

УДК 613:378.03

Юлія Бойко,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури
УДПУ імені Павла Тичини

ОБҐРУНТУВАННЯ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ АКСІОЛОГІЧНИХ УСТАНОВОК ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.

В статті вивчається проблема формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. Метою написання даної статті є обґрунтування моделі формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. У процесі дослідження та на основі аналізу праць науковців, що вивчали визначену проблему, встановлено, що формування установок до здорового способу життя в студентів здійснюється послідовно через етапи, що знайшли відображення в моделі, кожен з яких являє собою відрізок освітнього процесу у вищому навчальному закладі.

Ключові слова: здоров'я, модель, спосіб життя, здоровий спосіб життя, цінність, ціннісні установки.

В статье изучается проблема формирования аксиологических установок к здоровому образу жизни студентов высших учебных заведений. Цель написания статьи-обоснование модели формирования аксиологических установок к здоровому образу жизни студентов высших учебных заведений. В процессе исследования и на основании анализа работ ученых, которые изучали поставленную задачу, было установлено, что формирование установок к здоровому образу жизни студентов происходит через последовательные этапы, которые отображаются в модели, каждый из которых представляет собой отрезок образовательного процесса в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: здоровье, модель, образ жизни, здоровый образ жизни, ценность, ценностные установки.

The thesis has presented a theoretical synthesis and grounded a new approach to the formation of axiological aims to a healthy lifestyle in the university students. The urgency of the topic has been proved and the state of the problem's development has been analyzed. The paper analyzes the psychological and educational literature and research scientists who have studied and analyzed the nature of scientific concepts «health», «lifestyle», «healthy lifestyle» from the standpoint of teaching of values. Determine the urgency of developing axiological direction in the study of a healthy lifestyle. In conclusion, based on desk review of the content of the definitions, highlighted the essential features of the studied

concepts and outlines the prospects for further research.

Key words: *health, model, healthy lifestyles, value, values, axiological aims, the model of the formation of axiological aims to a healthy lifestyle of the university students, pedagogical conditions.*

Навчання здоровому способу життя повинно бути системним і має сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей молоді. Така робота передбачає: по-перше, вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя і розробку методів оцінювання здоров'я індивіда; по-друге, формування свідомості й установки на здоровий спосіб життя; по-третє, розробку методики навчання молоді здоровому способу життя. Головним завданням такої роботи є формування свідомого ставлення до особистого здоров'я, навколишнього середовища і здоров'я інших людей.

Метою написання даної статті є обґрунтування моделі формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів.

У створенні моделі ми опиралися на таке трактування поняття: «наукова модель – це мислене уявлення й матеріально реалізована система, що адекватно відображає предмет дослідження й здатна заміщати його так, що вивчення моделі дозволяє одержати нову інформацію про цей об'єкт» [10, с. 66].

Моделлю є зображення, схема, опис якого-небудь об'єкта або системи [13, с. 481], які відображають у простішому, зменшеному вигляді структуру, властивості, взаємозв'язки, взаємовідносини між елементами досліджуваного об'єкта і полегшують отримання інформації про цей об'єкт [7, с. 360].

Зміст категорії «модель» дає підставу стверджувати, що побудова її базується на системному підході, відповідно до якого педагогічний процес, представлений у вигляді моделі, становить систему, у якій системотвірними компонентами є мета, діяльність педагога, діяльність студентів і результат. Змінними складовими педагогічного процесу служать: зміст навчального матеріалу, методи й організаційні форми навчання, засоби навчання, умови та технології навчання.

Особливістю спроектованої моделі є опора на суб'єктну позицію студентів в освоєнні навколишньої дійсності, яка реалізується через спілкування і діяльність у пізнанні себе. Тому, формування установок до здорового способу життя представлено як процес сходження особистості до цінностей на основі діалектичного закону досягнення потреб. Розвиток процесу орієнтації як досягнення потреб припускає переклад потенційних потреб в актуальні. Ці положення ґрунтуються на філософських аксіологічних ідеях пріоритету загальнолюдських цінностей, глобально-еволюційному розумінні цінностей природи і людини.

Виховна цінність моделі полягає в тому, що при її реалізації як у навчальний час, так і в позаурочний і вільний, зокрема канікулярний час, створюються умови для зміцнення, збереження та відновлення здоров'я, з урахуванням їх запитів, потреб, організації можливостей самореалізації,

продуктивного спілкування та самодіяльності в різноманітних формах, що включають працю, пізнання, культуру, гру й інші сфери. Центральне місце в моделі посідає здоров'я як критерій освіти.

Розроблена нами модель формування аксіологічних установок до здорового способу життя складається із блоків: методологічно-цільового, змістово-організаційного та оцінно-результативного, кожен з яких включає ряд складників. Так, методологічно-цільовий блок включає мету, підходи, принципи та компоненти установок до здорового способу життя у студентів.

Будь-яка людська діяльність, зокрема і професійна діяльність педагога починається з усвідомлення мети. У широкому (філософському) розумінні мета – це передбачення у свідомості результату, на досягнення якого спрямовані дії [13, с. 534], тобто те, до чого прагнуть, що треба здійснити.

Мета як філософська категорія поєднує в собі досягнуте і плановане, а як соціально-психологічна – об'єктивне й суб'єктивне. Вона об'єктивна в тому розумінні, що черпається з реального об'єктивного оточення або пов'язана з «відбиттям можливостей розвитку об'єктивно існуючих явищ» [3, с. 9].

Метою організації процесу формування установок до здорового способу життя студентів у вищих навчальних закладах є забезпечення психофізичного та соціального здоров'я всіх суб'єктів освітнього процесу (студентів) незалежно від їхніх індивідуальних особливостей та формування в кожного з них відповідальності за своє здоров'я й умінь його підтримувати. Усвідомлення цієї мети всіма суб'єктами системи забезпечує визначену гарантію її досягнення. Система установок до здорового способу життя зможе досягти поставленої мети, якщо відповідає потенціалу системи освіти за таких педагогічних умов: сприяння становленню і розвитку у студентів ціннісних орієнтацій на збереження і зміцнення здоров'я в умовах здоров'язберігального освітнього середовища ВНЗ, формування у студентів ціннісного ставлення до здоров'я на основі розробки педагогічної стратегії їхньої мотивації на здоровий спосіб життя, активізація свідомого оволодіння студентами досвідом здоров'язбереження.

Загальний характер мети формування ціннісних установок до здорового способу життя вимагає її конкретизації. Тут особливу роль відіграє трансформація мети в систему завдань. При цьому мета й завдання співвідносяться як ціле й частина, тому справедливо визначити мету як систему розв'язуваних завдань. Завдання – це щабель у загальному русі до мети, це часткове досягнення результату діяльності, без якого не може бути досягнутий загальний бажаний результат [9, с. 70].

Однак завдання – це не досягнутий, а передбачуваний результат. З урахуванням цього зауваження найбільш точним, на наш погляд, є визначення категорії завдання, запропоноване В. Загвязинським. Завдання у трактуванні вченого є метою діяльності, конкретизованою з урахуванням ситуації [3, с. 16]. Сприйняті студентами завдання зв'язуються з мотивами, отримують у їхній свідомості особистісний зміст і виступають стимуляторами чергового етапу діяльності.

Але формування установок до здорового способу життя у студентів як педагогічний процес має свою специфіку, якої надає йому аксіологічний (ціннісний) підхід, що дозволяє нам говорити не про просте цілепокладання, а про ціннісне, коли в центрі освітньо-виховного процесу – інтереси людини, її потреби та можливості, права окремого члена суспільства, його суверенітет. Ціннісний підхід в освіті орієнтований на усвідомлення, осмислення і прийняття студентами цінностей. Лише через таку ієрархію цінностей, як людина (особистість) – народ (культура, історія, освіта) – держава (суспільство) можна реалізувати перспективну й демократичну модель формування здорового способу життя. При цьому співвідношення особистісних і ситуативних факторів визначають як співвідношення особистісних якостей та об'єктивних вимог діяльності.

Аксіологічний підхід орієнтує студентів на формування колективних та особистих цінностей, зокрема й цінності здоров'я. Позааудиторна робота, реалізована з позицій аксіологічного підходу, інформує студентів про світ цінностей та дозволяє майбутньому фахівцю обрати систему особистісно-вагомих цінностей. Формування ціннісного ставлення до здоров'я студентів відбувається тільки в особистісно-орієнтованому педагогічному процесі і визначається наявністю трьох основних чинників: ціннісно-орієнтаційного середовища, яке досягається шляхом інтеграції всіх форм фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в навчальному закладі; ціннісно-орієнтаційною діяльністю, специфічною особливістю якої є надання максимально можливої свободи вибору форм, засобів і міри участі, індивідуалізація педагогічного процесу на основі отримання та обліку інформації про стан здоров'я, рівень фізичної підготовки, особливості ставлення до здоров'я і до фізичної культури та спорту; рефлексією, тобто процесами самопізнання суб'єктом внутрішніх психічних станів і емоційних реакцій, усвідомлення діючим суб'єктом того, як він сприймається й оцінюється іншими учасниками значущої спільної діяльності.

Більшого значення у вирішенні поставлених завдань має особистісно-орієнтований підхід, заснований на знаннях вікових та індивідуальних особливостей особистості, що розвивається, її унікальності і неповторності, найбільш сприяє формуванню Я-концепції та визначає перспективи її розвитку, стратегії майбутнього дорослого життя (Є. Бондаревська [1], Н. Іванова [5], С. Кульневич [8] та ін.).

Системно-цілісний підхід визначає виховний процес як систему взаємопов'язаних компонентів, у роботі якої беруть участь усі суб'єкти освітньо-виховної діяльності, відображає загальний зв'язок відносно самостійних компонентів здорового способу життя, які не ізольовані, а перебувають у взаємозв'язку, у розвитку і русі, що дозволяє виявити інтегративні властивості та якісні характеристики всієї системи, дозволяє розвинути потенціал самостійної роботи студентів; організувати роботу студентів таким чином, щоб досягти оптимального рівня професійних якостей (відповідальність, самоконтроль та ін.) та особистих здібностей (комунікативні здібності, організаторські здібності та ін.).

Така складова системно-цілісного підходу, як цілісність, виявляється в організації певної послідовності етапів: мети – засобів – результату. Цілісність процесу означає високий рівень його ефективності у формуванні не лише окремих якостей особистості, але й усієї структури особистості загалом [12, с. 51]. Цілісність виступає розвитком системного підходу, вимагає при формуванні мотиваційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя орієнтуватися на цілісні характеристики особистості: психічні, фізичні, біологічні, соціокультурні. Системотвірний фактор означає, що процес формування здоров'я людини, природних та соціальних умов його збереження і зміцнення організовано як системний педагогічний процес, у логічному зв'язку всіх його етапів; спрямовано на гармонійний і різнобічний розвиток особистості.

Необхідною умовою формування здоров'я є системний підхід, що передбачає вивчення цілісного ієрархічного, взаємозалежного, відкритого процесу в його постійному розвитку і саморозвитку. Система, на думку М. Каган, – «упорядковані певним чином елементи, що взаємопов'язані між собою та які утворюють деяку цілісну єдність» [6, с. 33].

Системний підхід надає можливість досліджувати об'єкт як частину цілого [11].

Тому процес формування установок до здорового способу життя визначаємо як частину всеохоплюючого процесу формування здоров'я та здорового способу життя.

Середовищний підхід у процесі формування установок до здорового способу життя трактуємо як спосіб побудови навчально-виховного процесу, при якому акценти в діяльності викладача зміщуються з активного впливу на особистість студента в бік побудови середовища освітньої установи як сукупності умов і можливостей для саморозвитку і самовираження особистості.

Методологічними регуляторами середовищного підходу в дослідженні педагогічних проблем є: можливість досліджувати ситуацію розвитку особистості студента «ззовні», у більш широкому плані, не обмежуючись тільки академічною аудиторією; аналіз освітнього середовища як джерела особистісного досвіду та детермінанти установок, стимулів, факторів розвитку особистості; розкриття механізму впливу середовища через конкретні ситуації.

Спираючись на літературні джерела та власний багаторічний педагогічний досвід викладання дисциплін валеологічного спрямування серед принципів, дотримання яких у процесі формування установок до здорового способу життя особистості є найважливішим, нами відзначено такі: науковості, превентивності, неперервності та практичної цілеспрямованості, інтеграції, гуманістичної спрямованості.

Принцип науковості передбачає реалізацію в освітніх установах науково-обґрунтованих і перевірених здоров'язберігальних технологій; адаптацію відповідних наукових знань для всіх ланок освіти з урахуванням особливостей різних вікових категорій; взаємозв'язок науки про здоров'я з практичним досвідом.

Принцип превентивності означає, що виховні впливи держави, всіх виховних інститутів на основі врахування інтересів особистості та суспільства спрямовуються на профілактику негативних проявів поведінки студентської молоді, на допомогу та їх захист, неприйняття негативних впливів соціального оточення.

Принцип неперервності та практичної цілеспрямованості передбачає наступність у реалізації напрямів та етапів цієї роботи на різних освітніх рівнях; охоплює всі сфери життєдіяльності студентської молоді; здійснюється в аудиторній та позааудиторній виховній роботі; утверджує спрямованість на досягнення основної мети – підвищення ефективності функціонування власного організму і свідомого позитивного ставлення до нього та забезпечується механізмом наступності між цілями, змістом, формами і методами, характером педагогічної взаємодії.

Принцип інтеграції безперервного навчання здорового способу життя з наукою, природою, практичною діяльністю людини і суспільства передбачає синтез теоретичних, емпіричних і практичних знань у цілісній картині про здоров'я та здоровий спосіб життя; передбачає врахування індивідуальних особливостей (психофізичних, вікових, статевих, професійних та ін.) і подальшу інтеграцію в життя суспільства загалом.

Принцип гуманістичної спрямованості відображає визнання людини, її життя, фізичного, психічного, морального здоров'я і духовного багатства як вищих людських цінностей цивілізації, передбачає орієнтацію на особистість як вищу цінність, врахування її індивідуальних особливостей, задоволення фундаментальних потреб вихованця (у розумінні, пізнанні, прийнятті, справедливому ставленні до нього); вироблення індивідуальної програми розвитку; стимулювання розвитку в особистості свідомого ставлення до своєї поведінки, діяльності, життєвих виборів.

Змістово-організаційний блок моделі включає: зміст, форми, методи, прийоми, технології формування установок до здорового способу життя студентів.

У складному комплексі завдань, які вирішує ВНЗ при підготовці спеціалістів вищої кваліфікації, значне місце відведено заходам спрямованим на збереження і зміцнення здоров'я студентів. Для більш ефективного вирішення цієї проблеми в сучасних умовах, на наш погляд, слід обов'язково знайомити студентів зі статистичним матеріалом, який характеризує стан їхнього здоров'я і захворюваності, а також є основою для науково-обґрунтованого переконання молоді в тому, що уже в цьому віці в організмі протікають приховані патологічні процеси, які без корекції в способі життя приведуть до явних відхилень у функціях організму [2, с. 181].

Отже, формування у студентів аксіологічних установок до здорового способу життя, як запорука формування здорового професіонала, має розпочинатися з проведення заходів, спрямованих на усунення або зменшення негативного впливу цих факторів з метою досягнення в них сталої установки на ведення здорового способу життя шляхом розробки та впровадження в навчально-виховний процес бесід, лекцій, виступів у

засобах масової інформації; організації стендів у гуртожитках з пропаганди здорового способу життя тощо [4].

У процесі дослідження ми використовували колективні, групові, індивідуальні форми та методи виховання, а також самонавчання та взаємонавчання.

Форми роботи з формування установок до здорового способу життя у студентської молоді можуть бути різними: аудиторна робота викладача і студентів, робота в позааудиторний час. Обидва ці напрямки мають велике значення у формуванні здорового способу життя. Але виховна й освітня робота за межами аудиторії забезпечує актуалізацію теоретичних знань студентів, спрямовує їх у практичну площину, привертає увагу студентів до найгостріших соціальних проблем, формує їх соціальну зрілість, розвиває пізнавальний інтерес, виховує професійну спрямованість, сприяє розвитку мислення, дає можливість реалізувати свої здібності.

До традиційних організаційних форм належать – консультації, лекції, факультативи, семінари-практикуми, дні відкритих дверей, конференції, інші форми, а саме ранкова гімнастика, фізкультурні паузи, додаткові заняття й ін.), організовані заняття (спортивні секції, аеробіка, фітнес, шейпінг тощо), масові фізкультурно-спортивні заходи (спортивні вечори, спартакіади, масові кроси й естафети, свята фізичної культури, змагання різного рівня тощо), самостійні заняття.

До інноваційних – круглий стіл, тренінг, аутотренінг, рольова гра, клуб «Здоровий спосіб життя», народні спортивні ігри, туристичні походи, заняття в оздоровчо-спортивних таборах (навчання плаванню, тренувальні заняття з різних видів спорту (на вибір студентів), заняття зі студентами з ослабленим здоров'ям (з лікувальними програмами), туристичні походи, фізкультурно-спортивні розваги й ігри, спортивні змагання тощо).

Отже, формування установок до здорового способу життя має найкращі можливості в позааудиторній роботі, що покликано підвищити рухову активність студентів, поліпшити професійно-прикладну готовність та оптимізувати навчальну працездатність шляхом зняття нервово-емоційної напруги, продовжити формування знань, умінь і навичок, пов'язаних із проведенням самостійних фізкультурно-спортивних занять.

Доцільним виявилось застосування таких традиційних методів, як розповідь, пояснення, бесіда, диспути, роз'яснення, переконання, позитивні і негативні приклади, методи вироблення звичок, методи вправ, контролю і самоконтролю, створення громадської думки.

Серед інноваційних методів ми надавали перевагу таким: проектна діяльність, метод розігрування критичних ситуацій, метод аналізу соціальних ситуацій з морально-етичним характером, метод візуалізації, створення власного портфолію, «мозковий штурм», вивчення окремих життєвих ситуацій, метод «авторського місця», дебати, тренінги.

У структурі методу виокремлюють прийоми як його складові та окремі етапи під час реалізації. Для здійснення процесу формування установок до здорового способу життя пропонуємо такі прийоми:

- профілактично-захисні (особиста гігієна та гігієна навчання);
- -компенсаторно-нейтралізуючі (фізкультхвилинки, оздоровча, пальчикова, дихальна, коригуюча гімнастика; масаж, психогімнастика та ін.);
- стимулюючі (елементи загартування, фізичні навантаження, прийоми психотерапії та фітотерапії);
- -інформаційно-навчальні (листи, адресовані батькам, учням, педагогам).

Використання методів та прийомів залежить від професійних здібностей викладача, його особистої зацікавленості, від регіональних та місцевих умов. Тільки об'єднавши всі окремі підходи в єдине ціле, можна створити оздоровче освітнє середовище, де будуть реалізовані здоров'язберігаючі ідеї.

До освітніх технологій здоров'язбереження належать: організаційно-педагогічні (організація навчального процесу і фізичної активності студентів), психолого-педагогічні технології (робота педагога під час аудиторних занять), навчально-виховні технології (гігієнічно оптимальні умови освітнього процесу).

Третій блок моделі – оцінно-результативний включає компоненти: рівні (високий, середній, низький) та результат. Результатом є сформовані аксіологічні установки до здорового способу життя у студентів.

Модель формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів зображена нами на рис. 1.

Кожен етап являє собою відрізок освітнього процесу ВНЗ, що характеризується логічною завершеністю, чіткими цільовими настановами, предметним змістом, конкретним організаційно-методичним забезпеченням і системою контрольно-оцінних процедур.

У зв'язку із цим модель процесу формування ціннісного ставлення до здорового способу життя в студента визначено як комплекс послідовних етапів: I етап – організаційно-інформаційний, II етап – оцінювально-діагностичний, III етап – діяльнісно-практичний, IV етап – результативний.

Отже, нами розроблена модель формування установок до здорового способу життя у студентів, яка включає такі блоки та їх складники: методологічно-цільовий (мета, підходи, принципи та компоненти аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів), змістово-організаційний (зміст, форми, методи, прийоми, технології формування установок до здорового способу життя студентів), оцінно-результативний (рівні (високий, середній, низький) та результат (сформовані аксіологічні установки до здорового способу життя у студентів)).

Формуванням установок до здорового способу життя в студентів здійснюється послідовно через етапи, що знайшли відображення в моделі цього процесу, кожен з яких являє собою відрізок освітнього процесу у вищому навчальному закладі, що характеризується логічною завершеністю, чіткими цільовими настановами, предметним змістом, конкретним організаційно-методичним забезпеченням.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаревская Е. В. Гуманистическая парадигма личностно ориентированного образования / Е. В. Бондаревская // Педагогика. – 1997. – № 4. – С. 11–17.
2. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя : [інформ.-метод. зб.]. – К. : Знання, 1996. – Вип. 1. – 336 с.
3. Загвязинский В. И. Педагогическое предвидение / Загвязинский В. И. – М. : Знание, 1987. – 80 с.
4. Здоровий спосіб життя студента, як основа формування здорового професіонала / В. А. Огнєв, С. Г. Усенко, К. М. Сокол, С. А. Усенко // Актуальні питання фізіології, патології та організації медичного забезпечення дітей шкільного віку та підлітків : наук.-практ. конф. з міжнар. участю, Харків, 7–8 лист. 2012 р. : матеріали. – Х. : [б. в.], 2012. – С. 183–184.
5. Иванова Н. К. Организационно-педагогические условия формирования здорового образа жизни школьников : дисс. ... кандидата пед. наук : 13.00.01 / Иванова Нелли Кирилловна. – Самара, 2000. – 221 с.
6. Каган М. С. Философская теория ценности / Каган М. С. – СПб. : ТОО ТК «Петрополис», 1997. – 205 с.
7. Кондаков Н. И. Логический словарь-справочник / Кондаков Н. И. – М. : Наука, 1976. – 720 с.
8. Кульневич С. В. Педагогика личности от концепции до технологии / Кульневич С. В. – Ростов н /Д. : Учитель, 2001. – 160 с.
9. Міненок А. О. Формування валеологічних знань у майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / А. О. Міненок. – К., 2007. – 20 с.
10. Симоненко С. М. Содержание и способы формирования валеологической культуры будущего учителя в вузовской профессиональной подготовке : дисс... кандидата пед. наук : 13.00.01 / Симоненко Светлана Михайловна. – Уссурийск, 2002. – 188 с.
11. Разбегаева Л. П. Ценностные основания гуманитарного образования : монография / Разбегаева Л. П. – Волгоград : Перемена, 2001. – 289 с.
12. Сорокина В. М. Формирование у студентов отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности : дисс. ... кандидата пед. наук : 13.00.08 / Сорокина Вера Михайловна. – Волгоград, 2010. – 243 с.
13. Философский словарь / [под ред. И. Г. Фролова]. – [6-е изд., перераб. и доп.]. – М. : Политиздат, 1991. – 560 с.