

## **Педагогічні умови підвищення ефективності формування у студентів культури здорового способу життя**

Соколенко Л. С. к. пед. н.

Уманський державний педагогічний університет  
імені Павла Тичини

Вивчення наукової літератури засвідчує, що сама по собі медицина не спроможна розв'язати проблему формування у студентів культури здорового способу життя; ця проблема потребує допомоги з боку педагогіки, адже основні „фактори ризику” мають поведінкове підґрунтя і пов'язані з мотивацією, ціннісними орієнтаціями, які виробляються у процесі навчання і виховання.

Провідне місце в цьому плані належить валеології – науці і навчальній дисципліні про здоров'я, яка покликана забезпечити інтегруючу функцію у накопиченні знань про людину як складну біосоціальну систему, і спрямована на свідоме й активне освоєння індивідом цінностей здоров'я і здорового способу життя, формування вмінь раціонального використання ним свого фізичного, психічного, духовного і соціального потенціалів.

Людина живе у світі інформації, і сама її сутність, психіка – не що інше, як надзвичайно складна інформаційна система, яка приймає інформацію із зовнішнього світу, переробляючи й накопичуючи її у своїй пам'яті у вигляді знань. При цьому в людини генерується нова інформація, яка виступає як регулятивний чинник у різних видах її діяльності і життєвої активності. За допомогою тих чи інших засобів „ця інформація екстеріоризується, об'єктивується і, таким чином, стає доступною для сприйняття тими суб'єктами, для яких вона передбачена” [181, с. 89].

Безумовно, в різних соціально-культурних умовах предметні смисли, які втілюються в зовнішній діяльності людини, а потім і в суб'єктивному світі свідомості будуть дещо різними. Їх зміст визначається не тільки світом реальних об'єктів, а й рівнем засвоєння суспільною практикою, яка постійно розвивається. Соціально-культурна зумовленість процесів пізнання, звичайно, не заперечує, що суб'єктивний світ кожного індивіда є неповторним і своєрідним, а, отже „процес інтеріоризації знань, у ході якого формується суб'єктивне світопізнання, через це відбувається в умовах, що не повторюються” [181, с. 91–92]. Саме в таких умовах має місце процес формування унікальних рис особистості, в ході засвоєння нею загальних смислових структур щодо культури здорового способу життя.

Оволодіння знаннями – складний процес, що включає такі етапи: сприйняття інформації, її осмислення, запам'ятовування, вміння використовувати засвоєні знання на практиці. У сучасних умовах знання не лише відіграє принципово нову роль у відтворенні соціальних і культурних відносин, а й змінює сам характер його відносин з іншими компонентами соціальної реальності.

Критеріями знання є не стільки відповідність дійсності (верифікація) або відповідність вимогам несуперечливості, скільки узгодження даної форми знання із загальними ціннісно-змістовими настановами культури, які фіксуються у формах категоріально-семантичної побудови реальності і конструюють світ знання у світ культури. Це означає, що подіям і фактам, інформації, що одержується, надається усвідомлена оцінка з позиції певної організації суб'єкта, з його ціннісними орієнтаціями і розумінням світу. Тому не можемо не погодитися з Т. Івановою, яка відзначає, що культурний досвід не просто передається студентам через викладача, а й опосередковується

„через індивідуальний досвід, емоційно-ціннісні відносини, породжуючи певну світоглядну систему” [74, с. 96].

У практиці вищої школи непоодинокими є факти, коли студенти обмежуються поверховими уявленнями про предмети та явища, які вивчаються. Як наслідок, вони не здатні чітко і в певній послідовності відтворити вивчений матеріал і, що найголовніше, не вміють використовувати отримані знання у практичній діяльності. Для усунення цього недоліку й підвищення ефективності навчально-пізнавальної діяльності необхідно залучати студентів до активного пізнавального процесу, адже ефективність будь-якої діяльності багато в чому залежить від мотивації суб'єкта та його ставлення до неї. При цьому використовувати такі педагогічні прийоми, які викликали б у студентів як суб'єктів пізнання, переживання внутрішніх суперечностей між знанням і незнанням, пізнавальними задачами і недостатністю знань для їх вирішення, між наявним і необхідним рівнем наукової підготовки.

При розробці педагогічних умов враховувалися залучення особистості до культури здорового способу життя, що супроводжується емоційними переживаннями, актуалізацією відповідних потреб, мотивацією на певний спосіб життєдіяльності як значущу особистісну цінність.

У педагогіці мотивацію визначають як систему взаємопов'язаних мотивів діяльності особистості, що детермінує зміст і напрями діяльності індивіда як суб'єкта культури, який прагне досягти важливих для себе цілей, вирішити низку завдань.

За своїми якісними особливостями, співвідношенням з метою мотиви поділяються на три основні групи:

Перша група – мотиви, в основу яких покладаються широкі суспільні цілі, які дають можливість досягнути суспільну значущість власної діяльності, мотиви обов'язку.

Друга група – мотиви, які ґрунтуються на прагненні до власного успіху; домінуюча роль тут належить особистісному змісту і значущості. Передумовою у цьому випадку може поставати бажання отримати схвалення від оточуючих або утвердитися в почутті власної переваги над іншими.

Третя група – мотиви, які впливають з пізнання потреби, з прагнення людини до нового.

У кожного індивіда мотиви всіх трьох груп певним чином ієрархізовані і взаємодіють між собою, не виступаючи в чистому вигляді. Але один з них обов'язково є домінуючим, що й визначає характер мотивації студента в цілому.

Розвиток мотивації до здорового способу життя означає „не привнесення” в особистість готових мотивів, а створення таких умов, в яких бажані мотиви формувалися б шляхом включення студентів у взаємодію між собою, викладачем та пізнавальним змістом навчального предмета.

На зміст, спрямованість, міцність мотивації вагомий вплив справляють характерні для індивіда ставлення і потреби.

Психологічну структуру людського ставлення становлять пізнавально-емоційні утворення, їх специфічний сплав. Ставлення особистості виникає в процесі накладання її емоцій на предмет, що певною мірою усвідомлюється, пізнається нею. Тож будь-яке за змістом ставлення завжди має переживатися людиною. Отже, ставлення може бути визначене як вибіркова позиція особистості щодо об'єктів і суб'єктів дійсності.

Кожна людина має подолати певний життєвий шлях і зробити свій вибір у ціннісному світі, усвідомлюючи поступово важливість користі та блага інших осіб. Людина живе у світі речей, предметів, явищ, відносин тощо. З усього різноманіття в процесі життєдіяльності вона виокремлює те, що має для неї певну цінність, сенс, дає змогу задовольнити потреби та інтереси, реалізувати себе. Задовольняючи свої потреби, інтереси, цілі, людина все, що її оточує, все, з чим вона зустрічається, про що має певне уявлення, внаслідок оцінювання відносить або до групи корисного, потрібного, важливого, або до іншої групи – непотрібного, некорисного, шкідливого тощо. Якщо в людини переважають потреби досягнення матеріального добробуту, це означає, що благо суспільства, інтереси інших не мають для неї особистісного сенсу, а отже, не стають чинниками її поведінки. І навпаки, якщо пріоритетними цінностями особистості є добро, справедливість, рівність, благополуччя кожної людини і вона керується моральними настановами, така людина усвідомлює і здатна виконувати покладені на неї суспільством завдання.

Цінності виникають і формуються внаслідок взаємодії індивіда з різними сторонами дійсності, з системою знань, норм і правил і слугують детермінантами його поведінки, спрямовують дії і вчинки. Особистісні цінності слід розглядати як суб'єктне утворення, тобто таке, що водночас належить і суб'єкту, й об'єктивному навколишньому світу.

Цінність детермінована обома сторонами ставлення, оскільки її величина і характер одночасно залежать і від визначень суб'єкта (суб'єктивний фактор цінності), і від властивостей об'єкта – носія цінності (об'єктивний характер цінності).

На кожному етапі розвитку суспільства формуються специфічний набір і структура цінностей, які сприяють переведенню соціальних норм та ідеалів на особистісні принципи життєдіяльності завдяки перетворенню на внутрішні спонукання поведінки особистості, її ціннісні орієнтації.

Поняття „ціннісні орієнтації з'явилося внаслідок досліджень, що виконувалися на стику різних наук, що й зумовило різноманітність його визначення.

У філософському контексті це поняття інтерпретується як „надання переваги чи заперечення певним смислам як засадам життєорганізації і (не)готовність поводитися згідно з ними”. Ціннісні орієнтації визначають загальне спрямування інтересів особистості; ієрархію індивідуальних переваг і взірців; цільову й мотиваційну програми; рівень домагань і престижних переваг; уявлень про те, що має бути, і механізми селекції за критеріями значущості; міру готовності й рішучості (через вольові компоненти) через реалізацію власного „проекту життя” [51, с.119].

У соціально-психологічних дослідженнях ціннісні орієнтації співвідносяться, з одного боку, з соціальними еталонами, а з іншого, – з диспозиційними структурними утвореннями особистості, з категоріями, які описують механізми поведінки і діяльності та їх регуляції. При цьому ціннісні орієнтації визначаються як системи свідомого ставлення особистості до суспільства, групи, діяльності, до самої себе. У рамках цього наукового напрямку ціннісні орієнтації також аналізуються у зв'язку з життєдіяльністю особистості, її статусу в соціальній структурі суспільства; у зв'язку з формуванням ціннісного ставлення до професійної спрямованості, у зв'язку з духовними, політичними, соціально-економічними трансформаціями.

У педагогіці ціннісні орієнтації розглядають у співвідношенні з цілями і цінностями, які формуються в індивіда у різних видах діяльності.

Отже, ціннісні орієнтації – це інтеріоризовані індивідом суспільні цінності, завдяки яким відбувається зв'язок зовнішнього об'єктивного світу з внутрішнім світом особистості, спричинюючи формування в неї певних властивостей. Останні є передумовою становлення системи її потреб.

Потреби завжди передбачають наявність предметів споживання як у вигляді речей, так і таких, що не мають речової форми і є явищами духовного характеру. Предметом потреби може бути й внутрішній стан індивіда. Незважаючи на зовнішній чи внутрішній характер потреби, її досягнення веде до задоволення. Почуття задоволення може знижувати активність індивіда, але зважаючи на те, що потреби постійно поновлюються, вони знову спонукають його до діяльності.

Усвідомлення суперечності між наявним і бажаним реалізується у формі практичного завдання, яке становить знання (хоча й неповне) про незадовільну реальність, загальний напрям передбачуваних дій. Це завдання стимулює пошук, пізнавальну діяльність, виявлення тих можливостей, які необхідні для задоволення потреб. Після того, як вони виявлені, практичне завдання перетворюється на практичну проблему, яка є суб'єктивним підґрунтям для практичних дій, спрямованих на перетворення винайдених можливостей у дійсність і в кінцевому рахунку – на задоволення потреб.

Особливості системи потреб індивіда, з одного боку, визначаються культурно-історичною системою цінностей суспільства і зумовленими нею експектаціями, а з другого, – визначають можливості індивіда інтеріоризувати ті чи інші елементи цієї системи. Залежно від того, як та чи інша форма виявлень відповідатиме узгодженості вимог соціального середовища і системи потреб індивіда, здійснюватиметься і процес його соціалізації.

Коли йдеться про зустріч індивіда з теоретичним знанням, це, на думку І. Беха, означає, що воно має бути включене в його реальну діяльність. Це можливо лише за умови, коли поняття виступає не як предмет споглядання, а як знаряддя досягнення прийнятих ним завдань. Розкрити „знаряддєву” природу поняття можливо тільки одним шляхом: розчленувати ситуацію дії на мету (відповідно – результат) і спосіб її досягнення і представити спосіб досягнення у понятійній формі. Найпослідовніше і найповніше цього можна досягти „в ситуації практичної дії, мета і спосіб здійснення якої мають

об'єктивні характеристики і контролюються предметними результатами" [20, с. 413].

У цьому плані актуалізується необхідність формування у студентів відповідних культурі здорового способу життя практичних умінь і навичок, адекватної сутності цього особистісного утворення поведінки.

Поведінка є однією з детермінант здоров'я, міра впливу якої значно перевищує вплив багатьох інших детермінант. За визначенням М. Лалонде, разом з біологією людини, медичною допомогою та навколишнім середовищем поведінка належить до чотирьох основних чинників, які визначають рівень здоров'я.

Поведінкові чинники можуть бути як сприятливими, так і шкідливими для здоров'я, що залежить від вибору способу життя конкретною особою. Поведінка людини важлива для здоров'я, оскільки впливає на нього безпосередньо через спосіб життя або опосередковано – через економічні чи соціоекономічні умови, які, безперечно, є основною детермінантою здоров'я .

Поведінка, яка відповідає культурі здорового способу життя, передбачає наявність сукупності певних умінь і навичок.

Уміння і навички культури здорового способу життя стосуються сфери життєвих настановлень людини і дають їй змогу протягом життя підтримувати своє здоров'я на належному рівні, протистояти негативним впливам, небезпечним для здоров'я, ухвалювати правильні рішення щодо власного способу життя.

Формування вмінь здорового способу життя проходить у три етапи. На першому етапі відбувається становлення інтересу до певних дій, що досягається за допомогою запровадження валеологічних знань,



стимулювання до оздоровчої діяльності. Другий етап передбачає навчання використовувати отримані знання, діяти самостійно. Для цього висуваються такі завдання, які активізують мислення, вимагають самостійного застосування знань. На третьому етапі відбувається моделювання таких життєвих ситуацій, які вимагають закріплення вмінь виконувати певні дії, їх тренування.

Уміння в галузі здорового способу життя поділяються за змістом та рівнем складності.

Своєю чергою, вміння за змістом поділяють на інтелектуальні (вміння висловлювати свої думки, аналізувати ситуації, ухвалювати правильні рішення щодо їх вирішення та ін.), теоретичні (вміння виконувати фізичні вправи, дотримуватися правил особистої гігієни та ін.), практичні (надавати взаємодопомогу, визначати індивідуальний рівень здоров'я та ін.).

За рівнем складності виокремлюють прості і складні вміння. Складні вміння формуються на основі знань, простих умінь та навичок; вони дають людині можливість творчо застосовувати знання і навички у певному виді діяльності відповідно до обставин.

Формування навичок відбувається в три етапи:

1) роз'яснення і моделювання певних життєвих ситуацій допомагає засвоїти правила, основні прийоми, певну послідовність дій;

2) вдосконалення і корекція окремих дій і діяльності у процесі їх виконання;

3) багаторазове виконання вправ, повторення певних дій забезпечує автоматизацію виконання, формує міцні навички.

Оволодіння вміннями і навичками відбувається в процесі різноманітної діяльності. Систематичне і цілеспрямоване тренування забезпечує перетворення знань на навички. Практичне застосування знань та навичок забезпечує їх перетворення на складні вміння.

Враховуючи вимоги до проектування педагогічних систем, розроблені В. Беспалько, В. Серіковим та ін., були визначені принципи формування у студентів культури здорового способу життя. Під принципами мали на увазі загальні вимоги, що висуваються до процесу формування у студентів досліджуваного особистісного утворення. Будучи за своєю сутністю зовнішніми зв'язками, принципи позначали спрямованість педагогічного процесу, створювали основу для руху студентів, зумовлюючи перетворення культури здорового способу життя на їх індивідуальне надбання. У нашій роботі основними принципами поставали: принцип культуровідповідності, аксіологічний принцип, принцип гуманізму, принцип саморозкриття і самоусвідомлення.

*Принцип культуровідповідності* передбачає врахування умов навчання, а також умов культури даного суспільства. Він орієнтований на пріоритетні культурні ідеї, які, проростаючи в цілі, зміст, методи, результати навчання і виховання, визначають культурологічні засади педагогічного процесу. Будучи універсальним, цей принцип дає змогу виявити ті філософські культурологічні ідеї, які визначають сутність педагогічного процесу на певному етапі, його цілі, зміст, форми і результати, простежити динаміку його розвитку від орієнтації на пошук загального морального закону до діалога культур у наші дні.

Відповідно до принципу культуровідповідності стрижнем формування у студентів культури здорового способу життя поставали суб'єктивні

властивості, які детермінували ціннісне ставлення до студентів як до мети, а не як до засобу.

*Аксіологічний принцип* орієнтує на досягнення студентами змістових цінностей культури здорового способу життя. Він передбачає постійне їх перебування у ситуаціях морально-ціннісного вибору щодо різних аспектів здоров'я, висунення цілей, пошуку й ухвалення рішень, їх практичну реалізацію. Аксіологічний принцип забезпечує внесення творчості у процес формування у студентів культури здорового способу життя, інтерпретацію та інтеріоризацію цінностей у галузі всіх аспектів здоров'я.

*Гуманістичний принцип*, що лежить в основі освітянського процесу і покликаний виконувати культуротворчу функцію, сприяє прилученню особистості до загальнолюдських цінностей і, поряд із цим, розвиває індивідуальну культуру людини через усвідомлення нею самоцінності, власної унікальності, можливості самореалізації.

Запровадження цього принципу передбачає розгляд навчального процесу як такого, в центрі якого конкретний студент, його можливості, відмову від формування особистості із заданими властивостями й прямування до забезпечення розвитку кожного як особистості, опертя на його культурний саморозвиток, надання допомоги у розв'язанні життєвих проблем. Запровадження цього принципу розглядали як свідчення того, що пріоритетною сферою розвитку студентів є ціннісно-сміслова.

Гуманістичний принцип орієнтує на забезпечення гуманного ставлення до студентів і студентів один до одного, акцентуацію на необхідності прийняття іншого таким, яким він є, визнання свободи й унікальності, гідності і суверенності кожного, можливість висловлюватися щодо особливостей сприйняття інших, установлювати зв'язки між своїми почуттями та поведінкою оточуючих. Важливість цього полягає в тому, що „порівнюючи

себе з іншими, людина або самоутверджується у власній моральній правоті, або починає замислюватися над власними вчинками, поведінкою у взаєминах з іншими” [23, с. 33]. Тобто, вона набуває властивостей, що є необхідними для тих аспектів культури здорового способу життя, які безпосередньо стосуються психічного, духовного і соціального аспектів здоров'я.

*Принцип саморозкриття і самоусвідомлення.* Запровадження цього принципу передбачало розкриття студентами свого „Я” перед іншими як прояв сильної і здорової особистості. Відповідно до цього принципу відбувався максимальний розвиток здатності розуміти самих себе у відносинах з іншими людьми і світом, осмислювати свої дії, передбачати їх наслідки як для інших, так і для власної долі, оцінювати себе як носія життєвого досвіду, відносин, тобто розвиток особистості, яка свідомо здійснює свій життєвий вибір, визначає свою перспективу, ставиться до здорового способу життя як до явища культури.

Для стимулювання у студентів потреб у культурі здорового способу життя, формуванню відповідних ставлень і ціннісних орієнтацій, переведення їх на рівень особистісної цінності й утілення в реальній поведінці та діяльності визначили сукупність методів: лекції, розповіді, бесіди, семінари, вправи, творчі завдання, ігрові методики, розв'язання проблемних ситуацій, диспути, дискусії, інсценізації, конкурси, вікторини, змагання, самостійну творчу роботу тощо.

Таким чином, розроблені нами педагогічні умови підвищення ефективності формування у студентів культури здорового способу життя розглядали як дієвий фактор впливу на когнітивну, емоційну та поведінкові сфери студентів. Цей вплив охоплював навчальний процес, позааудиторну виховну діяльність, передбачав активізацію самостійної роботи студентів у

досліджуваному нами напрямі за допомогою сукупності адекватних поставленим завданням форм і методів роботи.

### **Література:**

1. Бех І. Д. Виховання особистості : [підручник] / Іван Дмитрович Бех – К. :Либідь, 2008. – 818 с.
2. Білоусова В. О. Теорія і методика гуманізації відносин старшокласників у позаурочній діяльності загальноосвітньої школи: [монографія] / Білоусова В. О. – К. : ІЗМН, 1997. – 192 с.
3. Всемирная энциклопедия: Философия / [глав. науч. ред. и сост. А.А. Грицанов]. – М. Минск; 2001. – 1320 с.
4. Иванова Т. Культурологическая підготовка будущего учителя : [монографія] / Татьяна Викторовна Иванова – К. : ЦВП, 2005. – 282 с.
5. Солдатенко М. М. Теорія і практика самостійної пізнавальної діяльності : [монографія] / Солдатенко М. М. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2006. – 199с.