

УДК 387.172

К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Л.М. Киэлевяйнен

Петрозаводский государственный университет

Статья посвящена формированию ценностно-смыслового отношения к здоровому образу жизни в студенческой среде. Определены компоненты ценностно-смыслового отношения и здорового образа жизни и их интеграция. Представлен анализ результатов реализации экспериментальной программы «Физкультурно-образовательный процесс и здоровый образ жизни».

Ключевые слова: *ценностно-смысловое отношение, здоровый образ жизни, физическая культура, педагогическое образование.*

Значительную тревогу у каждого здравомыслящего человека вызывает здоровье современной молодежи. По данным социологических исследований последних лет, каждый седьмой школьник хотя бы однажды попробовал наркотики. За 5 лет число подростков, больных наркоманией, увеличилось в 13 раз. Продолжается рост раннего алкоголизма. Средний возраст приобщения к курению снизился до 11–13 лет. Последствия, связанные со злоупотреблением психически опасных веществ, угрожают национальной безопасности государства. Это высокий уровень заболеваний и смертности молодых людей работоспособного возраста, рост правонарушений и безнадзорности [1].

Неуклонно растет число агрессивных детей. Компьютерные игры снижают контроль детей за собственным поведением, формируют различные виды зависимости. Современная наука должна сосредоточиться на противодействии негативному влиянию цивилизации и связанным с ним пагубными привычками. Как показывает опыт и наши исследования, эффективным средством такого противодействия выступает здоровый образ жизни. Однако, как показывает практика и результаты исследований, одних знаний о ЗОЖ не достаточно, важно сформировать к нему ценностно-смысловое отношение [2].

Особую значимость имеет ЗОЖ в педагогической деятельности. При сформированном отношении к здоровью как к универсальной ценности, ЗОЖ становится для педагога естественной формой жизнедеятельности, а в работе с детьми он будет стремиться к созданию здоровьесберегающего пространства.

В ходе анализа научных источников установлено, что ценностно-смысловое отношение образуется в единстве следующих компонентов: когнитивно-интеллектуального, направленного на систематизацию и обогащение оценочных знаний студентов, рефлексивно-оценочного, представляющего осмысление собственных действий, своих внутренних состояний, чувств и операционно-деятельностного, ориентированного на выработку смысловтворческой деятельности.

В процессе исследования возникла необходимость уточнения определения понятия «здоровый образ жизни». По результатам теоретического исследования, ЗОЖ характеризуется как составляющая общей культуры личности, определяющая ценностное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих, направленная на его сохранение, укрепление с целью максимальной самореализации личностного потенциала, и воплощенной в единстве мотивационно-ценностного, эмоционально-волевого и содержательно-операционного компонентов.

Формирование ценностно-смыслового отношения личности к ЗОЖ предполагает интеграцию, содержательное единство компонентов ценностно-смыслового отношения и ЗОЖ (таблица).

Интеграция компонентов ценностно-смыслового отношения
и здорового образа жизни

Компоненты здорового образа жизни	Компоненты ценностно-смыслового отношения		
	Когнитивно-интеллектуальный	Операционно-деятельностный	Рефлексивно-оценочный
Мотивационно-ценностный	Знания о здоровье, его важности в жизни, профессиональной деятельности, знания о ЗОЖ, его профессиональной направленности	Определение путей преодоления вредных привычек, разрушающих здоровье, выявление собственных качеств, мешающих ЗОЖ	Рефлексия собственных мотивов, взглядов, убеждений на здоровье, здоровый образ жизни, профессиональное становление
Эмоционально-волевой	Эмоциональное воздействие знаний о здоровье, здоровом образе жизни, средствах их достижения, пробуждение чувств, переживаний студентов о личном и профессиональном несовершенстве	Развитие установок на здоровый образ жизни, стиль жизни, на саморазвитие в процессе физкультурно-образовательной деятельности	Эмоциональная оценка своего образа жизни, формирование ценностных ориентаций, позитивных отношений к здоровому образу жизни
Содержательно-операционный	Знания о современных путях, средствах сохранения здоровья, здоровьесберегающих технологиях в рамках физкультурно-образовательной деятельности	Выбор наиболее адекватных для конкретного студента видов физкультурно-образовательной деятельности, обеспечивающих здоровый образ жизни	Рефлексия собственного состояния здоровья, физической формы, возможностей здоровьесберегающей деятельности, для профессионального становления

В результате интегрирования данных компонентов удалось сформулировать определение ценностно-смыслового отношения к здоровому образу жизни, которое предполагает осознание человеком здоровья как ценности жизни, осмысление собственных действий, внутренних состояний, чувств и выработку на этой основе здоровьесберегающих убеждений, установок, способов поведения, ориентированных на активную физкультурно-оздоровительную деятельность.

Путем интеграции компонентов ценностно-смыслового отношения к здоровому образу жизни и логики развития этого отношения разработано педагогическое обеспечение экспериментальной программы «Физкультурно-образовательный процесс и ЗОЖ», которая была реализована в рамках вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура».

Его составляют цель, задачи, принципы, методы и технологии, этапы, организационно-педагогические условия, механизмы реализации, критерии и показатели, адекватные основным блокам программы: когнитивно-интеллектуальному; операционно-деятельностному и рефлексивно-оценочному.

Практическая реализация первого этапа, ориентированного на понимание смысла валеологической информации, определение ее места в имеющейся системе знаний обеспечивалась в рамках теоретического и методико-практического подразделов учебной программы посредством интерактивных методов обучения, направленных на активное восприятие информации. В рамках программы использовались следующие методы, обеспечивающие субъект-субъектный характер взаимодействия педагога и студента: проблемные лекции, лекции-беседы, лекции с элементами практических занятий, подготовка докладов, подготовка проектов внедрения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс вуза.

Реализация второго этапа программы направлена на соотнесение здоровьесберегающего знания с имеющейся системой ценностей. На этом этапе реализуется целенаправленная педагогическая деятельность по переводу ценностных здоровьесберегающих ориентиров (взглядов, убеждений и т. д.) из потенциального состояния в реальное и осознание их значимости в жизнедеятельности. Студентов привлекали к проведению отдельных частей учебного занятия, разучиванию танцевального или силового комплекса т. д. Проводилось ознакомление с диагностическими методиками определения уровня физической и функциональной подготовленности и т. д. Реализация второго этапа осуществлялась посредством использования методов, способствующих активизации эмоциональной сферы личности (дискуссии, беседы, обсуждения), а также применения самостоятельных, индивидуальных и групповых форм работы, обеспечивающих активное участие каждого студента в здоровьесберегающей программе.

Третий этап экспериментальной программы предполагает практическую деятельность, опирающуюся на новые ценностные ориентации, обеспечивающие развитие здоровьесберегающего самосознания, которое трансформируется в здоровый образ жизни. На этом этапе происходило

усвоение совокупности педагогических приемов, способствующих овладению разнообразными способами ведения ЗОЖ.

В ходе исследования удалось определить основные направления методико-практического и учебно-тренировочного разделов экспериментальной программы. Для девушек приоритетными направлениями являлись классическая аэробика, степ-аэробика, атлетическая гимнастика, танцевальная аэробика, йога, система Пилатес. Для юношей – лыжная подготовка, спортивные игры, атлетическая гимнастика. При формировании смыслового отношения к здоровью и здоровому образу жизни особое внимание уделялось занятиям йогой, как системе или языку общения и взаимодействия с самим собой. Йога, как оздоровительная система, служит прекрасным средством не только физической, но и психической саморегуляции, что актуально в условиях современной педагогической деятельности в наше время, характеризующееся значительными стрессами, связанными с психоэмоциональным напряжением.

Для оценки результативности опытно-экспериментальной работы были выделены критерии и соответствующие им показатели, адекватные компонентам ценностно-смыслового отношения к ЗОЖ.

На констатирующем этапе эксперимента была проведена массовая диагностика ценностно-смыслового отношения будущих учителей к здоровому образу жизни. Количественная и качественная обработка данных позволила сделать вывод о неблагоприятном состоянии здоровья, низком уровне сформированности здоровьесберегающих компетенций, недостаточной приверженности студентов к ЗОЖ.

Как показало итоговое тестирование, реализация экспериментальной программы успешно отразилась на уровне сформированности знаний о ЗОЖ по всем показателям.

В экспериментальных группах уровень знаний (компетентности) в области ЗОЖ вырос с 26 % до 75 %, в контрольных группах – с 27 % до 32 %. Результаты анализа сформированности операционно-деятельностного компонента в конце эксперимента показали, что в экспериментальных группах заметно уменьшилось (с 33 % до 18 %) количество студентов с низким уровнем сформированности навыков ЗОЖ, число студентов со средним и высоким уровнем статистически достоверно увеличилось.

Итоговое исследование уровня сформированности рефлексивно-оценочного компонента ценностно-смыслового отношения студентов к ЗОЖ показало, что ценность «здоровье» переместилась с третьей ранговой позиции на первую у большинства участников эксперимента.

Анализ динамики развития уровня общей физической подготовленности указывает на превосходство экспериментальных групп. В частности, количество студентов, получивших оценку «отлично», увеличилось на 30 %.

Таким образом, в ходе реализации программы «Физкультурно-образовательный процесс и ЗОЖ» у будущих педагогов значительно улучшилось ценностно-смысловое отношение к ЗОЖ, повысился уровень сформированности здоровьесберегающих компетенций, нормализовалось психоэмоциональное состояние, вырос уровень ОФП. Самое главное

достижение экспериментальной программы состоит в переориентации ценностно-смыслового отношения к ЗОЖ с позиции студента на позицию педагога, что несомненно найдет отражение в будущей педагогической деятельности, реализующей образовательные и воспитательные задачи в соответствии со здоровьесберегающими технологиями.

Список литературы

1. Буркин М. М., Горанская С. В. Основы наркологии. Петрозаводск, 2002. 191 с.
2. Фельдштейн Д.И. «Психолого-педагогические проблемы построения школы в условиях значимых изменений ребенка и ситуации его развития» // Проблемы современного образования. 2010. №2. С. 5-12.

ON THE FORMATION OF VALUE-SEMANTIC RELATIONS TO A HEALTHY LIFESTYLE BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

L.M. Kielevyaynen

Petrozavodsk State University

The article is devoted to the formation of values and semantic relationships to a healthy lifestyle among students. The components of value-semantic relationships and healthy way of life and their integration. The analysis of the results of the experimental program "Physical education and a healthy lifestyle in high school."

***Keywords:** value-meaning relation, healthy living, physical education, teacher education.*

Об авторах:

КИЭЛЕВЯЙНЕН Лариса Михайловна – кандидат педагогических наук, ФГБОУ ВПО «Петрозаводский государственный университет» (185910, г. Петрозаводск, пр. Ленина, 33), e-mail: kielev@mail.ru