

Р.М. ЗЕЛЕНСЬКИЙ, канд. пед. наук, ст. викладач НФаУ, Харків

РОЛЬ І МІСЦЕ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» У ФОРМУВАННІ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я

У статті схарактеризовано дефініцію «здоров'я» як ціннісну категорію; визначено рівні цінності здоров'я; наголошено на декларованому характері цінності здоров'я в середовищі студентської молоді; вказано на можливості інтеріоризації цінності здоров'я в процесі вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ.

Ключові слова: здоров'я, цінність, студентська молодь, інтеріоризація, фізичне виховання.

Вступ. Проблема формування, зміцнення та збереження здоров'я в широкому розумінні на особистісному та суспільному рівнях у наш час набула загальнопланетарного значення й розглядається як така, що кардинально змінює подальший розвиток людини. Життя та здоров'я людини виступають найвищою цінністю й одним з головних показників цивілізованості суспільства. Така стратегія має бути повною мірою врахована і під час навчання студентської молоді у ВНЗ, коли формується активна життєва позиція, по-іншому оцінюються власні можливості, свідомість досягає рівня, при якому виникає потяг до самоосвіти, самовиховання, самовдосконалення, що в кінцевому рахунку призводить до розуміння здоров'я як цінності й виникнення почуття відповідальності за його стан.

Постановка проблеми. Водночас, система стійких переконань щодо важливості збереження й зміцнення власного здоров'я притаманна не всім студентам. Деякі з них не можуть самотійно визначитися у виборі своєї позиції з приводу здоров'я як життєвої цінності. Згідно з даними, оприлюдненими С. Присяжнюк, до 90 % студентів мають серйозні відхилення в стані здоров'я, 50 % і більше знаходяться на диспансерному обліку, кожний 5-й студент (на гуманітарних факультетах – кожний 3-й, а іноді навіть 2-й) віднесений до підготовчої

© Р.М. Зеленський. 2013

та спеціальної медичної групи або звільнений за станом здоров'я від фізичних навантажень; рівень більше ніж 50 % студентів не відповідає навіть середньому рівню державного стандарту фізичної підготовленості, що гарантує стабільне здоров'я [6].

Такий стан справ пов'язується з тим, що для сучасної студентської молоді підвищення рівня свого здоров'я не набуває першочергового значення. При цьому студенти не володіють і необхідними знаннями, життєвим досвідом, що дозволили б їм зберегти свою самотність, засвоїти оптимальні норми життя, засновані на розумінні здоров'я як найвищої цінності.

У ситуації, що склалася, виникають нові вимоги до системи професійної освіти студентської молоді. Найперша – це об'єктивна необхідність формування в студентів ціннісного ставлення до свого здоров'я, що повною мірою сприятиме реалізації їхніх особистісних і професійних можливостей.

Аналіз останніх досліджень та латератури. Філософський і культурологічний аспекти ціннісного ставлення до навколишнього світу розкрито в роботах С. Анісімова, В. Алексєєва, І. Брехмана, Б. Єрасова, А. Здравомислова, М. Кагана, В. Казначєєва, Д. Леонтьєва, І. Смирнова, Е. Фромма, М. Шелера та ін.

Психологічні засади проблеми цінностей і ціннісного ставлення представлено в дослідженнях О. Леонтьєва, В. М'ясищева, Ю. Орлова, А. Петровського, С. Рубінштейна та ін.

Педагогічний аспект ціннісного ставлення до здоров'я репрезентовано в працях В. Андрєєва, І. Борзенка, О. Васильєва, О. Дубогай, Л. Жаліло, І. Журавльова, Г. Зайцева, С. Кириленко, М. Куїнджи, В. Кукушкіна, А. Маслоу, М. Никандрова, В. Оржеховської, Л. Татарнікової та ін.

Питання формування ціннісного ставлення учнівської та студентської молоді до свого здоров'я знайшли висвітлення в дисертаційних роботах Т. Белінської, Т. Вершиніної, І. Кобзевої та ін.

Мета статті – розкрити можливості інтеріоризації цінності здоров'я у процесі опанування студентами навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ.

Результати досліджень. Вивчення психолого-педагогічної літератури [1-6] засвідчує, що здоров'я є базовою цінністю, без якої неможлива реалізація особистості в суспільстві. Воно виступає і в якості першочергового фактора, що визначає не тільки гармонійний розвиток особистості, але й успішність оволодіння нею професією, плідність подальшої професійної діяльності, загальне благополуччя. Ціннісна характеристика здоров'я виявляється в різноманітних сферах життєдіяльності, думках, почуттях, які притаманні здоровій людині: бадьорості й оптимістичних ідеалах, інтересі до творчості, потребі в культурному розвитку, спілкуванні, пізнанні себе, самореалізації.

Зауважимо, що у науковій літературі, як правило, виділяють три взаємопов'язаних один з одним рівня цінності здоров'я, які складають культурно-тілесне благополуччя людини:

- фізичний (тілесний), що забезпечує внутрішню динамічну рівновагу, структурні (морфологічні) і функціональні резерви адаптації організму;

- психічний (душевний), який відображає адекватну відповідно до умов дійсності регуляцію поведінки й діяльності, здатність ставити цілі і їх досягати, узгоджуючи з вимогами соціокультурного і природного середовища, відсутність хворобливих психічних проявів;

- духовний, що обумовлений моральністю, усвідомленими особистістю гуманістичними цінностями, свободою вибору, відповідальністю за себе, свої рішення і вчинки, здатністю до пошуково-творчої активності [1].

Щодо студентської молоді, на переконання дослідників [3], узагальненими критеріями для фізичного здоров'я можуть слугувати такі: «я можу», для психічного – «я хочу», для духовного – «я повинен» і «я вільний». Названі рівні цінності здоров'я забезпечують збереження й розвиток соціального, професійного, репродуктивного, сексуального здоров'я молоді.

Утім, загальновідомо, що специфіка цінності здоров'я полягає в її латентному характері. Тому, хто почувається здоровим, не властиво вбачати в здоров'ї базову життєву цінність і приділяти йому особливого значення. Здоров'я підіймається на вершину індивідуальної ціннісної

ієрархії і стає самоціллю найчастіше тоді, коли відчувається нестача внутрішньо особистісних ресурсів для його підтримки.

Студентська молодь, за наявності ще невитрачених природних ресурсів, розглядає здоров'я як щось достатнє й органічно притаманне. Це підтверджується високим відсотком завищеної самооцінки здоров'я в цьому віці. До того ж цінність здоров'я в свідомості студентської молоді, як правило, не наповнена особистісним змістом, що знаходить відображення в стилі життя, який виключає турботу про власне здоров'я, оскільки така орієнтація традиційно приписується старшому поколінню і оцінюється молоддю як «неприваблива». Особистісні ресурси здаються невичерпними, а оптимізм по відношенню до власного здоров'я переважає над турботою про нього.

Але, як відомо, студентський вік характеризується безліччю емоційних переживань і в той же час обмеженим застосуванням засобів рухової активності, релаксації і відпочинку в силу тих же переконань щодо невичерпності власних фізичних і психічних ресурсів. Період активного входження в нове соціальне середовище супроводжується діями, які спрямовані на отримання визнання і високого статусу в групі студентів-ровесників. При цьому використовуються різноманітні засоби, іноді пов'язані з ризикованою поведінкою по відношенню до власного здоров'я (нікотин, алкоголь, наркотики). Серйозну загрозу психічному здоров'ю студентів можуть скласти стресові ситуації під час іспитів, соціальної адаптації, особистісного самовизначення в майбутньому професійному середовищі тощо. У період закінчення навчання з усією силою проявляються стресові умови соціальної й професійної невизначеності майбутнього спеціаліста в суспільстві і необхідності пошуку робочого місця, яке б відповідало рівню професійної підготовки. Підсилена орієнтація і переживання щоденних подій, висока мотивація досягнення витісняють із свідомості студентів можливі побоювання, пов'язані з наслідками для здоров'я довготривалого стресу. Про це свідчить той факт, що більшість студентів, які вважають що вони ведуть здоровий спосіб життя, насправді не дотримуються його норм, а цінність здоров'я не функціонує на рівні їхньої індивідуальної самосвідомості.

Виходячи з того, що необхідність інтенсифікації турботи про власне здоров'я визнає відносно невисокий відсоток студентів, актуалізація

цінності здоров'я набуває особливої значущості в умовах організації навчально-виховного процесу у ВНЗ. Першочерговим видається формування світоглядної основи розуміння здоров'я не в сенсі відсутності хвороб, а в сенсі усвідомлення потреби, вироблення уміння й рішучості зміцнювати його за рахунок власних внутрішніх ресурсів, а не чужих зусиль і внутрішніх умов, що характеризує сутність ціннісного ставлення до здоров'я. За таких обставин здоров'я виступає педагогічною категорією, яка в сукупності тілесних і психологічних характеристик формується в процесі виховання.

Значний ресурс для реалізації поставлених завдань в умовах ВНЗ має навчальна дисципліна «Фізичне виховання», яка з-поміж іншого здатна формувати цінності здоров'я, навчати бути здоровим, сприяти засвоєнню способів здорового й продуктивного стилю життя і професійної діяльності.

На наш погляд, для вирішення вищезазначених завдань, поряд із оволодінням програмним матеріалом теоретичного й практичного розділів дисципліни, доцільним видається включення оцінки й самооцінки показників здоров'я, які доступні для досліджень під час навчальних занять. Це, в світлі ідей концепції контекстного навчання (А. Вербицький), дозволить здійснити перехід навчально-пізнавальної діяльності студента в соціально-практичну і, як наслідок, посилити мотиваційний потенціал діяльності щодо здоров'язбереження, інтеріоризацію цінності здоров'я в середовищі учнівської молоді.

Оцінку і самооцінку стану основних систем організму, а також комплексну оцінку різних показників на заняттях теоретичного й практичного курсів можна оцінювати за такими параметрами:

Серцево-судинна система:

- ЧСС – частота серцевих скорочень у стані спокою за 1 хв.;
- АТ – артеріальний тиск;
- Ортостатична проба – реакція серцево-судинної системи на фізичне навантаження;
- Тест Руфье – рівень відновлювальних можливостей серцево-судинної системи після фізичного навантаження;

- Індекс Скибінської – рівень взаємодії серцево-судинної й дихальної систем [2].

Дихальна система:

- Частота дихання в спокої за 1 хв.;
- Проба Штанге – затримка дихання під час вдиху;
- Проба Генчи – затримка дихання під час видиху;
- Функціональний стан легень;
- Проба Розенталя – рівень витривалості дихальних м'язів;
- Проба Серкіна – аналіз системи зовнішнього дихання.

Центральна нервова система:

- Теплінг-тест – оцінка індивідуально-типологічної характеристики сила/слабкість нервової системи.

На підставі одержаних даних доцільно проводити комплексну оцінку рівня здоров'я, використовуючи такі методики:

- ✓ Визначення біологічного віку;
- ✓ Експертна оцінка рівня здоров'я за Апанасенко Г.Л.;
- ✓ Самодіагностика здоров'я і способу життя;
- ✓ Індивідуальна оцінка рівня здоров'я з урахуванням основних систем організму [2].

На наш погляд, самостійно оцінивши і вивчивши різні характеристики стану свого організму, більшість студентів усвідомить, що здоров'я – це не лише відсутність хвороб або гарне самопочуття і настрої в даний момент, а необхідна умова для досягнення успіху в різноманітних компонентах життєдіяльності сучасної людини, включаючи й матеріальну забезпеченість, і любов, і щасливе сімейне життя.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, включення оцінки й самооцінки показників здоров'я під час вивчення студентами навчальної дисципліни «Фізичне виховання» дозволить розширити можливості останньої з формування ціннісних орієнтацій студентів, зокрема ставлення до власного здоров'я як цінності, що ґрунтується на розвиненій самосвідомості й рефлексії, стійкій ціннісно-смісловій системі, самоконтролі, вольовій регуляції поведінки й знаходить вияв у самовдосконаленні, суб'єктності освітньої діяльності, інтернальній життєвій позиції. Така позиція, віддзеркалюючи духовно-

моральну сферу особистості, вимагає усвідомлення важливості власних зусиль для збереження й зміцнення здоров'я і особистісного розвитку й знаходить вияв у виборі й здійсненні здорового способу життя, готовності до подолання пов'язаних з цим перепон. Проведене дослідження не вичерпує всієї повноти проблеми. Виникає необхідність експериментальної перевірки зміни ставлення студентської молоді до цінності здоров'я в процесі застосування комплексної оцінки і аналізу власних показників здоров'я на заняттях з фізичної культури.

Список літератури: 1. *Авдеева Н.Н.* Здоровье как ценность и предмет научного знания / *Н.Н. Авдеева, И.И. Ашмарин, Г.Б. Степанова* // Мир психологии. 2000. – №1. – С. 68-75. 2. *Айдаралиев А.А.* Комплексная оценка функциональных резервов организма / *А.А. Айдаралиев*. – Фрунзе : ИДИМ, 1998. – 195 с. 3. *Виленский М.Я.* Здоровье студентов как ценность образовательного процесса / *М.Я. Виленский, О.Ю. Масалова* // Материалы докладов всерос. науч.-практ. конф. «О повышении роли физической культуры и спорта в развитии личности студентов» (17-18 ноября, 2011 г.). – М., 2011. – С.132-134. 4. *Власов В.К.* Как измерить свое здоровье. / *В.К. Власов*. – М. : Изд. дом «Отец и сын», 1997. – 70 с. 5. *Карандашев В.Н.* Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство / *В.Н. Карандашев*. – СПб. : Речь, 2004. 6. *Присяжнюк С.І.* Проблема фізичного виховання студентської молоді України / *С.І. Присяжнюк*. // Основи здоров'я та фізична культура. – №10. – 2006. – С. 6-7.

Надійшла до редколегії 16.10.2013

УДК 371.71:[378.147:796]

Роль і місце навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у формуванні ціннісного ставлення студентської молоді до свого здоров'я / Р.М. Зеленський // Вісник НТУ «ХП». Серія: Інноваційні дослідження у наукових роботах студентів. – Х. : НТУ «ХП». – №.55 (1028). – С. 169 – 175. Бібліогр.: 6 назв.

В статті дана характеристика дефініції «здоров'я» як цінностної категорії; определены уровни ценности здоровья; обращено внимание на декларируемый характер ценности здоровья среди студенческой молодежи; указаны возможности интериоризации ценности здоровья в процессе изучения учебной дисциплины «Физическое воспитание» в вузе.

Ключевые слова: здоровье, ценность, студенческая молодежь, интериоризация, физическое воспитание.

In the article it is presented the description of the definition «health» as a value category; it is defined the levels of health value; the main attention is addressed to the declared character of health value among the students; it is given the possibilities of the interiorisation of health value in the process of learning the academic discipline named «Physical education» in the university.

Key words: health, value, students, interiorisation, physical education.