

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я В ЮНИХ ХОРТИНГІСТІВ

Постановка проблеми. Ставлення до здоров'я як до цінності особливо активно формується у підлітковому та юнацькому віці і є результатом впливу освіти і соціального середовища.

Турбота про здоров'я вихованців – одне з головних завдань будь-якого тренерського колективу. Проте турбуватися професійно означає бути готовими педагогічними методами і відповідно до сучасних медико-біологічних уявлень про ріст і розвиток організму та вплив чинників довкілля на здоров'я людини правильно організувати, чітко вести та контролювати хід тренувального процесу. Особливої уваги у тренерській роботі вимагає процес виховання юних спортсменів, зокрема формування у них ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Аналіз актуальних досліджень. До вивчення проблем цінностей людини, формування системи життєвих цінностей та ціннісних ставлень зверталися Л. Божович, В. Василенко, О. Дробницький, А. Здравомислов, О. Лазурський, О. Леонтьєв, В. М'ясищев, В. Тугарінов та інші. У контексті формування ціннісних ставлень особистості серед сучасних українських і російських дослідників слід відзначити філософів (М. Каган, Г. Вишленцев та інші), соціологів (І. Журавльова, М. Лапін та інші), психологів (І. Бех, С. Дерябо, Г. Нікіфоров та інші), педагогів (В. Горащук, В. Крижко, В. Оржеховська, Д. Сомов, В. Сластьонін, О. Сухомлинська та інші).

Під ціннісним ставленням до здоров'я розуміємо системне й динамічне психічне утворення особистості на основі емоційно-ціннісної сфери, сукупності знань про здоров'я, що обов'язково відображається та реалізується у свідомо обраному способі життя.

Аналіз наукового доробку щодо умов педагогічної діяльності, спрямованої на збереження, зміцнення й формування здоров'я вихованців у процесі їх навчання або тренування в позашкільних навчальних закладах, дозволяє орієнтовно визначитися з педагогічними умовами формування ціннісного ставлення до здоров'я у вихованців секції хортингу, до яких відносять:

- створення здоров'ясприятливого тренувального середовища,
- організацію здоров'яспрямованої діяльності тренерського педагогічного колективу,
- організацію здоров'яспрямованої діяльності вихованців.

Під здоров'яспрямованою освітою розуміємо сукупність планомірних освітніх дій та заходів, зосереджених на збереженні й зміцненні здоров'я вихованців шляхом формування в них ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших [7].

Спираючись на ідеї В. Ясвіна [10] щодо структури та змісту освітнього середовища, напрацювань В. Горащука [5], В. Оржеховської [9] та інших, вважаємо, що вимоги дієвого використання тренувального середовища мають

стосуватися просторово-предметних чинників (інфраструктура закладу, його матеріально-технічна база, санітарно-гігієнічний стан утримання спортивної бази), соціальних (характер взаємовідносин усіх суб'єктів тренувального процесу) та комунікаційних (зміст і методи спортивного тренування) складових тренувального середовища.

Мета статті: визначити провідні педагогічні умови формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в юних хортингістів у навчально-виховному (тренувальному) процесі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Створення сучасного здоров'ясприятливого освітнього середовища у позашкільних навчальних закладах спортивного напрямку можливе лише за умови дотримання таких вимог:

- забезпечення просторово-предметної достатності для здійснення здоров'яспрямованої діяльності у позашкільному навчальному закладі;
- конструювання здоров'яспрямованого змісту виховання юних хортингістів відповідно до сучасних тенденцій і уявлень щодо формування ціннісного ставлення до здоров'я, мотивації на здоровий спосіб життя і дотримання здорового способу життя;
- застосування методів виховання, адекватних меті виховання юних хортингістів у позашкільному навчальному закладі;
- встановлення гуманних демократичних стосунків між учасниками навчально-виховного процесу у позашкільному навчальному закладі.

Поняття „достатність“ – це те, що задовольняє або відповідає потребі виховувати здорове молоде покоління. Прикметник „просторова-предметна“ вказує, що достатність складається з простору та предметів. В освітньому закладі простір означає, окрім площі та території, ще й тривимірну протяжність над площею; а предмет – певну річ, що задовольняє ті чи інші потреби [3]. З погляду здоров'язбереження інфраструктура спортивного позашкільного навчального закладу та його матеріально-технічна база мають відповідати існуючим державним санітарним нормам і правилам, мета яких – забезпечити гігієнічні умови тренування і виховання для збереження здоров'я учасників навчально-виховного процесу. Крім того, просторово-предметна достатність має забезпечувати умови для широкого використання сучасних форм і методів процесу формування ціннісного ставлення до здоров'я у вихованців.

На підставі вище зазначеного можна зробити висновок, що для здоров'яспрямованої діяльності спортивного позашкільного навчального закладу просторово-предметна достатність означає, по-перше, наявність мінімальної кількості приміщень для такої діяльності (спортивний зал, роздягальні, душові, методичний та медичний кабінети тощо), по-друге, обладнання цих приміщень відповідним і справним устаткуванням.

Під змістом виховання розуміють науково-обґрунтовану систему загальнокультурних і національних цінностей, відповідну сукупність соціально значущих якостей особистості, що характеризують її ставлення до самої себе, до інших людей, до суспільства й держави, до праці, природи, мистецтва [6, с. 319].

Для складання змісту виховання тренувального процесу необхідно враховувати, що зміст формується на декількох рівнях: перший – теоретичні уявлення, на якому визначаються критерії обґрунтування добору змісту

виховання у спортивних секціях загалом; другий – вид спорту, на якому зміст виховання, підібраний на першому рівні, конкретизується відповідно до специфіки того чи іншого виду спорту; третій – рівень, де визначаються вже конкретні виховні завдання тренувального процесу в залежності від віку вихованців і провідної мети тренувального процесу (оздоровча або спортивна). Безперечно, що зміст виховання у спортивній секції реалізується на четвертому (рівень тренерської діяльності) і стає надбанням особистості на п'ятому рівні (особистісний рівень) [8].

Відповідно до принципу соціальної відповідності для обґрунтування змісту виховання у спортивній секції тренери мають орієнтуватися на соціальне замовлення суспільства, або на виховання здорової особистості.

Отже, зміст навчально-виховного (точніше, тренувального) процесу має відповідати йому на всіх своїх рівнях:

- на рівні та основі соціального досвіду, який стосується збереження, зміцнення і формування здоров'я людини і підлягає передачі молодому поколінню;
- на рівні й основі тренувань з конкретного виду спорту;
- на рівні тренерської діяльності та на рівні особистості із засвоєнням тих знань, вмінь і навичок, що у тренувальному процесі входять до попередніх рівнів.

Зміст виховання має бути науково обґрунтованим і дібраним із врахуванням віку та індивідуальних особливостей вихованців, що відповідає принципам особистісно орієнтованого підходу [1]. Тому виникає потреба в застосуванні інтеграції знань щодо збереження здоров'я з тренувальним процесом. При цьому важливо уявляти цінність знань щодо збереження, зміцнення та формування здоров'я, не абстрактно і в цілому (знання заради знань), а цінність знань для кожної особистості в її житті. Для цього необхідно демонструвати можливість використання цих знань у практичній діяльності людини та навчити вихованця використовувати ці знання в своєму житті (принцип зв'язку виховання з життям). Заняття хортингом, як і будь-яким іншим спортом, дозволяють збагатити зміст процесу формування ціннісного ставлення до здоров'я насамперед знаннями щодо особистої гігієни, харчування, режиму дня.

На базі одержаних знань (когнітивного компонента ціннісного ставлення до здоров'я) відбувається формування системи цінностей, мотивів щодо здорового способу життя і сприяння саморегуляції вчинків вихованців на користь збереження їхнього здоров'я. Слід зазначити, що у змісті процесу формування ціннісного ставлення до здоров'я має бути не тільки інформація про норми, правила і стереотипи поведінки, які визнані у „спортивному середовищі“, а й закладена можливість вибору і набуття особистісного досвіду (принцип вільного вибору).

У системі поведінки значну роль відіграють вчинки, в яких реалізуються життєві смисли людини [1]. Зокрема у вчинках виявляється рівень сформованості ціннісного ставлення до здоров'я, оскільки вчинки є проявом вирішення протиріччя між присвоєними цінностями, моделями поведінки та реальною життєвою ситуацією. Досвід здійснення вчинків також належить до змісту

виховання. Важливим для нашого дослідження є розуміння вчинку І. Бехом, який визначає вчинок як „одиничний акт людської поведінки, діяльності“ [2, с. 239]. У структурі вчинку І. Бех вирізняє такі елементи, як суб'єктивний мотив, суспільно значущий результат, зовнішні умови переходу мотиву в результат, тобто здійснення вчинку [2].

Отже, задача тренера полягає у штучному створенні таких умов, таких виховних ситуацій, які б допомагали вихованцеві вправлятися в навичках здорового способу життя. Можливість створення виховних ситуацій впливає з їх трактування як такої сукупності обставин, що надає можливість побачити рівень розвитку особистості, ставлення, що сформувалися між людьми, між людиною і явищем, а значить свідомо й цілеспрямовано впливати на процес їх появи, розвитку і корекції. У педагогічній літературі можна знайти багато варіантів виховних ситуацій, а саме: авансування довірою, вільного вибору, емоційного зараження, успіху і творчості тощо, які можна використовувати у процесі формування ціннісного ставлення до здоров'я у юних хортингістів.

В арсеналі кожного тренера є різноманітні методи навчання і виховання. Під методом розуміють „...спосіб організації практичного й теоретичного освоєння дійсності, зумовлений закономірностями розглядуваного об'єкта“ [4, с. 205]. Завдання тренера полягає у доборі таких методів, які б мали ефективність у формуванні ціннісного ставлення до здоров'я у юних хортингістів. Насамперед це методи, які допомагають залучити вихованців до здоров'яспрямованої діяльності. У тренерській практиці цьому допомагають метод позитивного прикладу та метод наслідування. Тому особистість тренера, його спосіб життя, стиль спілкування з дітьми завжди потужно впливають на процес виховання юних спортсменів загалом, і на процес формування у них ціннісного ставлення до здоров'я зокрема.

Основою поведінки, дій та вчинків кожної людини є їх мотиви. Тому формування ціннісного ставлення до здоров'я вимагає позитивної мотивації на здоровий спосіб життя. Згідно з психологічними уявленнями про механізм утворення мотивів доречним, на наш погляд, є створення системи стимулювання та заохочення здоров'яспрямованої діяльності юних спортсменів, яка має здоров'язбережувальний вплив та негативну соціальну оцінку виявів у них здоров'яруйнуючої поведінки.

Складовими освітнього середовища також є взаємостосунки між учасниками тренувального процесу, які мають будуватися на основі принципів гуманізму. Причому йдеться не тільки про взаємовідносини між дитячим та тренерським колективами, а й про стосунки всередині кожного з них. Це створює позитивний мікроклімат на тренуванні, що є умовою успішного формування ціннісного ставлення до здоров'я у юних хортингістів.

Для формування ціннісного ставлення до здоров'я багатовекторна діяльність юних хортингістів має бути активною та здоров'яспрямованою. Це означає, що тренерами у будь-якому виді діяльності вихованців мають прямо або опосередковано наголошуватися здоров'язбережувальні, здоров'язміцнюючі та здоров'яформуючі аспекти.

Так, тренер при підготовці вихованця до тренування обов'язково має звертати увагу на:

- зовнішній вигляд – спортивний одяг (чистий, якісний з точки зору здоров'я, відповідає виду спорту, місцю тренування (на вулиці чи в спортзалі), температурному режиму тощо); зачіску, нігті на руках, у дівчаток – відсутність прикрас на руках і вухах тощо;
- режим харчування – за який час до тренування вихованець поїв, що п'є на тренуванні, якими продуктами харчується, чи вживає солодкі газовані напої;
- стан самопочуття – чи є скарги, втома, який настрій на тренуваннях, які індивідуальні функціональні особливості тощо.

Створення педагогічних умов формування ціннісного ставлення до здоров'я у юних хортингістів забезпечить досягнення результату – формування ціннісного ставлення до здоров'я (підвищення рівнів його сформованості).

Висновки. Отже, процес формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в юних хортингістів має ґрунтуватися на принципах гуманізму, природовідповідності й культуровідповідності, зв'язку виховання з життям, превентивності, соціальної відповідності, вільного вибору, що забезпечує його відповідність сучасним тенденціям і уявленням.

До провідних педагогічних умов цього процесу відносимо:

- забезпечення просторово-предметної достатності для здійснення здоров'яспрямованої діяльності у позашкільному навчальному закладі;
- конструювання здоров'яспрямованого змісту виховання юних хортингістів відповідно до сучасних тенденцій і уявлень щодо формування ціннісного ставлення до здоров'я, мотивації на здоровий спосіб життя і дотримання здорового способу життя;
- застосування методів виховання, адекватних меті виховання юних хортингістів у позашкільному навчальному закладі;
- встановлення гуманних демократичних стосунків між учасниками навчально-виховного процесу у позашкільному навчальному закладі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Виховання особистості : підручник / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2008. – 848 с.
2. Бех І. Д. Психологічні джерела виховної майстерності : навч. посіб. / І. Д. Бех. – К. : Академвидав, 2009. – 248 с. – (Серія „Альма-матер“).
3. Великий тлумачний словник сучасної української мови [уклад. і гол. ред. В. Т. Бусел]. – К., Ірпінь : Перун, 2003. – 1440 с.
4. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / С. У. Гончаренко. – К. : Либідь, 1997. – 376 с.
5. Горащук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.01 „Загальна педагогіка та історія педагогіки“ / Горащук Валерій Павлович. – Х., 2004. – 40 с.
6. Енциклопедія освіти / [голов. ред. В. Г. Кремень]. – К. : Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.

7. Єжова О. О. Теоретичні і методичні засади формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.07 „Теорія і методика виховання“ / Єжова Ольга Олександрівна. – К., 2013. – 40 с.
8. Краевский В. В. Проблемы научного обоснования обучения (методологический анализ) / В. В. Краевский. – М. : Педагогика, 1977. – 264 с.
9. Оржеховська В. М. Превентивна педагогіка : навч. посіб. / В. М. Оржеховська, О. І. Пилипенко. – Черкаси : Вид. Чабаненко Ю., 2007. – 284 с.
10. Ясвин В. А. Образовательная среда : от моделирования к проектированию / В. А. Ясвин. – М. : Смысл, 2001. – 366 с.

REFERENCES

1. Bekh, I. D. (2008). *Vykhovannia osobystosti* [Education of personality]. Kyiv: Lybid.
2. Bekh, I. D. (2009). *Psychologichni dzherela vykhovnoi maisternosti* [Psychological sources of educational mastery]. Kyiv: Akademvydav (Serii „Alma Mater“).
3. Busel, V. T. (Eds.). (2003). *Velykyi tlumachnyi slovnyk suchasnoi ukrainskoi movy* [Great dictionary of modern Ukrainian language]. Kyiv, Irpin: Perun.
4. Honcharenko, S. (1997). *Ukrainskyi pedahohichnyi slovnyk* [Ukrainian pedagogical dictionary]. Kyiv: Lybid.
5. Horashchuk, V. P. (2004). *Teoretychni i metodologichni zasady formuvannia kultury zdorovia shcholiariv* [Theoretical and methodological foundations of a culture of students' health]. (Dissertation Abstract, Kharkiv).
6. Kremen, V. H. (Eds/). (2008). *Entsyklopediia osvity* [Encyclopedia of education]. Kyiv: Yurinkom Inter.
7. Yezhova, O. O. (2013). *Teoretychni i metodychni zasady formuvannia tsinnisnoho stavlennia do zdorovia v uchniv profesiino tekhnichnykh navchalnykh zakladiv* [Theoretical and methodological foundations of the formation of values in relation to the health of students of vocational schools]. (Doctoral dissertation, Kyiv).
8. Kraevskii, V. V. (1977). *Problemy nauchnogo obosnovaniia obuchenii (metodologicheskii analiz)* [Problems of scientific study of education (methodological analysis)]. Moscow: Pedagogika.
9. Orzhekhovska, V. M., & Pylypenko, O. I. (2007). *Preventyvna pedahohika* [Preventive pedagogy]. Cherkasy: Vyd. Chabanenko Yu.
10. Yasvin, V. A. (2001). *Obrazovatelnaia sreda: ot modelirovaniia k proektirovaniuu* [Educational environment: From modeling to design]. Moscow: Smysl.