

## ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ШКОЛЯРІВ НА ШЛЯХУ БУДІВНИЦТВА ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я

*У статті представлено визначення понять "цінності", "ціннісні орієнтації", наведено їх класифікації та характеристики, з'ясовано, яким чином ціннісні орієнтації особистості виконують ряд важливих функцій. Авторами зроблено спробу визначення та теоретичного обґрунтування ціннісних орієнтацій школярів на шляху будівництва власного здоров'я.*

**Ключові слова:** ціннісні орієнтації, школярі, будівництво власного здоров'я.

**Постановка проблеми.** Здоров'я дітей, їхній фізичний і психічний розвиток, соціально-психологічна адаптація значною мірою залежить від умов їх навчання і життя. Як відомо, на роки навчання у школі припадає період інтенсивного розвитку організму [3].

Поняття "здоров'я" наразі трактується ширше, ніж просто відсутність хвороб. Сучасні визначення здоров'я включають такі компоненти: благополуччя, відповідальна поведінка, ціннісне ставлення до себе та оточення.

Актуальність проблеми впливу ціннісних орієнтацій особистості на здоров'я людини протягом життя пов'язана з вирішенням завдань щодо формування у школярів знань, умінь і навичок здорового способу життя [5]. Ціннісні орієнтації є найважливішими елементами внутрішньої структури особистості, що формуються і закріплюються життєвим досвідом індивіда [2]. Вони відділяють значуще для окремо взятої особистості від несуттєвого через сприйняття чи несприйняття певних цінностей. Наявність життєвих цінностей у свідомості людини залежить як від вікового етапу, на якому знаходиться індивід, новоутворень цього періоду, так і від рівня розвитку суспільства загалом [2; 5].

**Метою** нашої статті визначення та теоретичне обґрунтування ціннісних орієнтацій школярів на шляху будівництва власного здоров'я.

**Результати теоретичного аналізу.** Існує багатозначення поняття "цінності", що варіюються від широкого сенсу до зведення його до одного з явищ мотиваційного процесу. З одного боку, смислове навантаження поняття "цінність" відображає характеристику зовнішніх властивостей предметів і явищ, що є об'єктом ціннісного ставлення людини. З іншого боку, дане поняття включає психологічні характеристики особистості [2].

Розрізняють і класифікують цінності за багатьма критеріями: цінності суспільства, народу, нації, колективу, індивіда. Окрім того, цінності бувають моральні, релігійні, економічні, фізичні та ін. За характеристиками явищ цінності виступають як матеріальні, духовні тощо [2, 5].

Ціннісні орієнтації виявляються і розкриваються через оцінювання себе, інших, життєвих обставин, через уміння структурувати життєві ситуації, приймати рішення в конфліктних ситуаціях та знаходити вихід у проблемних.

Несуперечливість та цільність систем ціннісних орієнтацій може розглядатись як показник стійкості й автономності особистості, відповідно їх суперечливість і розірваність є свідченням незрілості особистості. Така особистість не може оцінити ситуацію і прийняти адекватне рішення. Тому ціннісні орієнтації є гнучкою системою, у якій закладений вільний вибір, а відповідно і всебічне врахування індивідуальних інтересів та потреб особистості. Вони включають суспільні цінності у механізми діяльності і поведінки особистості, тобто в них реалізується вибірковість людської поведінки, уявлення індивіда про сенс життя [2, 5].

На підставі ціннісних орієнтації формуються переконання особистості, що об'єднуються в систему і складають її духовну культуру. Тому ціннісні орієнтації є віддзеркаленням єства конкретної людини. У них виражається самоствердження особистості, її самореалізація. Ціннісні орієнтації визначають цілі діяльності і засоби їх досягнення: від змісту ціннісних орієнтацій індивіда залежить, як він сприймає ту або іншу ситуацію, які завдання ставить перед собою, який спосіб дії обирає.

Ціннісні орієнтації особистості виконують ряд важливих функцій:

- 1) гармонізують і інтегрують духовний світ індивіда, визначаючи його соціальну значущість;
- 2) визначають цілісність, унікальність і неповторність особистості;
- 3) регулюють поведінку і діяльність людини в суспільстві, визначаючи її дії і вчинки [4].

Таким чином, ціннісні орієнтації – це ті стани, явища і процеси в довколишньому житті, які стають орієнтирами для людини, спрямовують формування її цілей, а також способи їх досягнення. Представленість життєвих цінностей у свідомості особистості залежить від вікових особливостей, психологічних новоутворень, загального розвитку людини.

Найбільш розвинутим поняттям ціннісних орієнтацій щодо будівництва власного здоров'я є фізична культура особистості, її визначення як частини загальної культури, сполучення спеціальних духовних і матеріальних цінностей, засобів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей і розвитку їхніх фізичних якостей [6].

Загальноприйнятим є розподіл ціннісних аспектів фізичної культури на матеріальні і духовні, який ґрунтується на традиційному розрізненні культури – матеріальної і духовної. Перша спрямована на задоволення тілесних потреб людини, а друга – на забезпечення потреб її духу.

Матеріальні цінності фізичної культури втілено у фізкультурно-спортивних спорудах (стадіони, басейни, зали), спеціальному обладнанні, інвентарі тощо. Духовні цінності запропоновані історично відібраними та апробованими на практиці фізичними вправами, сконцентрованими у формі гімнастики, спорту, гри та туризму, заснованими на фізичній активності. До духовних цінностей фізичної культури належать також накопичені практикою та наукою спеціальні фізкультурні знання, що відображені у відповідних теоріях фізичної культури та спорту і містяться у різних методичних посібниках, підручниках, монографіях, правилах змагань [2; 6].

Окрім цього, виділено ще такі групи цінностей:

– *інтелектуальні* (знання про методи та засоби розвитку фізичного потенціалу людини);

– *рухові* (кращі зразки моторної діяльності, що досягаються у процесі фізичного виховання та спортивних тренувань);

– *технологічні* (комплекси методичних вказівок, практичних рекомендацій, методики оздоровчого та спортивного тренування, форми організації фізичної активності, її ресурсного забезпечення);

– *інтенційні* (сформованість суспільної думки, престижність фізичної культури у суспільстві);

– *мобілізаційні* (здатність до раціональної організації бюджету часу).

Визначаючи основні ознаки цінностей особистості, звернемо увагу, що це те, що засвоїла конкретна людина і що стало її надбанням і власністю. Це такі характеристики, як: турбота людини про підтримку у нормі та вдосконаленні свого фізичного стану (здоров'я, фізичні якості); різноманітність використаних засобів і вміння їх застосовувати; схвалені та реалізовані на практиці ідеали, норми, зразки поведінки, які пов'язані зі здоровим способом життя; рівень знань про

організм, фізичний стан та засоби дії на нього; ступінь орієнтації натурботу про своє здоров'я, готовність надати допомогу іншим людям в їх оздоровленні, фізичному вдосконаленні [4]. Однак у даному аспекті знову-таки більшою мірою характеризується інтелектуальний та фізичний рівень особистості.

Найважливішим для подібних світоглядних, діяльнісних і ціннісних орієнтацій є необхідність теоретичного і практичного вирішення не менш значущого боку глобальної проблеми виживання. Мова йде про формування особистості, яка б систематично, свідомо й результативно управляла станом свого здоров'я, адекватно реагувала на несприятливі впливи різноманітних факторів цивілізації.

Зростання потреби суспільства у формуванні здорового і активного покоління знаходить своє відображення в навчальних дисциплінах закладів освіти, таких як: біологія, медицина, валеологія, основи здоров'я, фізична культура. Приділяється увага екологічній і санітарно-гігієнічній освіті, набуттю знань, умінь і навичок безпечної поведінки. Проте з кожним роком все більше школярів та студентів ведуть не здоровий спосіб життя, а саме: проводять багато часу за комп'ютером або телевізором, нераціонально харчуються та не розуміються на культурі споживання їжі, не з користю використовують свій час, не дотримуються рухового режиму відповідного до віку та статі для покращення і збереження здоров'я та ін. [1; 7]. Збільшується також кількість молодих людей, яких відносять до спеціальної медичної групи та тих, хто зовсім звільняється від практичних занять з фізичної підготовки, що не сприяє всебічному розвитку особистості.

Науковці вважають, що особливості способу життя дітей та молоді найчастіше негативно позначаються на стані здоров'я та ціннісному ставленні до нього. Адже здорова людина життєрадісно виконує обов'язки, які на неї покладаються, та повністю реалізовує свої фізичні та розумові здібності [3; 5]. Тому вкрай важливим є розуміння школярами важливості впровадження здорового способу життя в повсякдення у процесі навчання та ціннісного ставлення до свого здоров'я з позиції його будівничого.

Гармонізація фізичного і духовного пов'язана з втіленням фізичної культури у соціокультурні процеси як життєвої цінності, зі спрямуванням ціннісних орієнтацій національної свідомості на необхідність будівництва власного здоров'я. Адже недбале ставлення до свого здоров'я, фізична пасивність, відсутність звички займатися фізичною культурою або спортом знаходять своє відображення у нездатності школярів вести здоровий спосіб життя.

**Висновки.** Ціннісні орієнтації щодо будівництва власного здоров'я дають можливість людині протягом життя підтримувати власне здоров'я в оптимальному стані, спрямовуючи як на рівні свідомості, так і на підсвідомому рівні свої знання, уміння і навички, вольові зусилля, увагу, інтелект. Ціннісні орієнтації – це, перш за все, вибір чи відкидання певних життєвих сенсів та готовність чи неготовність поводити себе відповідно до них. Вони визначають загальну спрямованість інтересів та прагнень особистості, вибудовують ієрархію індивідуального вибору у будь-якій сфері, формують цільову й мотиваційну програму поведінки, визначають рівень домагань та міру рішучості для реалізації власного плану життя, де кульмінацією є досягнення людиною гармонії із самою собою (духу з тілесністю, мислення зі свідомістю, волі з діяльністю) і гармонії з навколишнім світом. Як наслідок, вона створює своє, здорове середовище проживання (уточнює і переглядає свої звички, відмовляючись від шкідливих, формує нове коло спілкування, організовує свій інтелектуальний і фізичний відпочинок), а також здійснює іншу діяльність, у ході якої досягається і підтримується її здоровий стан. *Перспективи подальших досліджень вбачаємо* у проведенні анкетування з метою виявлення самооцінки стану здоров'я та способу життя школярів.

**Використані джерела**

1. Банковська Н.В. Гігієнічна оцінка стану фактичного харчування дорослого населення України та наукове обґрунтування шляхів його оптимізації: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук: спец. 14.02.01 "Гігієна (медичні науки)" / Н.В. Банковська. – К., 2008. – 24 с.
2. Васютинський В.О. Ціннісно-орієнтаційні площини сучасного українського суспільства / В.О. Васютинський // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка АПН України/ [за ред. С.Д. Максименка]. – К., 2006. – Т. 8. – Вип. 6. – С. 40 – 45.
3. Козерук Ю.В. Здоровий спосіб життя – запорука життєвого успіху / Ю.В. Козерук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць (Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського) / [гол. ред.В.М. Костюкевич]. – Вінниця: ТОВ "Ландо ЛТД", 2012. – Вип. 15. – С. 121 – 126.
4. Лубышева Л.И. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни / Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич // Современные исследования в области спортивной науки: [материалы междунар. конф.]. – СПб: НИИФК, 1984. – С.125.
5. Підлісний М.М. Цінності та буття особистості: [монографія] / М.М. Підлісний, В.І. Шубін. – Дніпропетровськ: ДДФА, 2005. – 128 с.
6. Приходько В.В. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я: навч. посіб. / В.В. Приходько, В.П. Кузьмінський; [заг. ред. А.Г. Чічкова]. – Дніпропетровськ: Нац. гірничий ун-т, 2004. – 230 с.
7. Ярошенко П.В. Здоровий стиль життя в освітньому і позаосвітньому просторі педагогічного університету / П.В. Ярошенко. – Луганськ: Знання, 2004. – 116 с.

*Kozeruk Y.V., Kozeruk D.V.*

#### VALUE ORIENTATIONS STUDENTS TOWARDS CONSTRUCTION OWN HEALTH

*There were presented the definitions of "values", "value orientations", showed their classification and characteristics. It was shown how the values of personality perform several important functions. The authors made an attempt to define and theoretically prove the students' value orientations in the way of construction their own health.*

**Key words:** *value system, schoolchildren, construing own health.*

*Стаття надійшла до редакції 08.11.2013 р.*

