № 1. – 2007. – С. 99 – 105.

4. Глаголюк О.Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі: автореф. дис. ...

канд. пед. наук: 13.00.02. / О.Г. Глаголюк; НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К., 2008. – 21 с.

5. Єжова О.О. Створення освітнього середовища, спрямованого на формування ціннісного ставлення до здоров'я учнів професійно-технічних навчальних закладів / О.О. Єжова // *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць*. – 2011. – Вип. 15. – Кн. I. – С. 464 – 471.

6. Зимівець Н.В. Соціально-педагогічна діяльність із збереження та зміцнення репродуктивного здоров'я підлітків / Н.В. Зимівець // *Гуманітар. вісник*. – 2012. – Вип. 24. – С. 109 – 112.

7. Левінець Н.В. Здоров'язбережувальний освітній простір дошкільного навчального закладу / Н.В. Левінець // *Личность в едином образовательном пространстве: сб. науч. статей I Междунар. образоват. форума*. – Запорозжє, 2010. – С. 132 – 138.

8. Лукащук-Федик С.В. Науково-практичний алгоритм збереження репродуктивного здоров'я студентської молоді в умовах вищого навчального закладу / С.В. Лукащук-Федик // *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. пр.* – Вип. 16, кн. 2. – Кам'янець-Подільський: Вид. ПП Зволейко Д.Г., 2012. – С. 215 – 221.

9. Смирнов Н.К. Здоровьеоберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.

10. Тимофієва М.П. Психологічні особливості ставлення молоді до здоров'я / М.П. Тимофієва // *Матеріали V-ї Міжнар. наук.-практ. конфер. "Honors high school"*, – 2009. – Т. 5. "Психологія і соціологія". – С. 69 – 72.

Стаття надійшла до редакції 30.04.2015



"Ще раз кажу: тільки господарська, реміснича, промислова асоціація може врятувати наш народ від перетворення на економічну руїну, тому що тільки тоді витрати на ведення господарства зменшаться, а продуктивність праці збільшиться. Ніякі інші засоби не зможуть вирішити цю проблему. Інтелігенція наша повинна не тільки усвідомити цю правду, – бо вона ясна як день, – але, по можливості, докласти руку до її здійснення у житті".

Іван Франко
український письменник, поет



Джерело: "Афоризми. Золотий фонд мудрості". Еремішин О. – М.: Просвещение; 2006.
Використанно афоризми з сайту українських афоризмів під керівництвом М. Владзімірського.