

УДК: 796.071.2
ББК: Ч511.642

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОЙ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

М. В. Кооль

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Рассмотрена актуальность проблемы формирования ценностной ориентации студентов на здоровый образ жизни, выявлены противоречия, определены цели и задачи, гипотеза исследования: применение проектного метода в формировании ценностной ориентации студентов на занятиях по физической культуре.

Ключевые слова: *здоровье, здоровый образ жизни, формирование ценности, ценностные ориентации, организационно-педагогические условия, методы исследования.*

Актуальность. В современном обществе всё меньше и меньше люди задумываются о своём будущем, в частности здоровом будущем. Человек в связи с быстро развивающимся техническим прогрессом совсем забывает о себе, ограждает себя от выполнения каких-либо направленных действий в сфере труда, отдыха и развлечений. Вследствие этого активно увеличивается число людей, страдающих гиподинамией, избыточным весом, ежедневными стрессами. Этому подвержены все слои населения нашей страны.

Статистические данные свидетельствуют о снижении уровня здоровья, многие заболевания «помолодели», так как отсутствует сознательная позиция человека на продление творческого и физического долголетия. Всё это связано не только с изменениями, произошедшими в экономике, экологии, условиях труда и быта российского населения, но и с недооценкой в обществе оздоровительной и воспитательной роли физической культуры, что впоследствии ведёт к одностороннему развитию личности современного человека. Сегодня в стране всего 15 % населения занимаются физической культурой и любительским спортом, что очень мало по сравнению с странами Запада. На передний план выходят

самые простые и легко доступные средства снятия стресса: алкоголь, наркотики, табакокурение. Злоупотребление вредными привычками обрекает молодёжь на раннюю старость, нетрудоспособность, отсутствие положительных настроений, дающих жизненные силы. В связи с вышеизложенным одной из первостепенных задач, стоящих перед нынешней системой российского образования, на всех ступенях обучения и воспитания является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Формирование у обучающихся ценностной ориентации на здоровый образ жизни, нацеливание сегодняшнего человека на активную трудовую и творческую, многолетнюю жизнедеятельность играют огромную роль в изменении сознания каждого человека, развороте позиции от материального к социальному и духовному.

Годы обучения в вузе — важный этап становления личности в будущем. Именно в этот период в значительной мере раскрываются способности обучающихся, совершенствуется их интеллект, расширяется круг знаний. Система образования вуза направлена на то, чтобы в последующие годы выпускники вузов продолжали постоянно самосовершенствоваться, заниматься в том числе и само-

образованием, самовоспитанием, самообучением. Это касается и аспектов физического воспитания, спортивного совершенствования. Важным средством на пути к самосовершенствованию является сформированная в студенческие годы потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в здоровом образе жизни, стиле жизни, устойчивая мотивация быть здоровым.

Поэтому формирование ценностного отношения к своему здоровью в процессе обучения в вузе становится одной из главных задач. Исходя из сложившейся ситуации в общественной среде большое значение приобретает исследование рассматриваемой проблемы, поиск организационно-педагогических условий для формирования у студентов ценностной ориентации на здоровый образ жизни.

В современной педагогической литературе представлены результаты исследований, посвящённые различным аспектам воспитания у студентов ценностного отношения к учебным предметам и другим сферам окружающей жизни, которые обладают воспитывающим потенциалом. Кроме того, немало работ посвящено формированию ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни, здорового стиля жизни. Но воспринимать здоровый образ жизни как ценность ещё не значит следовать ему. Актуальность исследования проблемы формирования ценностной ориентации на здоровый образ жизни у студентов вуза обусловлена необходимостью разрешения противоречий между:

- потребностью общества в воспитании здоровых будущих специалистов, с одной стороны, и низким уровнем развития системы ценностных ориентаций на здоровый образ жизни в обществе — с другой;

- наличием разнообразных теоретических подходов к формированию здоровья и здорового образа жизни и трудностями в их практической реализации при формировании у студентов установки на здоровье как главную ценность;

- потребностью учреждений профессионального образования в учебно-методическом обеспечении формирования ценностного отношения студентов к личному здоровью и недостаточной разработанностью педагогических условий для формирования ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Цель исследования: выявить, теоретически обосновать и экспериментально проверить организационно-педагогические условия, реализация

которых в процессе занятий по физической культуре позволит успешно формировать ценностную ориентацию студентов на здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Объект исследования: процесс формирования ценностной ориентации студентов на здоровый образ жизни на занятиях по физической культуре.

Предмет исследования: организационно-педагогические условия формирования ценностной ориентации студентов на здоровый образ жизни в процессе занятий по физической культуре.

Гипотеза: формирование ценностной ориентации студентов на здоровый образ жизни будет эффективным, если на занятиях по физической культуре реализовать следующие организационно-педагогические условия:

- применять проектный метод обучения, предполагающий интеграцию знаний из области физической культуры, анатомии, физиологии для осознания сущности здорового образа жизни и его места в жизнедеятельности человека;

- для самостоятельной работы применять задания, ориентированные на самоизучение студентами собственного образа жизни и внедрение рекомендаций по его оптимизации с позиции сохранения и укрепления здоровья.

Задачи исследования:

1. Раскрыть содержание понятия «ценностные ориентации на здоровый образ жизни» и описать структуру этого психологического феномена.

2. Описать сущность, направления и методы процесса формирования ценностной ориентации студентов на ЗОЖ на занятиях по физической культуре.

3. Теоретически обосновать организационно-педагогические условия формирования ценностной ориентации студентов на ЗОЖ.

4. Экспериментально проверить организационно-педагогические условия, реализация которых обеспечивает формирование ценностных ориентаций студентов на ЗОЖ в процессе занятий по физической культуре.

Теоретико-методологическая основа исследования:

- деятельностный подход (Л. С. Выготский, П. Я. Гальперин, В. В. Давыдов, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, Д. Б. Эльконин и др.);

- соотношение биологического и социального, телесного и духовного в человеке (Н. Н. Визитей, Н. И. Пономарёв, В. К. Бальсевич, И. М. Быховская, Л. И. Лубышева и др.);

– формирование физической культуры личности (В. А. Пономарчук, М. Я. Виленский, А. П. Матвеев, В. И. Столяров, Ю. М. Николаев, Ю. Ф. Курамшин, Э. Н. Антонелене);

– формирование ценностной ориентации на здоровый образ жизни средствами физической культуры (Ю. В. Смирнова, А. М. Игнатьев, И. Ю. Абросимова);

– теоретический анализ понятия «организационно-педагогические условия» (В. А. Беликов, А. Я. Найн, Г. А. Демидова, Е. И. Козырева, С. Н. Павлов).

В работе были применены следующие методы исследования: теоретический анализ научной литературы, изучение и обобщение педагогического опыта, педагогическое наблюдение, методы педагогического измерения (анкетирование, тестирование, интервьюирование), педагогический эксперимент, методы статистической обработки данных.

Научная новизна исследования:

– определены критерии, показатели и уровни, отражающие эффективность формирования ценностных ориентаций на ЗОЖ у студентов на занятиях по физической культуре;

– теоретически обоснован и экспериментально проверен комплекс организационно-педагогических условий, обеспечивающих эффективное формирование у обучающихся ценностной ориентации на ЗОЖ на занятиях по физической культуре.

Теоретическая значимость состоит в том, что в работе расширены и углублены представления о влиянии активных методов обучения на формирование ценностной ориентации на ЗОЖ у обучающихся, определены критерии и охарактеризованы уровни сформированности ценностной ориентации на ЗОЖ у студентов, теоретически обоснованы и экспериментально подтверждены организационно-педагогические условия, при которых занятия по физической культуре обеспечивают достижение обучающимися высокого уровня сформированности ценностной ориентации на здоровый образ жизни.

Практическая значимость исследования в том, что учебно-воспитательный процесс, построенный с учётом комплекса обоснованных организационно-педагогических условий, способствует эффективному формированию ценностной ориентации на здоровый образ жизни обучающихся.

Заключение. Проблема формирования ценностной ориентации на здоровый образ жизни

является актуальной, потому что от того, насколько устойчивым и высоким будет мотивация человека к деятельности по ведению здорового образа жизни, зависит результат процесса жизнедеятельности для продления трудовой и творческой жизни, а также для сохранения и укрепления личного здоровья каждого члена современного общества.

В современных условиях проблема формирования ценностной ориентации на здоровый образ у студентов определяет новые горизонты научных исследований, так как нередко уровень знаний и умений, стремлений к ведению здорового образа жизни не соответствует нормам социальной действительности.

Вместе с тем аспект влияния метода проектов на ценностно-мотивационную сферу исследован недостаточно. Имеет место противоречие между потребностью общества в воспитании здоровых будущих специалистов, с одной стороны, и низким уровнем развития системы ценностных ориентаций на здоровый образ жизни в обществе, с другой стороны.

Список литературы

1. Абросимова, И. Ю. Формирование ценностных ориентаций у младших школьников на здоровый образ жизни : дис. ... канд. пед. наук / И. Ю. Абросимова. – Н. Новгород, 2010.
2. Доклад о состоянии здоровья населения и организации здравоохранения по итогам деятельности органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации за 2013 г. [Электронный ресурс] // Сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации. – URL: http://www.rosminzdrav.ru/ministry/61/22/stranitsa-979/doklad_2013
3. Завьялов, А. Е. Проблемы формирования здорового образа жизни в среде молодёжи / А. Е. Завьялов // Систем. психология и социология. – 2015. – № 13. – С. 24.
4. Иванова, С. Ю. Организация работы по формированию потребности студентов вуза в здоровом образе жизни / С. Ю. Иванова, Т. Б. Игонина // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 3. – С. 17.
5. Игнатьев, А. М. Формирование ценностной ориентации на здоровый образ жизни у учащихся кадетской школы на основе оздоровительного туризма : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. М. Игнатьев. – Чебоксары, 2012.
6. Лисицын, Ю. П. Образ жизни и здоровье населения / Ю. П. Лисицын. – М., 1982.
7. Михайлов, Н. Н. Потребности личности: проблема формирования / Н. Н. Михайлов. – Челябинск, 1981.

8. Смирнова, Ю. В. Формирование у младших школьников ценностной ориентации на здоровый образ жизни : дис. ... канд. пед. наук / Ю. В. Смирнова. – Челябинск, 2009. – 195 с.

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

Поступила в редакцию 13 апреля 2016 г.

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

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. 3, pp. 84–86.

Formation of Valuableorientations of Students on Healthy Lifestyles During Physical Training

M. V. Kool

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia
kool.1978@mail.ru

In the article the urgency of the problem of formation of value orientation of students on healthy lifestyle, revealed contradictions, defined goals and objectives, the hypothesis of the study: the application of the project method in the formation of value orientation of students on employment on physical training.

Keywords: *health, healthy lifestyles, values formation, values, organizational and pedagogical conditions, methods of research.*

References

1. Abrosimova I.Yu. *Formirovaniye tsennostnykh oriyentatsiy u mladshikh shkol'nikov na zdorovyy obraz zhizni* [The Formation of Value Orientations in Primary School Children on Healthy Lifestyle. Thesis]. Nizhniy Novgorod, 2010. (In Russ.).

2. Doklad o sostoyanii zdorov'ya naseleniya i organizatsii zdavoohraneniya po itogam deyatelnosti organov ispolnitel'noy vlasti sub'yektov Rossiyskoy Federatsii za 2013 g. [The Report on the Health Status of the Population and Public Health Organizations on the Basis of the Activities of Executive Bodies of Subjects of the Russian Federation for 2013]. *Ministerstvo zdavoohraeniya Rossiyskoy Federatsii* [Russian Federation Ministry of Health]. Available at: http://www.rosminzdrav.ru/ministry/61/22/stranitsa-979/doklad_2013. (In Russ.).

3. Zav'yalov A.E. Problemy formirovaniya zdorovogo obraza zhizni v srede molodyozhi [Problems of Formation of a Healthy Lifestyle among Young People]. *Sistemnaya psikhologiya i sotsiologiya* [Systemic Psychology and Sociology], 2015, no. 13, pp. 24–25. (In Russ.).

4. Ivanova S.Yu., Igonina T.B. Organizatsiya raboty po formirovaniyu potrebnosti studentov vuza v zdoro-

vom obraze zhizni [Organization of Work on Formation Needs of Students in a Healthy Lifestyle]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2007, no. 3, pp. 17–18. (In Russ.).

5. Ignat'yev A.M. *Formirovaniye tsennostnoy orientatsii na zdorovyy obraz zhizni u uchastvuyushchikh kadetskoy shkoly na osnove ozdorovitel'nogo turizma* [The Formation of Value Orientation on Healthy Way of Life at Pupils of Cadet School-based Health Tourism. Abstract of thesis]. Cheboksary, 2012. (In Russ.).

6. Lisitsyn Yu.P. *Obraz zhizni i zdorov'ye naseleniya* [Lifestyle and Health]. Moscow, 1982. (In Russ.).

7. Mihaylov N.N. *Potrebnosti lichnosti: problema formirovaniya* [The Needs of the Individual: the Problem of the Formation]. Chelyabinsk, 1981. (In Russ.).

8. Sмирнова Ю. В. *Formirovaniye u mladshikh shkol'nikov tsennostnoy orientatsii na zdorovyy obraz zhizni* [The Formation in Pupils Value Orientation on Healthy Lifestyle. Thesis]. Chelyabinsk, 2009. 195 p. (In Russ.).

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