

Т. П. Галенко, Державний вищий навчальний заклад „Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди”

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я

Галенко Т. П.

Особливості формування ціннісного ставлення старших підлітків до власного здоров'я

У статті на основі здійснення теоретичного аналізу, узагальнення та систематизації літературних джерел розкривається питання щодо особливостей формування ціннісного ставлення до власного здоров'я старших підлітків в процесі педагогічного виховання та самовиховання. Показано, що для формування ціннісного ставлення до власного здоров'я у старших підлітків необхідно рівноцінно поєднувати, розвиток ціннісної системи підлітків, самовиховання, та їх відношення до власного здоров'я, а також поглиблювати знання як про власне здоров'я так і про здоров'я оточуючих людей. Завдяки систематизації знань про фізичне здоров'я (будову тіла, функції органів тіла, засоби збереження здоров'я тощо), психічну сферу здоров'я (почуття та емоції) та соціальну сферу здоров'я (залежність стану здоров'я від умов життя; негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я), ми вирішуємо завдання що сприяють формуванню гармонійної, всебічно розвиненої, здорової і цілеспрямованої особистості, що є направленою на ціннісне відношення до власного здоров'я, дотримання здорового способу життя та самовихованню.

Ключові слова: здоров'я; старші підлітки; ціннісне ставлення.

Галенко Т. П.

Особенности формирования ценностного отношения старших подростков к собственному здоровью

В статье на основе осуществления теоретического анализа, обобщения и систематизации литературных источников раскрывается вопрос об особенностях формирования ценностного отношения к собственному здоровью старших подростков в процессе педагогического воспитания и самовоспитания. Показано, что для формирования ценностного отношения к собственному здоровью у старших подростков необходимо равноценно сочетать, развитие ценностной системы подростков, самовоспитания, и их отношение к собственному здоровью, а также углублять знания как о собственном здоровье,

так и о здоровье окружающих людей. Благодаря систематизации знаний о физическом здоровье (строение тела, функции органов тела, средства сохранения здоровья и т. д.), психическую сферу здоровья (чувства и эмоции) и социальную сферу здоровья (зависимость состояния здоровья от условий жизни; негативное влияние вредных привычек на здоровье), мы решаем задачи способствующие формированию гармоничной, всесторонне развитой, здоровой и целеустремленной личности, является направленной на ценностное отношение к собственному здоровью, соблюдение здорового образа жизни и самовоспитанию.

Ключевые слова: здоровье, старшие подростки; ценностное отношение.

Сьогодні гостро ставить перед нами завдання, розкриття процесу та змісту формування пріоритетної цінності здоров'я людини, зокрема старших підлітків, оскільки саме у підлітковому віці активно розвиваються та формуються особистісні цінності, закладається фундамент здорової особистості. Зважаючи на це вимоги сучасності потребують переорієнтації змісту виховання підростаючого покоління, а саме зміщення акцентів на створення умов для повноцінного, всебічного і гармонійного розвитку особистості в процесі педагогічного виховання.

Сучасними педагогами та психологами вивчаються умови, найбільш сприятливі для цілісного розвитку і формування підлітка як особистості, його психічного та фізичного здоров'я (В. А. Вишневський, Н. К. Смирнова, А. Ф. Талтигіна). та ін. значна увага приділяється питанням зміцнення здоров'я та дотримання підростаючим поколінням здорового способу життя. Та не дивлячись на активну роботу науковців в цьому напрямку не всі аспекти досліджено та опрацьовано. Тому це питання залишається актуальним та недостатньо дослідженим процес формування ціннісного ставлення до власного здоров'я старших підлітків.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз та узагальнити досвід науковців щодо розкриття змісту процесу формування ціннісного ставлення до власного здоров'я старших підлітків в процесі педагогічного виховання.

Завдання:

1. Проаналізувати особливості формування ціннісного ставлення до власного здоров'я у старших підлітків.

2. Визначити взаємозв'язок розвитку ціннісної сфери та знань про здоров'я.

Педагогічний процес з формування ціннісного ставлення до власного здоров'я у старших підлітків передбачає розкриття істотних зв'язків і залежностей, які існують між станом здоров'я людини та її способом життя, рівнем знань про здоров'я, настроєм, стосунками з іншими людьми. Пріоритети в загальній системі роботи з підлітками мають бути віддані навчально-виховній діяльності. Основне її завдання – розвиток у підлітків усвідомлення цінності здоров'я та необхідності ведення здорового способу життя, що сприяють становленню активної особистості. Ми вважаємо, що підліток, у якого буде сформоване ціннісне ставлення до власного здоров'я, намагатиметься свідомо коригувати свою поведінку щодо здорового існування. Тобто, буде бережно ставитися до власного здоров'я і здоров'я оточуючих; прагнути до адекватного сприйняття знань і навичок по його охороні тобто буде розвивати власну культуру здоров'я, що є досить важливим при формуванні ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Культура здоров'я, згідно роботам Н. К. Смирнова, розглядається як необхідна складова частина загальної культури, яка дозволяє людині грамотно піклуватися про власне здоров'я і благополуччя та оточуючих людей. Культура здоров'я є мірою і способом розвитку людини, вона являє собою якісну характеристику результату його оздоровчої діяльності, спрямованої не тільки на вдосконалення самого себе, свого відношення до духовного та фізичного розвитку, а й до розвитку оточуючих людей [4, с. 219].

Слідуючи точці зору М. Я. Віленського, ми констатуємо, що засвоєння культури здоров'я учнями – це процес навчання і результат оволодіння спеціальними систематизованими знаннями про здоровий спосіб життя і способами їх самостійного вивчення та використання в життєдіяльності [2, с. 54].

Для досягнення повноти знань та формування культури здоров'я необхідно спрямувати освітній процес на виконання наступних завдань:

1. Систематизувати знання підлітків про:

- фізичну сферу здоров'я (будову тіла, функції органів тіла, засоби збереження здоров'я тощо);
- психічну сферу здоров'я (почуття та емоції, керівництво ними);
- соціальну сферу здоров'я (залежність стану здоров'я від умов життя; негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я тощо).

2. Сформувати вміння (навички):

- у фізичній сфері здоров'я: самостійно піклуватися про власне здоров'я, орієнтуватися у показниках свого фізичного стану, використовувати знання про функції органів тіла в різних видах діяльності;
- у психічній сфері здоров'я: зосереджуватися на приємних спогадах, використовувати їх для покращання настрою, контролювати негативні емоції;
- у соціальній сфері здоров'я: оцінювати життєві ситуації, прогнозувати результати діяльності, наслідки поведінки, безконфліктно спілкуватися, піклуватися про хворих, з повагою ставитися до здорових.

3. Розвинути установки до:

- самостійного виконання оздоровчих процедур;
- прояву позитивних емоцій у процесі здоров'я творчої діяльності;
- дотримання здорового способу життя.

Таким чином завдання поставлені вище можливо виконати лише за умов самовиховання само оздоровлення та ін., тобто підлітки повинні усвідомити та оцінити значущість власного здоров'я, щоб в подальшому його успішно формувати та зміцнювати.

Необхідно сприяти створенню індивідуальної програми самооздоровлення старших підлітків яка буде спрямована на розвиток, активний прояв особистісних якостей в ході залучення їх до здорового способу життя. Особиста діяльність по само оздоровленню повинна полягати у виконанні наступних умов:

- Дотримання правил особистої гігієни: стежити за чистотою тіла, гігієною взуття, одягу; освітленістю, тепловим режимом і осначеністю робочого місця, порядком на робочому столі; щодня робити вологе прибирання будинку, процедури для загартовування організму;

- Дотримання режиму праці та відпочинку: строго слідувати за складеним режимом дня; чергувати час для навчальних занять з паузами активного відпочинку; дотримуватися чотириразового приймання їжі; визначити тривалість сну і час пробудження;

- Культура здорового харчування для самого учня означає: витримувати терміни прийому їжі і гарна якість приготовленої їжі; участь самого школяра в складанні денного раціону харчування, самостійному приготуванні деяких страв для всієї родини;

- Самоконтроль за станом свого здоров'я – це, перш за все, самоспостереження за самопочуттям, апетитом, настроєм, сном;

- Профілактика та відмова від шкідливих звичок мають тісний зв'язок з фізичною активністю підлітків протягом дня, тижня - це щоденна ранкова гімнастика; фізкультхвилинки та фізкультпаузи протягом робочого дня; відвідування уроків фізкультури в школі; участь у сімейних, спортивних змаганнях міського, обласного рівня, прогулянках на природі, туристичних походах і днях здоров'я; зайнятість господарською роботою і допомогою по будинку;

Оскільки самовиховання – процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи старших підлітків над собою, орієнтований на формування культури здоров'я. Він включає сукупність прийомів і видів діяльності, спрямованих на самооздоровлення, що визначають і регулюють емоційно забарвлену, дієву позицію особистості учня щодо свого фізичного психічного та соціального здоров'я. Суть її в тому, щоб сам підліток будував, співвідносив і оцінював соціально-культурний зразок власного здоров'я та способу життя і запропонованого педагогом.

Самовиховання, згідно М. Я. Віленського, включає наступні етапи розвитку особистості:

1) самопізнання себе як особистості з виділенням позитивних психічних і фізичних якостей, а також негативних проявів, які необхідно подолати за допомогою самоспостереження, самоаналізу, самооцінки та вольових зусиль;

2) виходячи з самохарактеристики визначення мети і програмних етапів самооздоровлення;

3) практичне здійснення програми самооздоровлення, яке базується на використанні способів впливу на самого себе з метою самозміни за допомогою самоврядування і напруження волі.

До них відносяться:

- самонаказ, - самонавіювання, - самопереконавання,
- самовправи, -самопокарання, - самозаохочування,
- самозобов'язання, - самоконтроль, -самозвіт.

Самонаказ – це вплив на свій емоційний стан шляхом дії мови. Самонаказ сприяє реалізації програми самовиховання в ускладнених умовах і допомагає виробити відповідні установки, наприклад, на усунення небажаних або шкідливих звичок.

Самонавіювання – це психічний вплив людини на саму себе за допомогою слова, що змінює її психофізичний стан. Воно передбачає навіювання самому собі будь-яких уявлень, думок, бажань, образів, відчуттів та ін. Успіх самонавіювання досягається за умови, що особа здатна концентрувати свою свідомість на предметі навіювання.

Самопереконавання – це роздумування, співставлення різних мотивів, дискусія з собою, які потребують всебічного обліку всіх обставин і не допускають впливу негативних почуттів: образи, заздрості, гніву, самолюбства та ін.

Самовправи – це формування стійких звичок поведінки. Шляхом регулярних вправ можна виробити позитивні і побороти негативні звички.

Самозаохочення – це усвідомлення своїх успіхів, а самопокарання – усвідомлення і переживання своєї провини, незадоволення собою.

Самозаохочення викликає позитивні емоції, що закріплюють успіхи особи, досягнуті в процесі самовиховання.

Самопокарання викликає негативні емоції, які спонукають особу до намагань не повторити негативних дій. Таким чином, емоції є одним з важливих механізмів внутрішньої регуляції активності особи.

Самозобов'язання – це внутрішні вимоги до себе і своєї поведінки. Самозобов'язання визначається умовами життя і обов'язками людини. Воно виникає як наслідок невідповідності між ідеалом, ідеальною нормою і своєю конкретною поведінкою.

Самоконтроль – це визначення відхилень програми самовиховання від поставлених завдань з наступною корекцією програми або поведінки особи. Самоконтроль забезпечує підпорядкування різних видів діяльності мотиву самоудосконалення.

Самозвіт – це звіт людини перед собою про процес і результати власної діяльності і вчинків. Самозвіт тісно пов'язаний із самоаналізом. Він підрозділяється на поточний і підсумковий. Самозвіт може проявлятися у формі усної мови, спеціальних щоденників тощо [5, с. 105].

Самовиховання закріплює, розширює та вдосконалює практичні вміння та навички, набуті в процесі виховання та допомагає вирішувати наступні завдання: формування вміння управляти собою і контролювати свою поведінку в різних життєвих ситуаціях; посилити особисту мотивацію до пізнання себе, свого тіла, своїх потреб, стимулів внутрішньої активності; зміцнити емоційно-вольову сферу на основі збагачення духовного потенціалу особистості; формувати усвідомлене ставлення до ведення здорового способу життя; дотримуватися гігієнічні та оздоровчі навички здорового способу життя на вікових етапах; творчо підходити до вибору методів самооздоровлення; формувати в собі потребу в оздоровчій діяльності; зміцнювати звички до здорового способу життя, до самостійних занять фізичними вправами і

вибраним видів спорту; зміцнювати здоров'я, коректувати статура, підвищувати функціональні можливості організму, розвивати рухові якості в результаті самовиховання і саморозвитку; надавати допомогу і підтримку молодшим себе у здійсненні програми оздоровлення.

Виходячи з вищесказаного ми можемо зробити висновки, що процес педагогічного виховання особистості підлітка може дати неймовірний результат. Оскільки знання про здоров'я отримані підлітками в процесі навчання дають поштовх для самостійного прийняття рішення та усвідомлення цінності власного здоров'я.

Література

1. Вишнеvский В. А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / В. А. Вишнеvский. – М. : СпортАкадемияПресс, 2002. – 270 с.

2. Виленский М. Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов / М. Я. Виленский. – М. : Прометей, 1993. – 156 с.

3. Педагогика и психология здоров'я : сборник работ сотрудников кафедры психолого-педагогических технологий охраны и укрепления здоровья. – М. : АПКИПРО, 2003. – С. 10 – 110.

4. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2005. – 318 с.

5. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. М. : Гардарика, 1999. – С. 136 – 147.

Galenko T. P.

Features of Formation of the Valuable Relationships of Older Adolescents to Their Own Health

On the basis of the theoretical analysis, generalization and systematization of the literature revealed the question of formation features valuable relation to their own health of older adolescents in teacher education and self. It is shown that the formation of the valuable relation to their own health in older adolescents should be equivalent to combine the development of the value system of adolescent self, and their attitude to their own health, as well as to deepen the knowledge of their own

health and the health of the people around me. Thanks to systematize the knowledge about physical health (body structure, function of body organs, means of maintaining health, etc.), mental health field (feelings and emotions) and social sphere of health (health dependence on the conditions of life; negative impact on the health of bad habits), we solve the problem contributing to the formation of a harmonious, fully developed, healthy and purposeful person, is aimed at value attitude to their own health, compliance with a healthy lifestyle and self-education.

Key words: health, older teens; valuable attitude.

Відомості про автора

Галенко Тетяна Петрівна – викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ДВНЗ „Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди”.

Стаття надійшла до редакції 25.11.2013 р.

Прийнято до друку 27.12.2013 р.

Рецензент – к. п. н., доц. Троценко В. В.