

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ У ПОДРОСТКОВ

А.В. Бутько

Белорусский государственный университет культуры и искусств

Современное состояние здоровья наших детей актуализировало необходимость решения проблем здоровьесбережения и физического развития подрастающего поколения, развития массовых форм молодежного спорта. Возникла необходимость формировать внутреннюю готовность к здоровьесбережению, потребность к укреплению здоровья, систематическим занятиям спортом. Сущность здоровьесбережения состоит в том, чтобы найти возможность для улучшения физического и психологического здоровья детей еще до того, как оно будет нарушено [1, 7].

Сохранение и восстановление здоровья способствует решению общественно значимых задач. Его состояние зависит от многих факторов, среди которых большое значение имеет сформированное ценностное отношение к нему. Ценностное отношение к здоровью – важнейший фактор самореализации, одной из основных составляющих которого является отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности. Ценностное отношение к здоровью выступает как мера освоения личностью ценностей физической культуры и ценностей здоровья, при этом физическая культура выступает как главнейший фактор, объединяющий оздоровительный и образовательный процессы [2].

Основными особенностями занятий физической культурой должны быть личностное ориентирование на физические возможности ребенка и постоянное дозированное увеличение нагрузок. Говоря об оздоровительно-развивающем подходе к физическому воспитанию, проблема сохранения и укрепления здоровья личности ребенка встает особенно остро в связи с тем, что данная задача вытесняется и становится дочерней по отношению к задаче достижения спортивных результатов. В нравственном аспекте значимость каких-либо результатов в спортивной деятельности не может сравниться с частичной потерей здоровья личности, поэтому необходимо особо акцентировать внимание на формировании ценностного отношения к здоровью всех субъектов педагогического процесса. Любая здоровьесберегающая технология в процессе проведения физкультурно-оздоровительных занятий должна быть направлена на укрепление физического и психологического здоровья детей и молодежи, гармоничное развитие личности, формирование правильной осанки и эмоциональной стабильности, привычки к здоровому образу жизни.

Ценностное отношение к здоровью необходимо рассматривать как системное и динамичное образование личности, обусловленное определенным уровнем развития специальных знаний по физической культуре, социально–духовных ценностей, приобретенных в результате образования, воспитания и самовоспитания.

Ценности помогают индивидам осуществлять социально одобряемый выбор своего поведения и, имея целевую природу, становятся регуляторами более высокого уровня функционирования самих целей. Ценности обосновывают нормы или ожидания, стандарты, реализующиеся в ходе взаимодействия между людьми. Направленность личности на те или иные ценности составляет ее ценностные ориентации – осознанные представления о собственных ценностях, способность разграничивать мир предметов и явлений действительности на значимые, существенные и незначимые [3].

Специфика ценности здоровья заключается в его латентном характере. Тот, кто чувствует себя здоровым, не склонен усматривать в здоровье основополагающую жизненную ценность, не придает ему особого личностного значения. Наиболее ярким ощущение здоровья бывает после перенесенного заболевания, но это чувство постепенно проходит и здоровье вновь обретает статус “отверженного“ [4]. Видимо, это является следствием того, что человек склонен отождествлять здоровье с отвлеченной среднестатистической нормой, которая ему навязана и не наполнена личностным содержанием. Здоровье восходит на вершину индивидуальной ценностной иерархии и становится самоцелью тогда, когда ощущается общая недостаточность внутриличностных ресурсов для его поддержания.

Данные положения нашли свое подтверждение в материалах нашего исследования. Систематическое отслеживание ценностных ориентаций и ценностного отношения к здоровью подрастающего поколения, выявления места здоровья в иерархической системе ценностей позволяет установить уровень информированности детей в области ведения здорового образа жизни, обосновать новые подходы и механизмы формирования здорового образа жизни. В ходе проведения исследования в 2010–2011 годах на базе ДЮКФП при опросе 124 школьников 14–17 лет при выявлении субъективного мнения об оценке состояния собственного здоровья было установлено, что на вопрос “Как вы оцениваете состояние собственного здоровья?” 2,1% респондентов оценили как плохое, 14% – удовлетворительное, 79% – хорошее, затруднились дать ответ – 4%, не ответили – 0,9 %. Следует также учитывать гендерные особенности в отношении к здоровому образу жизни, физической культуре, укрепления и сохранения здоровья: более внимательно к собственному здоровью относятся девушки, между тем оценивают себя как здоровыми больше юноши, чем девушки. Отмечается противоречивость во взглядах респондентов на необходимость заботиться о своем здоровье, овладеть знаниями о методах и приемах оздоровления, и в то же время нежелание что–либо предпринять для его укрепления и сохранения. Это говорит не только о пассивном, потребительском отношении молодежи к проблеме сохранения собственного здоровья, но, прежде всего в отсутствии навыков ведения здорового образа жизни.

Ценностные отношения к здоровью не возникают до тех пор, пока субъект не обнаружил для себя проблематичность удовлетворения актуальной потребности. Чем проблематичнее возможность удовлетворения той или иной потребности, тем большей ценностью обладает предмет (или способ) ее удовлетворения. При этом потребности выступают как динамические корреляты ценностей, определяющих движущие силы поведения и развития. Те потребности, которые соотносятся с доминирующими ценностями, могут быть названы приоритетными, поскольку они будут удовлетворяться в первую очередь. В этих случаях личность достигает согласованности и относительного здоровья. Комбинация преобладающих ценностей и способствующих им фрустрированных потребностей порождает рассогласование и внутриличностный конфликт, ведущий к различным расстройствам [5].

Неоднократные обращения ученых к проблеме сохранения и укрепления здоровья личности позволяет со всей очевидностью утверждать, что одновременно с экологическими и экономическими факторами, негативно взаимодействующими на здоровье, существенным является отсутствие культуры здоровья у субъектов образовательного процесса. Дефицит культуры здоровья в образовании выступает серьезным препятствием для реализации в полном объеме новой стратегии развития образования. Центральным звеном культуры здоровья является человек как субъект культурного развития, выражающий качественную характеристику того, насколько он сумел возвыситься над своей естественной биологической природой, развил свою социальную природу, насколько из того, что им произведено, направлено на его саморазвитие и самосовершенствование [6].

Многообразие взглядов на здоровье приводит к разнообразию подходов в различных науках к его формированию, поддержанию и восстановлению. Физическое воспитание в современных условиях должно базироваться на реальных целях, задачах, положениях и на установленных научных фактах, а не декларируемых целях и мифах о значимости и влиянии физического воспитания на самое бесценное для человека – здоровье.

Стратегическая цель современного физического воспитания – сформировать потребность у учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, овладеть знаниями по вопросам физической культуры и здорового образа жизни, уметь управлять жизненно необходимыми двигательными действиями в различных условиях. Для достижения поставленной цели необходимо взаимосвязанное решение воспитательных, образовательных и оздоровительно–развивающих задач. На современном этапе приоритет должен принадлежать воспитательным задачам, а в физическом воспитании часто задачи обучения двигательным действиям и тренинга превалируют над задачами воспитательными.

При решении воспитательной задачи следует воспитывать отношение к знаниям о значении здоровья для жизнеспособности человека и его счастья. Воспитание должно быть нацелено на развитие мотивации мышления, связанного с жизнедеятельностью человека, его образом жизни с использованием педагогических и психологических методов. Укрепление и поддержание здоровья учащихся сегодня реально возможно при использовании оздоровительно–развивающего подхода к учебно–тренировочному процессу по физическому воспитанию. Особенностью оздоровительно–развивающего подхода является его направленность на индивидуальный прирост показателей психофизического состояния к исходному уровню в начале учебного года, а не достижение определенного уровня результатов, как требует нормативно–программный подход.

Достичь необходимого оздоровительного эффекта при занятиях физическими упражнениями можно лишь при тренирующем воздействии двигательных нагрузок с соблюдением основных принципов физического воспитания: систематичности (последовательность, регулярность нагрузок), постепенности (постепенное повышение нагрузок, обеспечивающее развитие функциональных возможностей), академичности (индивидуализация нагрузки).

Выводы. Таким образом, ценностное отношение к здоровью сформировано тогда, когда активное, сознательное участие личности в изменении объективных условий жизни выступает как основание поведения человека, когда развивается привычка вести здоровый образ жизни и здоровое поведение становится естественной жизненной необходимостью. Формирование ценностного отношения к здоровью – это процесс приобретения и развития такой мотивации, системы знаний, умений, которые обеспечивают ей возможность в течение всей дальнейшей жизни быть здоровой.

Для совершенствования и формирования здоровья необходимо творчески подходить к собственному здоровью, формировать потребность, умение и решимость творить его за счет своих внутренних резервов.

Литература:

1. Бутько, А. В. Инновационные технологии формирования установки на здоровый образ жизни в условиях детско–юношеского клуба физической подготовки / А. В. Бутько // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: мат–лы IX межд.науч.–практ. конф, 6–7 окт.2011г. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, – 2011. – С. 17 – 20.
2. Желобкович, М. П. Оздоровительно–развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи / М. П. Желобкович, Р. И. Купчинов. – Минск: РУМЦ ФВН, 2004. – 208 с.
3. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 486 с.
4. Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
5. Кулеба, О. М. Формирование культуры здоровья личности как многофакторная проблема современного образования / О. М. Кулеба // Проблемы и перспективы развития физической культуры в России и странах ближнего зарубежья: сборник научных статей. – Барнаул: АлтГПА, 2010. – С. 142 – 144.
6. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л. И. Лубышева. – М. : Академия, 2004. – 240 с.
7. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие / А. М. Митяева. – М. : Академия, 2008. – 192 с.