

ТРУДНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНОЙ ОРИЕНТАЦИИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

М. В. Кооль

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Юношеский возраст — благоприятный период для формирования ценностной ориентации на здоровый образ жизни. Основой формирования ценностей здоровья выступает дисциплина «физическая культура», где ключевой фигурой в процессе воспитания представлен преподаватель как живой носитель знания здорового образа жизни.

Ключевые слова: *здоровье, здоровый образ жизни, ценность, ценностные ориентации, организация педагогической деятельности, активная трансляция опыта.*

Современное общество обременено проблемами возрастающего числа случаев раннего заболевания основных функциональных систем человека. Плохая экология и вредные привычки (табакокурение, алкоголизм, наркомания) делают своё чёрное дело вопреки желанию человека продлить свою трудовую и творческую деятельность. К сожалению, средства массовой информации и другие источники только подводят статистические данные очередного периода, социальная реклама здорового образа жизни утопает в ворохе потребительского рынка товаров народного потребления, бытовой техники, мебели и т. д.

В жизни человека выделяют несколько сенситивных периодов для формирования или становления тех или иных качеств личности. Много исследований проводится в системе педагогической деятельности и на разных этапах взросления человека: дошкольный, школьный, старший школьный возраст, юношеский. По мнению авторов работ в каждой возрастной группе есть положительные сдвиги в формировании личности на ценностные ориентации, применимые именно к здоровому образу жизни, и студенческие годы не исключение.

На студенческий возраст (17–21 год) приходится выбор тех ценностей, которые в последующие годы жизнедеятельности будут ведущими и станут ориентировать сознательное поведение личности, то есть, по С. Л. Рубинштейну, будут «выполнять важнейшую ценностную функцию — функцию ориентира поведения». Ценности человека в течение жизни претерпевают изменения, но ключевые остаются на протяжении всей жизни [8].

Здоровье человека — это общечеловеческая ценность, важный приоритет жизни каждого отдельного индивидуума, который определяет возможность реализации любых устремлений, желаний, начинаний. В 2012 г. общественным фондом «Качество жизни» были проведены исследования, касающиеся понимания человеком здоровья и его роли в жизни. Оказалось, что россияне довольно хорошо осведомлены обо всём, что связано со здоровьем: о причинах смертности, о важности правильного образа жизни, о необходимости диспансеризации. Знания людей категорически не совпадают с их поведением в реальной жизни. Вероятно, это связано с тем, что нет практического подкрепления формирования знаний на ведение здорового образа жизни. Все, кто нас окружают, говорят о том, что нужно вести этот здоровый образ жизни [5].

В своей концепции формирования ценностного отношения к здоровью (В. Н. Беленов, 2010) исходил из следующего: «Основной источник сохранения здоровья — сам человек. Быть здоровым — значит целенаправленно работать над собой». На основе понимания этой концепции только лишь человек с его взглядами и убеждениями, умениями и навыками, способен изменить не только себя, но и мир вокруг себя, привлекая единомышленников на свою сторону [2].

Формирование ценностных ориентаций (направленность поведения) на здоровый образ жизни является важной составляющей в развитии и становлении взрослой цельной личности человека.

В современной теории и практике вузовского обучения физическому воспитанию отдаётся

приоритет формированию только двигательных актов и физических качеств обучаемых. Вместе с тем в ряду ведущих характеристик молодого специалиста, позволяющих судить о сформированности его личности как будущего профессионала, определяются культура здоровья, мотивы и ценности здорового образа жизни, уровень направленности на укрепление своего здоровья [5].

Рассмотрение проблемы приобщения студенческой молодёжи к здоровому образу жизни представляется целесообразным с позиции педагогического подхода, что предусматривает формирование системы конкретных педагогических воздействий на субъект образовательного процесса. Значительным потенциалом в этом направлении обладают занятия физической культурой. Физическая культура рассматривается как неотъемлемый ценностно значимый компонент процесса вузовского образования. Она позволяет в реальной педагогической практике выявить и провести в жизнь качества личности будущего работника любой профессиональной сферы (выпускника вуза) — здоровье, эмоциональную устойчивость, общую культуру, человеколюбие, интеллект, работоспособность, которые в будущем предоставят ему возможность выполнять свою профессиональную деятельность на высочайшем уровне.

Как показано в работах Е. П. Ильина, Г. А. Степновой, В. И. Филина, только небольшая часть занимающихся физическими упражнениями ориентируется на ценности, не вытекающие из самого содержания физического упражнения (связь с формированием гражданской позиции, общественное признание). В большинстве случаев это вызвано тем, что в юношеском возрасте мотивы и ценности молодого человека недостаточно устойчивы, часто зависят от мнения окружающих, друзей, учебной группы, не имеющих под собой социально крепкой основы [4].

Установка на здоровье (соответственно, и на здоровый образ жизни) не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определённого педагогического воздействия, поэтому в структуре деятельности особое значение приобретает «обучение здоровью с самого раннего детства» [3].

Образование относится к числу тех реальных явлений и процессов общественной жизни, которые привлекают пристальное внимание представителей социальных, гуманитарных и других общественных наук.

Н. Л. Худяковой определяется, что *человек* является в педагогическом взаимодействии *объектом развития*. Ею разработана модель развития человека, в которой выделено две стороны, составляющие общий процесс развития человека:

– *естественная сторона* — закономерная поэтапная временная последовательность изменений тела;

– *искусственная сторона* — совершаемая человеком деятельность, которая выступает основным фактором и источником развития человека.

Педагогически грамотно организованная деятельность создаёт предпосылки возникновения качеств человека, помогает личности уверенно двигаться к следующему этапу развития. Такая деятельность должна быть организована другим человеком, владеющим знаниями закономерностей развития человека, содержания и способов организации такой деятельности. Этот человек — педагог, учитель, наставник, преподаватель. Анализируя определения здорового образа жизни представленных в пространстве интернет-сети, наиболее отражает действительность определение, данное группой авторов — Е. В. Калмычковым, О. А. Князевой, А. А. Спицыным, М. В. Проскурниной, С. Е. Мочаловой: (2010): «...Здоровый образ жизни может быть определён как деятельность студента, которая основывается на его устойчивых представлениях о здоровье как общечеловеческой ценности, сформированных привычках поведения как здорового человека, умениях и навыках осуществления здорового стиля жизни» [3]. Преподаватель в своей работе должен выработать у студента устойчивые представления о здоровом образе жизни, перевести представление в осознанную жизненную позицию. Использование простых форм исследования, таких как наблюдение, подтверждает выдвинутую гипотезу: у самого преподавателя физической культуры не сформирована ценностная ориентация на здоровый образ жизни. Преподаватель вуза владеет обширным кругом знаний в области здоровья, здорового образа жизни, в то же время только единицы могут продемонстрировать личным примером ценность здоровья, здоровьесберегающую деятельность (имеют вредные привычки, избыточный вес и т. д.). Преподаватель физической культуры — это живой носитель информации и знания в области физического здоровья, что составляет ба-

зовый элемент всей органической конструкции человека.

Из исследований педагогических условий повышения качества образования в сфере физической культуры ряд авторов считают, что не только нужно повышать качество самих образовательных услуг, а также поднимать уровень владения предметом (дисциплины) преподавателем — саморазвиваться, самообразовываться, самовоспитываться [1–5].

Нами проведено исследование отношения студентов I–III курсов к здоровому образу жизни. В исследовании, проводившемся в 2015/16 учеб. году, приняло участие 750 студентов (300 юношей и 450 девушек) разных факультетов Челябинского государственного университета. Результаты исследования представлены в табл. 1–3.

Опрос студентов показал, что одним из ведущих мотивов на всех трёх курсах является желание хорошо выглядеть. Желание сохранить

Таблица 1

Мотивация студентов вести здоровый образ жизни, %

Если вы ведёте здоровый образ жизни, что вас к этому побуждает?	Курс		
	I, n = 250	II, n = 250	III, n = 250
Необходимость поддерживать работоспособность	33,9	40,0	36,6
Необходимость укреплять не очень хорошее здоровье	17,0	21,7	21,9
Желание хорошо выглядеть	65,1	65,8	53,1
Желание быть культурным человеком	20,2	14,2	11,8
Привычка так жить с детства	21,1	14,2	8,5
Делаю это за компанию с близкими людьми, друзьями	8,3	4,2	6,2
Служебная необходимость	1,8	6,7	4,2
Желание сохранять здоровье и прожить долгую жизнь	49,1	62,5	54,3
Получаю поощрения на работе	1,8	1,7	2,1
Другое	1,8	1,7	0,9
Затрудняюсь ответить	2,8	0,8	3,4

Таблица 2

Основные причины заботы студентов о своём здоровье

Забота вызвана...	Курс		
	I, n = 250	II, n = 250	III, n = 250
воспитанием	17,6	12,6	8,6
влиянием семьи	5,1	5,6	7,2
влиянием окружающих людей (друзей, сокурсников, одноклассников)	7,8	8,0	5,2
воздействием медицинской информации	6,9	9,0	11,4
состоянием личного здоровья	13,7	20,6	18,3
влиянием учебных занятий по физической культуре	4,9	9,0	11,6
желанием быть физически сильнее, здоровее	48,0	38,2	41,0
желанием иметь красивую фигуру, красивое телосложение	18,3	16,2	22,5
требованием будущей профессии	5,1	4,3	2,8
другим	1,0	2,5	1,1

Таблица 3

Основные причины заботы студентов о своём здоровье, % по полу

Забота вызвана...	Юноши, n = 300	Девушки, n = 450
воспитанием	29,4	70,6
влиянием семьи	45,3	54,7
влиянием окружающих людей (друзей, сокурсников, одноклассников)	75,2	24,8
воздействием медицинской информации	33,2	66,8
состоянием личного здоровья	13,7	20,6
влиянием учебных занятий по физической культуре	4,9	9,0
желанием быть физически сильнее, здоровее	68,0	38,2
желанием иметь красивую фигуру, красивое телосложение	25,0	75,0
требованием будущей профессии	65,0	35,0
другим	1,0	2,5

здоровье и продлить долгую жизнь занимает вторую строчку ответов. На третьем месте — необходимость поддерживать работоспособность, что косвенно подтверждает заботу о своём здоровье.

Основными причинами заботы о своём здоровье многие студенты ставят на первое место желание быть сильнее и здоровее, затем идёт обладание красивой фигурой и телосложением, и только третья строка забота — о личном здоровье. Здесь можно также сказать о преобладании общественных мотивов, ориентированных на внешние данные, транслируемые в окружающий мир.

Для юношей преобладающей является позиция заботы о своём здоровье «за компанию», при этом на первом месте — влияние окружающих людей, на втором — желание быть физически сильнее, здоровее. Девушки же озабочены желанием иметь красивую фигуру, зависимы от медицинской информации и подвержены воспитательным воздействиям.

Современная молодёжь достаточно информирована о ценности здоровья и здорового образа жизни, информация даёт возможность студенту транслировать положительные знания. За последнее время улучшилось понимание обучающимися важности личного здоровья, отказа от вредных привычек, повышения двигательной активности, не только на занятиях по физической культуре, но и вне учебного расписания. В учебной практике отсутствует важный элемент подкрепления словесного образа здорового человека живым примером преподавателя физической культуры, что

в процессе формирования ценностной ориентации на здоровый образ жизни затрудняет полное принятие и осознание ведущей роли физической культуры в укреплении и сохранении здоровья человека.

Список литературы

1. Баженова, В.В. Управление персоналом с использованием мотивационного потенциала его возрастной структуры на примере предприятий Японии и России [Электронный ресурс] / В.В. Баженова, Н.В. Шипулина // Управление персоналом. — URL: <http://www.top-personal.ru/issue.html?2081> (Дата обращения 30.08.2016).
2. Беленов, В.Н. Формирование ценностного отношения старшеклассников к здоровью в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Н. Беленов. — Самара, 2000. — 16 с.
3. Брехман, И.И. Валеология — наука о здоровье / И.И. Брехман. — М., 1990. — 24 с.
4. Глазина, Т.А. Развитие гуманистической направленности студентов в процессе физкультурного образования в вузе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.А. Глазина. — Челябинск, 2009.
5. Завьялов, А.Е. Проблемы формирования здорового образа жизни в среде молодёжи [Электронный ресурс] / А.Е. Завьялов // Систем. психология и социология. — 2015. — № 13. — URL: <http://www.systempsychology.ru/journal/2015-13/256-zavyalov-ae-problemy-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-v-srede-molodezhi.html> (Дата обращения 30.08.2016).
6. Корчевский, А.М. Динамика физического и психологического компонентов качества жизни преподавателей университета [Электронный ресурс] / А.М. Корчевский, И.Г. Самсоненко // Elibrary. —

URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=21711355> (Дата обращения 30.08.2016).

7. Кооль, М.В. Формирование ценностной ориентации студентов на здоровый образ жизни в процессе занятий по физической культуре / М.В. Кооль // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. – 2016. – Т. 1, № 3. – С. 83–86.

8. Мрочко, О.Г. Физическая культура как инструмент совершенствования личности [Электронный

ресурс] / О.Г. Мрочко // Elibrary. – URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=26195759> (Дата обращения 30.08.2016).

9. Никитина, Н.Н. Развитие ценностного сознания учителя / Н.Н. Никитина // Педагогика. – 2000. — № 6. – С. 65–71.

10. Худякова, Н.Л. Теория и методика воспитания / Н.Л. Худякова. – Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2009. – 227 с.

Поступила в редакцию 31 августа 2016 г.

Для цитирования: Кооль, М.В. Трудности формирования ценностной ориентации на здоровый образ жизни на занятиях по физической культуре в вузе / М.В. Кооль // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 4. – С. 79–84.

Сведения об авторе

Кооль Мария Викторовна — преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. kool.1978@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 4, pp. 79–84.

Difficulties Formation of Valiable Orientations Onhealthy Lifestaile on Physical Training at the University

M. V. Kool'

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

kool.1978@mail.ru

Youth age favorable period for the formation of value orientation on a healthy lifestyle, forming the basis of the values of health advocates discipline, physical training, where a key figure in the process of education is represented by the teacher, as a living vehicle of knowledge of healthy lifestyles.

Keywords: *health, healthy lifestyle, value, values, organization of educational activities, active translation experience.*

References

1. Bazhenova V.V., Shipulina N.V. Upravleniye personalom s ispol'zovaniyem motivatsionnogo potentsiala yego vozrastnoy struktury na primere predpriyatii Yaponii i Rossii [Management of Personnel Using Motivational Potential of the Age Structure on the Example of the Enterprises of Japan and Russia]. *Upravleniye personalom* [Personnel Management]. Availabl at: <http://www.top-personal.ru/issue.html?2081>, accessed 30.08.2016. (In Russ.).

2. Belenov V.N. *Formirovaniye tsennostnogo otnosheniya starsheklassnikov k zdorov'yu v protsesse fizicheskogo vospitaniya* [Formation of Value Attitude of Students to their Health in the Process of Physical Education. Abstract of thesis]. Samara, 2000. (In Russ.).

3. Brehman I.I. *Valeologiya — nauka o zdorov'ye* [Valueology — Science about Health]. Moscow, 1990. 24 p. (In Russ.).

4. Glazina T.A. *Razvitiye gumanisticheskoy napravlenosti studentov v protsesse fizkul'turnogo obrazovaniya v vuze* [The Development of a Humanistic Orientation of Students in the Process Physical Education at the University. Abstract of thesis]. Chelyabinsk, 2009. (In Russ.).

5. Zav'yalov A.E. Problemy formirovaniya zdorovogo obraza zhizni v srede molodyozhi [Problems of Formation of Healthy Lifestyle among Young People]. *Sistemnaya psihologiya i sotsiologiya* [Systemic Psychology and Sociology], 2015, no. 13. Availabl at: <http://www.systempsychology.ru/journal/2015-13/256-zavyalov-ae-problemy-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-v-srede-molodezhi.html>, accessed 30.08.2016. (In Russ.).

6. Korchevskiy A.M., Samsonenko I.G. Dinamika fizicheskogo i psihologicheskogo komponentov kachestva zhizni prepodavateley universiteta [Dynamics of

Physical and Psychological Components of Quality of life of University Teachers]. *Elibrary* [Elibrary]. Available at: <http://elibrary.ru/item.asp?id=21711355>, accessed 30.08.2016. (In Russ.).

7. Kool M.V. Formirovaniye tsennostnoy orientatsii studentov na zdorovyy obraz zhizni v protsesse zanyatii po fizicheskoy kul'ture [The Formation of Value Orientations of Students on a Healthy Lifestyle during the Lessons of Physical Culture]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2016, vol. 1, no. 3, pp. 83–86. (In Russ.).

8. Mrochko O.G. Fizicheskaya kul'tura kak instrument sovershenstvovaniya lichnosti [Physical Culture as a Tool for Personal Improvement]. *Elibrary* [Elibrary]. Available at: <http://elibrary.ru/item.asp?id=26195759>, accessed 30.08.2016. (In Russ.).

9. Nikitina N.N. Razvitiye tsennostnogo soznaniya uchitelya [The Development of Value Consciousness Teacher]. *Pedagogika* [Pedagogy], 2000, no. 6, pp. 65–71. (In Russ.).

10. Hudyakova N.L. *Teoriya i metodika vospitaniya* [Theory and Methodology of Education]. Chelyabinsk, 2009. 227 p. (In Russ.).