

На правах рукописи

ПЛАКСИНА Ольга Александровна

**ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ
К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ
У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ
УНИВЕРСИТЕТА**

13.00.01 – общая педагогика, история педагогики и образования

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени

кандидата педагогических наук

Рязань - 2008

Работа выполнена на кафедре общей педагогики
и технологий дошкольного и начального образования
государственного образовательного учреждения
высшего профессионального образования
«Рязанский государственный университет
имени С.А. Есенина»

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор
РОМАНОВ Алексей Алексеевич

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор
БЕЛЯЕВА Валентина Александровна

кандидат педагогических наук
КАШАЕВ Андрей Анатольевич

Ведущая организация Государственное образовательное
учреждение высшего
профессионального образования
«Владимирский государственный
гуманитарный университет»

Защита состоится 30 сентября 2008 г. в 14.00 часов на заседании
диссертационного совета Д 212.212.01 по присуждению ученой степени
доктора педагогических наук в государственном образовательном учрежде-
нии высшего профессионального образования «Рязанский государственный
университет имени С.А. Есенина» по адресу: 390000, г. Рязань, ул. Свободы,
д. 46, ауд. 5.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке государственного
образовательного учреждения высшего профессионального образования
«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина».

Автореферат размещен на сайте университета www.rsu.edu.ru

Автореферат разослан « ____ » августа 2008 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета



Б.С. Кирьяков

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Выдвижение проблемы укрепления здоровья молодого поколения в число приоритетных задач социального и экономического развития нашей страны обуславливает актуальность теоретической и практической ее разработки. Задачи сохранения, укрепления и развития здоровья подрастающего поколения и молодежи, воспитания ценностей здорового образа жизни и сознательного отношения к нему нашли свое отражение в нормативных документах: Законе РФ «Об образовании», Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года, «Конвенции охраны здоровья населения РФ», Законе «Об охране окружающей среды», Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Конвенции развития здравоохранения и медицинской науки в РФ», Законе «О физической культуре и спорте в Рязанской области».

Основная цель политики государства в соответствии с концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, состоит в оздоровлении нации формировании здорового образа жизни населения, гармоничном развитии физически крепкого поколения.

Вместе с тем в последние годы в России наблюдается устойчивая тенденция ухудшения состояния здоровья молодых людей, хотя государство и ориентирует педагогический персонал учебных заведений на организацию здоровьесохраняющей среды и использование оздоровительных технологий. В современной теории и практике вузовского физического воспитания приоритет по-прежнему отдается прежде всего формированию двигательных компонентов и физических качеств обучаемых. В ряду основных характеристик молодого специалиста, позволяющих судить о сформированности его как будущего профессионала, находятся также культура здоровья, мотивы и ценности здорового образа жизни, уровень здоровьесориентированной направленности личности.

Проблема сохранения здоровья студенческой молодежи стала не только медицинской, но и педагогической, так как наряду с объективными причинами неблагополучия (снижение качества жизни, ухудшение экологической обстановки) необходимо выделить и педагогические аспекты: недостаточную информированность о решающей роли здорового образа жизни человека в сохранении и укреплении его здоровья, несформированность положительного отношения к здоровому образу жизни у значительной части молодых людей. Сегодня физическая культура и спорт – общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Следовательно, формирование ценностного отношения личности к здоровому образу жизни является важнейшим направлением педагогической науки и практики, без чего невозможно повысить уровень культуры и здоровья студентов.

Результатом активных поисков педагогов-исследователей конца XX века стала разработка концептуальных основ укрепления здоровья на всех

этапах обучения и воспитания молодежи. Однако в этих исследованиях в полной мере не представлен ценностный (аксиологический) подход к проблеме формирования здорового образа жизни у студентов университетов. В целом ряде философских и психолого-педагогических исследований были предприняты попытки осмыслить природу ценностей в жизни человека и его профессиональном становлении (К.А. Абульханова-Славская, В.П. Бездухов, В.А. Беляева, Н.А. Бердяев, Е.В. Бондаревская, О.Г. Дробницкий, А.Г. Здравомыслов, В.П. Зинченко, М.С. Каган, А.Н. Леонтьев, Б.Т. Лихачев, А. Маслоу, В.Н. Мясищев, Н.Д. Никандров, З.И. Равкин, Р.М. Рогова, А.А. Романов, С.Л. Рубинштейн, В.В. Сериков, В.А. Сластенин и др.). Проблема отношения личности к ценностям физической культуры рассматривается в работах В.А. Ананьева, О.С. Васильевой, М.Я. Виленского, В.Г. Воронцовой, В.В. Колбанова, В.А. Петькова, А.Н. Пиянзина, В.В. Черняева и др.

Анализ научных исследований в области формирования ценностных отношений к здоровому образу жизни свидетельствует, что многие аспекты этого процесса изучены также недостаточно. Так, например, отсутствует единый подход к диагностике уровня сформированности ценностных отношений к здоровому образу жизни у студентов высшей школы. Однако, несмотря на имеющиеся исследования проблемы ценностей в педагогике, в массовой практике работы университетов проблема формирования ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни не имеет достаточного воплощения.

Проблемное поле исследования возникает при рассмотрении ряда **противоречий**:

– между осознанием социальной значимости здорового образа жизни в профессионально-личностном развитии студентов и уровнем теоретической разработки этой проблемы в психолого-педагогической литературе;

– между потребностью формирования у студентов ценностного отношения к здоровому образу жизни как необходимой составляющей полноценной жизнедеятельности человека, личностной ценности и педагогической компетенции и недостаточной технологической разработанностью формирования этого отношения в теории и практике вузовской педагогики.

Наше видение состояния указанных противоречий определяет **проблему исследования**: какие педагогические условия могут обеспечить формирование ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни в процессе обучения в университете.

Недостаточная разработанность указанной проблемы и ее практическая значимость в учебно-воспитательном процессе университета определили **тему** диссертационного исследования: «Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов педагогических специальностей университета».

Цель исследования заключается в научном обосновании педагогических условий эффективного формирования ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни.

Объект исследования: процесс учебно-воспитательной работы университета, направленный на формирование здорового образа жизни студентов.

Предмет исследования: условия формирования ценностного отношения студентов педагогических специальностей к здоровому образу жизни.

Гипотеза исследования: формирование ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни будет осуществляться более эффективно:

– если определено содержание и структура формирования ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни в учебно-воспитательном процессе университета;

– обеспечено поэтапное вхождение студентов в систему ценностного отношения к своему здоровью и активной жизни;

– в основу организации учебного процесса положена разработанная модель формирования ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни;

– созданы педагогические условия для успешного формирования ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни.

Исходя из проблемы, цели, объекта, предмета и гипотезы, были определены следующие **задачи исследования:**

1. Определить содержательные характеристики ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни.

2. Выявить состояние уровней развития ценностных отношений студентов к здоровому образу жизни.

3. Разработать и апробировать модель формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни студентов университета.

4. Выявить и обосновать педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни студентов университета.

5. Представить динамику сформированности ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов педагогических специальностей в ходе педагогического эксперимента.

Методологической и теоретической основой исследования являются философские и педагогические концепции, обосновывающие социальную, психическую, духовную сущность человека как субъекта общественных отношений; общенаучные принципы системности, детерминизма, развития, единства сознания и деятельности, субъективного и объективного, социального и биологического; методологические подходы: аксиологический, антропологический, деятельностный; идеи гуманизации педагогического процесса и личностно ориентированного образования.

При решении выдвинутой проблемы мы опирались на идеи, содержащиеся в трудах ученых, разрабатывающих основы теории и методики физического воспитания, культуры здорового образа жизни (Н.М. Амосов, В.А. Ананьев, В.К. Бальсевич, Э.Н. Вайнер, М.Я. Виленский, П.Ф. Лесгафт, А.С. Макаренко, С.Т. Шацкий и др.).

Для реализации поставленных задач и проверки гипотезы был использован комплекс теоретических и эмпирических **методов исследования**: анализ, анкетирование, беседа, диагностика, интерпретация, моделирование, наблюдение, обобщение, педагогический эксперимент, синтез, систематизация, сравнение, тестирование.

Опытно-экспериментальная база исследования. Исследование проводилось на базе Рязанского государственного университета имени С.А. Есенина. В исследовании было задействовано 318 студентов физико-математического факультета и факультета педагогики и психологии.

Основные этапы исследования. Исследование проводилось с 2002 по 2008 год и включало в себя несколько этапов:

Первый этап – проблемно-поисковый (2002–2003) – включал процесс изучения философской, социологической, психолого-педагогической литературы по проблеме исследования. Выявлено проблемное поле исследования, сформулированы его цель и задачи, выдвинута гипотеза, сформирован понятийный аппарат, определен методический инструментарий.

Второй этап – экспериментальный (2003–2007) – характеризовался уточнением рабочей гипотезы, цели и задач исследования, подготовкой и проведением констатирующего и формирующего экспериментов, апробацией модели, осмыслением и публикацией результатов работы. Была разработана авторская программа «Педагогика здоровья», направленная на формирование у студентов ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Третий этап – обобщающий (2007–2008) – завершен эксперимент, анализ, систематизация и обобщение полученных материалов, сформулированы выводы, описаны полученные результаты, которые были апробированы через выступления и публикации; завершено оформление диссертации.

Научная новизна исследования:

– дополнен и конкретизирован понятийный аппарат исследования: «ценностное отношение студентов к здоровому образу жизни»; «формирование у студентов университета ценностного отношения к здоровому образу жизни»;

– разработана модель формирования у студентов ценностного отношения к здоровому образу жизни;

– выявлены критерии и уровни формирования у студентов ценностного отношения к здоровому образу жизни;

– определены и научно обоснованы педагогические условия, обеспечивающие эффективное формирование у студентов ценностного отношения к здоровому образу жизни;

– разработана программа спецкурса «Педагогика здоровья».

Теоретическая значимость исследования состоит в следующем:

– раскрыта сущность педагогических условий, способствующих наиболее эффективному процессу формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов университета;

– представлена динамика формирования у студентов ценностного отношения к здоровому образу жизни на основе комплексного, уровневого и сравнительного анализа аффективного, когнитивного и поведенческого компонентов рассматриваемого явления;

– доказательно обоснована эффективность формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов университета с позиций аксиологического подхода.

Практическая значимость исследования:

– созданы теоретическая и эмпирическая модели формирования у студентов ценностного отношения к здоровому образу жизни;

– разработана программа «Педагогика здоровья», направленная на оптимизацию формирования здорового образа жизни у студентов университета;

– предложена педагогическая технология формирования у студентов ценностного отношения к здоровому образу жизни применительно к образовательным учреждениям разного уровня и системе повышения квалификации педагогических работников.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. В учебно-воспитательном процессе современного университета необходимо оптимизировать систему работы по формированию у студентов здорового образа жизни как личностной ценности и педагогической компетенции, без которых невозможна успешная профессиональная самореализация.

Проблема воспитания здорового поколения требует от педагогов расширения информированности студенческой молодежи о роли здоровья в жизни человека и целенаправленного формирования у всех студентов ценностного отношения к здоровому образу жизни.

2. Ценностное отношение к здоровому образу жизни как результат целенаправленного и многоаспектного процесса формирования у студентов университета знаний о здоровом образе жизни, умений и навыков его соблюдения, воспитания чувства ответственности за собственную жизнь и здоровье отражены в теоретической модели, структура которой представляет собой совокупность цели и результата, принципов, содержания, компонентов (аксиологический, аффективный, когнитивный, конативный), педагогических условий, этапов деятельности.

При формировании ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни наибольшую трудность представляет реализация в учебно-воспитательном процессе университета комплекса обязательных педагогических условий (обеспечение лично ориентированного подхода и опоры на жизненный опыт здоровьесбережения самих студентов; мониторинг занятий физической культурой студентов; интеграция учебной и внеучебной деятельности; пропаганда здорового образа жизни и предупреждение выработки вредных привычек; переход воспитания в самовоспитание и др.).

3. Разработанная теоретическая модель нашла технологическое воплощение в программе авторского экспериментального учебного курса «Педаго-

гика здоровья», успешно апробированного в системе оздоровительной работы университета.

Диагностика результативности учебно-воспитательной работы наиболее эффективна при оценке и анализе количественных и качественных изменений аффективного, когнитивного и поведенческого компонентов формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов.

Достоверность научных результатов исследования обеспечена исходными методологическими позициями, их целостностью и соответствием поставленной проблеме; сочетанием количественного и качественного анализа материалов исследования; репрезентативностью исследовательской выборки; корректностью математической обработки полученных результатов; возможностью повторения экспериментальных данных.

Апробация результатов исследования проводилась в процессе экспериментальной работы на базе Рязанского государственного университета имени С.А. Есенина: материалы исследования были представлены для обсуждения на заседаниях кафедры физического воспитания (2005–2008), кафедры общей педагогики и технологий дошкольного и начального образования РГУ имени С.А. Есенина (2007–2008); основные положения и результаты исследования докладывались на ежегодных научно-практических и научно-теоретических конференциях преподавателей, аспирантов, студентов в РГУ имени С.А. Есенина (2003–2008); на международной научной конференции «Педагогика и психология как ресурс развития современного общества» (Рязань, 2007), на всероссийских, межрегиональных и межвузовских научных конференциях (Рязань, 2003–2007); в процессе внедрения в педагогическую практику учебных заведений методических рекомендаций и программы «Педагогика здоровья».

Структура диссертации соответствует логике научного исследования и состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы из 207 наименований. Работа содержит 9 таблиц, 13 диаграмм и 5 приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении раскрывается актуальность темы, определяются объект, предмет, цель и задачи исследования, выдвигается гипотеза, обозначаются этапы и методы исследования, характеризуются его научная новизна, теоретическая и практическая значимость, представлены выносимые на защиту положения.

Первая глава «Ценностное отношение студентов к здоровому образу жизни как педагогическая проблема» посвящена теоретико-методологическому анализу понятия «здоровый образ жизни», рассматриваемому в качестве социального и психолого-педагогического феномена. В работе освещен исторический и научно-теоретические аспекты проблемы формирования ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни, проанализированы работы по формированию ценностного отношения сту-

дентов к здоровому образу жизни в современном обществе; раскрыты сущность и содержание таких понятий, как «здоровый образ жизни», «ценностное отношение к здоровому образу жизни».

В результате изучения педагогической, психологической и социологической, философской литературы (Н.М. Амосов, В.К. Бальсевич, И.И. Брехман, Э.Н. Вайнер, М.Я. Виленский, Л.П. Матвеева, В.П. Ветленко, Ю.Ф. Змановский, А.Г. Здравомыслов, М.С. Каган, Л.И. Лубышева С.Г. Сериков, Л.Г. Татарникова) было установлено, что здоровый образ жизни включает исторически сложившуюся индивидуализированную ценность, требующую осознанного отношения к себе как к цели и средству сохранения и укрепления здоровья человека, достижения им долголетия.

Рассматривая здоровый образ жизни как одну из человеческих ценностей, мы наполняем его собственным содержанием, опираясь при этом на аксиологический подход к проблеме его формирования. Сущность аксиологического подхода к исследуемой проблеме заключается в его направленности на понимание смыслов рассматриваемых явлений и на развитие способности студентов к осмыслению здорового образа жизни как значимого для них феномена. Главное в здоровом образе жизни – это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Становится очевидным, что понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закалывающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности.

Здоровый образ жизни является одной из человеческих ценностей по следующим основаниям:

во-первых, здоровый образ жизни является ориентиром, идеалом, к которому должен стремиться человек, желающий сохранить и укрепить свое здоровье;

во-вторых, здоровый образ жизни служит средством формирования, укрепления и сохранения здоровья;

в-третьих, здоровый образ жизни – это цель, осуществление которой позволяет человеку отказаться от вредных привычек, повысить социальную активность и социальный статус, реализовать потребности в самоактуализации, достигнуть высокой работоспособности и рациональной организации всей жизнедеятельности;

в-четвертых, здоровый образ жизни наделен смыслом, благодаря чему наполняется смыслом и жизнь человека, который максимально приближается к реализации своих принципов и жизненных устремлений.

Сложная структура здорового образа жизни, включающая компоненты физической, психической, духовной и интеллектуальной сфер жизнедеятельности человека, не позволяет нам отнести его к какому-либо одному из классов ценностей. С одной стороны, он является терминальной ценностью (целью), но вместе с тем он служит и инструментальной ценностью (средством

сохранения здоровья). Подобная двойственность указывает не на противоречия в смысловых значениях понятия здорового образа жизни, а на его сложную природу и подтверждает тезис о возможном переходе ценностей-целей в ценности-средства и наоборот. С одной стороны, здоровый образ жизни как терминальная ценность инициирует становление потребностей в здоровой жизни, а с другой стороны, он как инструментальная ценность служит средством достижения здоровья.

Говоря о ценностном потенциале здорового образа жизни, физической культуры и спорта в современном социуме, необходимо иметь в виду два уровня ценностей: общественный и личный, и представить механизм преобразования общественных ценностей в личное достояние.

К общественным ценностям здорового образа жизни мы относим накопленные человечеством специальные знания, технологию спортивной подготовки, методику оздоровления, здоровьесберегающие технологии – все то, что создано людьми для физического совершенствования, оздоровления и организации здорового образа жизни.

Личностный уровень освоения ценностей здорового образа жизни и физической культуры определяется знаниями человека в области физического совершенствования, двигательными умениями и навыками, способностью к самоорганизации здорового стиля жизни, социально-психологическими установками, ориентацией на знания физкультурно-спортивной деятельности.

Особое значение для личности имеет освоение мобилизационных ценностей физической культуры, именно они помогают человеку выжить в экстремальных ситуациях, которые не столь уж редки в жизни современного общества: болезни, травмы, экологические кризисы.

Ценностные отношения являются важнейшим компонентом структуры личности, так как в них аккумулируется жизненный опыт, накопленный личностью в ее индивидуальном развитии, следы внешних воздействий со стороны природы, общества, образования.

Формирование ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни рассматривается нами в качестве неотъемлемой части профессионально-педагогической подготовки студентов университета, как целенаправленный, многогранный, противоречивый и целостный процесс, обусловленный совокупностью социальных условий и факторов, которые составляют причину и движущую силу его развития. Ценностное отношение к здоровому образу жизни определяется как результат целенаправленного и многоаспектного процесса формирования у студентов университета знаний о здоровом образе жизни, умений и навыков его соблюдения, воспитания чувства ответственности за собственную жизнь и здоровье, необходимые будущим учителям для успешной самореализации в предстоящей профессионально-педагогической деятельности.

Ценностное отношение студента к здоровому образу жизни представляет единство объективного и субъективного содержания. Объективное состояние личности студента и будущего педагога является основой ее проду-

манной избирательной направленности на ценности здорового образа жизни, в которой проявляются осознанность, эмоциональность и интеллектуально-волевая активность личности, стимулирующие социальную и профессионально-педагогическую активность. Субъективный компонент в формировании ценностного отношения мы видим в трансформации структурных составляющих здорового образа жизни, переходе общественно значимых ценностей в личностные, реализацию их в деятельности студента. Став личностно значимыми, эти ценности выступают в качестве внутренних регуляторов деятельности студента.

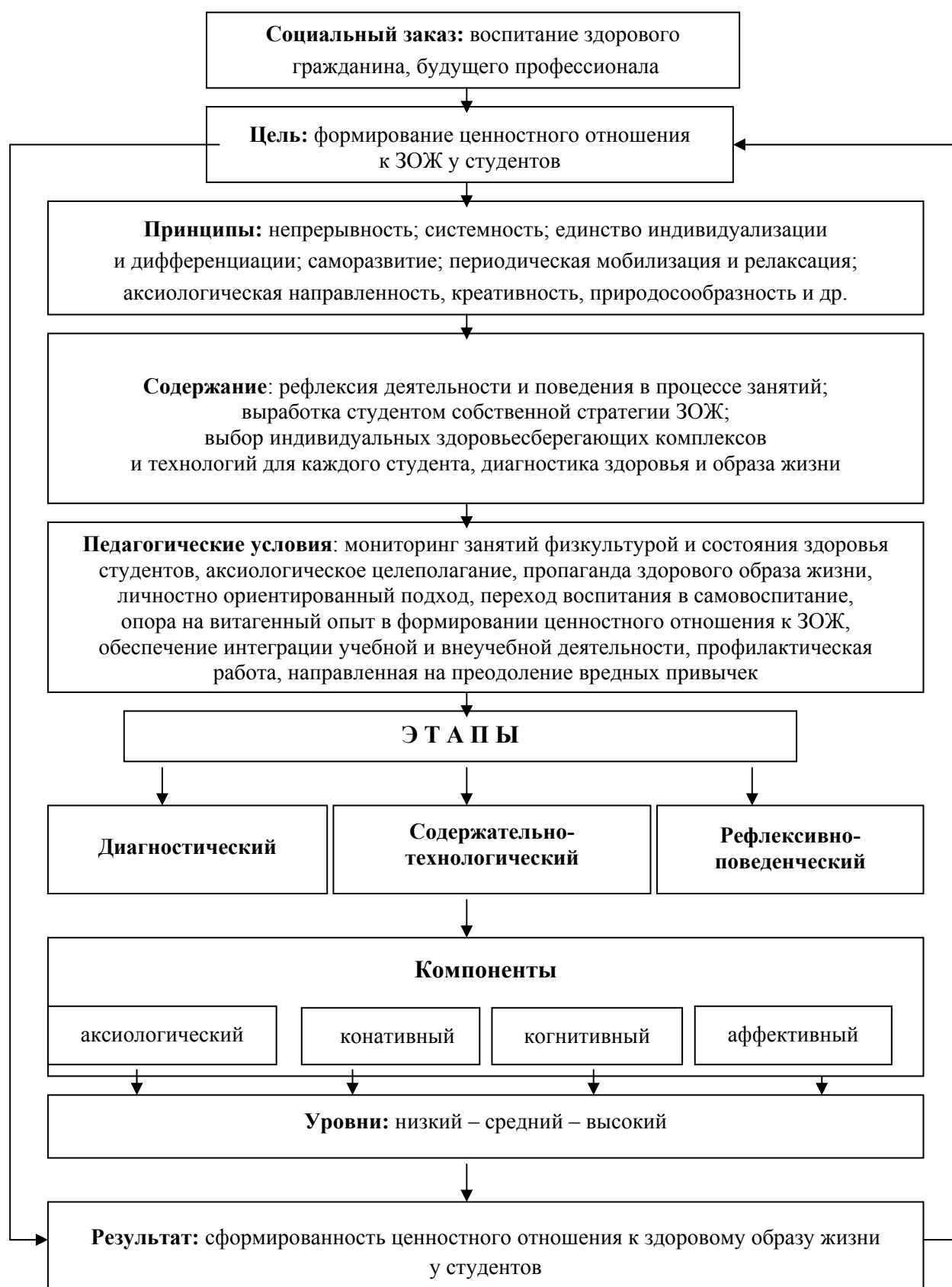
Ценностное отношение как результат воспитательного воздействия формируется благодаря влиянию на сознание, чувства и поведение будущего учителя, который приобретает новые качества. Исходя из этого, мы выделяем в структуре ценностного отношения к здоровому образу жизни четыре компонента: аксиологический (значимость для студента данной ценности), когнитивный (предполагает не столько усвоение теоретических знаний, сколько определение значения самой ценности для студента), аффективный (включает эмоциональную оценку ценности, которая проявляется в чувствах симпатии или антипатии к ней), конативный, или поведенческий (предполагает такой уровень ценностного отношения, на котором ценность определяет поведение человека, его образ действий или жизненный стиль, когда ценностное отношение распространяется на деятельность, которая становится ценностно-ориентированной).

Теоретическое осмысление знаний о здоровом образе жизни и процессе его формирования позволяют построить модель формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни у будущего педагога, предназначенную быть ориентиром для преподавателей и студентов в осуществлении и модернизации учебно-воспитательного процесса вуза. Разработанная и обоснованная в диссертации авторская модель отражает цель, принципы, содержание, педагогические условия, этапы деятельности, приводящие к итоговому результату – сформированности ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов. Центральное место в структуре модели занимают педагогические условия, обеспечивающие решение проблемы: аксиологическое целеполагание, личностно ориентированный подход, опора на опыт студента в поддержании собственного здоровья, интеграция учебной и внеучебной деятельности, мониторинг занятий физической культурой и пропаганда здорового образа жизни, система мер по предупреждению вредных привычек, переход воспитания в самовоспитание (таблица 1).

Предлагаемая модель обеспечивает, на наш взгляд, комплексные условия для реализации образовательной, воспитательной, развивающей задач и здоровьеориентированную направленность учебно-воспитательного процесса университета. Данная модель была апробирована и реализована в ходе опытно-экспериментальной работы, которая осуществлялась на базе Рязанского государственного университета имени С.А. Есенина. Под формированием ценностного отношения к здоровому образу жизни у будущего

педагога мы понимаем длительный по времени и управляемый процесс последовательно сменяющихся этапов, которые нашли отражение в модели данного процесса. Каждый этап представляет собой отрезок образовательного процесса в университете, характеризующийся логической завершенностью, ясными целевыми установками, четким предметным содержанием, конкретным организационно-методическим обеспечением и системой контрольно-оценочных процедур. В связи с этим технологическая модель процесса формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни у будущего педагога представляет комплекс последовательно сменяющихся этапов (диагностический, содержательно-технологический, рефлексивно-поведенческий).

Модель формирования у студентов здорового образа жизни



Стартовый уровень ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов был определен на диагностическом этапе экспериментальной работы и служил отправной точкой для установления положительной динамики продвижения испытуемых от низкого к более высокому уровню сформированности исследуемого качества. Основанием для выделения стартового уровня послужило наличие у студентов обыденных знаний о здоровом образе жизни, некоторых элементарных умений и навыков ведения здорового образа жизни, приобретенных ими в период обучения в школе, а также в процессе семейного воспитания. Диагностический инструментарий позволил выявить основные характеристики, свойственные отношению к здоровому образу жизни у студентов университета, сложившемуся под влиянием внешних условий (социально-экономических, экологических, семейных, правовых и др.).

Обобщенные результаты исследования свидетельствуют, что одним из основных факторов риска здоровья у студентов является гиподинамия, несоблюдение режима дня, курение, что в сочетании с нерациональным питанием приводит к избытку массы тела. Наличие вышеперечисленных факторов риска приводит к плохому самочувствию студентов. Таким образом, результаты констатирующего эксперимента подтвердили и определили необходимость формирования ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни.

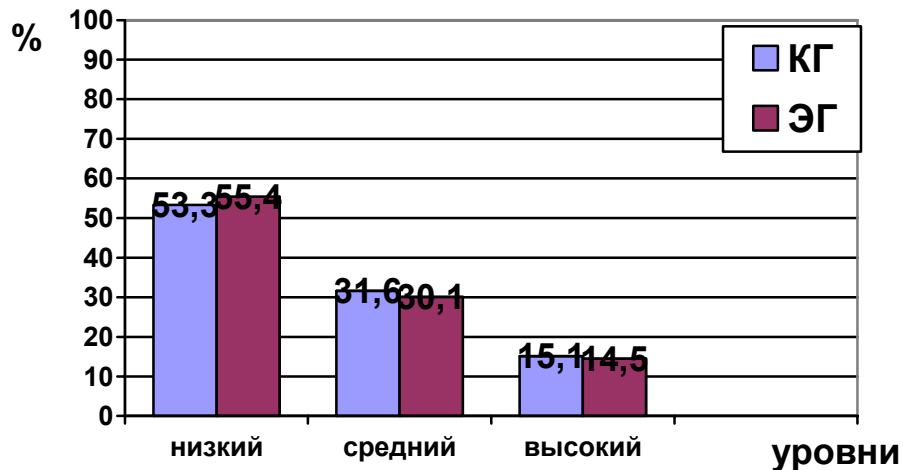
Контрольная (152 студента) и экспериментальная (166 студентов) группы были составлены на основе изучения аффективного, когнитивного и поведенческого компонентов ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни, после чего выводился единый интегральный показатель.

Стартовый срез по аффективному компоненту показал, что в контрольной группе низкий уровень имеют 47 % студентов, средний – 26 %, высокий – 27 %; в экспериментальной группе низкий уровень имеют 45 % студентов, средний – 31%, высокий – 24 %. По когнитивному компоненту в контрольной группе низкий уровень имеют 49 % студентов, средний – 26 %, высокий – 25 %; в экспериментальной группе низкий уровень имеют 51 % студентов, средний – 24 %, высокий – 25 %. По конативному компоненту в контрольной группе низкий уровень имеют 58 % студентов, средний – 25 %, высокий – 17 %; в экспериментальной группе низкий уровень имеют 62 % студентов, средний – 22 %, высокий – 16 %.

Распределение по группам интегрального показателя сформированности ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов контрольной и экспериментальной групп представлено на диаграммах 1, 2.

а) в процентном соотношении

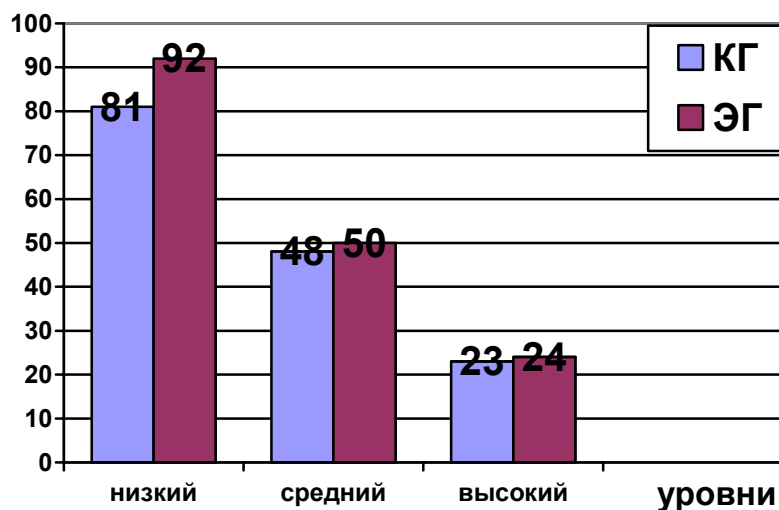
Диаграмма 1



б) по фактическому количеству студентов

Диаграмма

2



Сравнение результатов обучения контрольной и экспериментальной групп на этапе констатирующего эксперимента осуществлено с использованием критерия χ^2 (число степеней свободы $d = 2$ на уровне значимости $\alpha = 0,05$). Критическое значение χ^2 , равное 5,991, больше расчетного, а значит на этапе констатирующего эксперимента нулевая гипотеза принимается, то есть значимого преимущества в качестве обучения ни у одной группы нет.

Таким образом, результаты констатирующего эксперимента позволили выявить одинаковый уровень развития групп по сформированности ценностного отношения к здоровому образу жизни и определили необходимость его повышения, что, вероятно, возможно только при наличии специально организованной образовательной и воспитательной деятельности, которая была

бы направлена на создание мотивации и освоение студентами ценностей физической культуры и здорового образа жизни.

В ходе констатирующего эксперимента были выявлены следующие трудности при формировании ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов факультета педагогики и психологии и физико-математического факультета: недостаточная информированность о здоровьесберегающих технологиях и факторах, негативно влияющих на здоровье; непонимание необходимости формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни; стремление отдельных обучаемых выйти из процесса формирования здорового образа жизни, и т.п. С учетом полученных данных был проведен формирующий эксперимент.

Формирующий эксперимент со студентами в экспериментальной группе проводился по авторской образовательной программе «Педагогика здоровья», предусматривающей целенаправленное формирование ценностных отношений к здоровому образу жизни студентов университета в процессе учебно-воспитательной работы. В контрольной группе студенты занимались по типовой образовательной программе.

На занятиях по курсу «Педагогика здоровья» разрабатывались, апробировались и внедрялись методики формирования установок на здоровый образ жизни в студенческой среде, индивидуальные программы и «Паспорт здоровья». Использование «Паспорта здоровья» в учебном процессе по физическому воспитанию позволило студентам существенно изменить свои знания в отношении принципов здорового образа жизни. Преподаватели при этом получили возможность обратной связи, обеспечивающей возможность своевременно вскрывать недостатки, имеющиеся в процессе формирования у студентов ценностного отношения к здоровому образу жизни. «Паспорт здоровья» позволил студентам и преподавателям физической культуры отслеживать динамику показателей физических качеств и отражать состояние физической подготовленности.

«Паспорт» рассчитан на весь период обучения в университете и выдается каждому студенту на 1 курсе. В конце каждого семестра студент сдает его преподавателю для проверки информации и определения уровня его физической подготовленности. У студентов появилась возможность ежемесячно самостоятельно и с помощью преподавателя тестировать свои физические качества и фиксировать свои личные результаты для контроля за изменением здоровья.

Исследование показало, что «Паспорт здоровья» может быть средством информационного обеспечения не только учебного процесса по физической культуре, но и управления процессом формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни в университете.

Кафедра физического воспитания осуществляла в процессе учебной и внеучебной деятельности проектирование социальных программ здоровья, пропагандировала стиль здорового образа жизни как ресурса развития личности. Разрабатывались образовательные программы по культуре здоровья в

системе физического воспитания, проводились физкультурно-оздоровительные мероприятия, социально-психологические тренинги, конкурсы, диспуты, соревнования, олимпиады, дни здоровья, работал клуб любителей бега «Бег за здоровьем», клуб «Красивая фигура» (занятия на тренажерах).

Одной из форм обучения студентов основам здорового образа жизни являлась подготовка и проведение дней здорового образа жизни. Они повышают уровень знаний студентов о том, как сохранить свое здоровье, формируют установку на здоровый образ жизни. Следует учитывать и тот факт, что юношеский возраст обуславливает переоценку студентами своих возможностей, что является причиной недооценки здоровья как высшей ценности человека. Праздники здоровья проводились в различных формах: «Путешествие в страну здоровья», «Дискотека здоровья», «Вечер здорового образа жизни», «Конкурсы знатоков здорового образа жизни», «Здоровье человека и закон».

На базе летнего лагеря «Полянка» студенты на практике проводили тренинги по здоровому образу жизни. На факультете педагогики и психологии в оздоровительную работу и пропаганду здорового образа жизни был включен студенческий волонтерский отряд. Участие в деятельности педагогического волонтерского отряда – одна из форм внеучебной воспитательной работы университета. Каждый студент факультета раскрывает свои потенциальные возможности в процессе работы. Подготовку студентов ведут психологи наркологического диспансера, преподаватели кафедры общей педагогики и технологий дошкольного и начального образования и кафедры физического воспитания.

Процесс подготовки волонтеров включает в себя следующие этапы: планирование и подготовка программы для волонтеров; собеседование; ориентация на обучение; включение волонтеров в разработку программ профилактики; контроль и мотивация; оценка труда волонтеров.

Лекционные курсы позволяли овладеть теоретическими знаниями, касающимися вопросов здорового образа жизни. Основными средствами деятельности волонтерского отряда выступают специально разработанные учебно-демонстрационные игры, способствующие своевременному выявлению трудностей отдельных подростков и стимулированию их к преодолению сложных жизненных ситуаций, развитие качеств социальной компетентности. Методика учебно-демонстрационных игр представляет собой совокупность способов формирования и развития качеств социальной компетентности, особенностью которых является эвристический и креативный характер действий участников. При проведении учебно-демонстрационных игр выработка качеств социальной компетентности сопровождается эмоциями, что в свою очередь обеспечивает мобилизацию интеллектуальных резервов, стимулирует мотивы включенности в волонтерскую деятельность, позволяет расширить представления о себе и своих возможностях. При этом происходит значительное увеличение возможностей самореализации, самокоррек-

ции субъектом собственных индивидуальных особенностей, что особенно важно для эффективности процесса пропаганды здорового образа жизни в молодежной среде.

Реализация программы работы волонтерского отряда показала, что наиболее эффективным способом расширения влияния молодежных общественных объединений на процесс формирования здорового образа жизни в молодежной среде является метод «молодежь обучает молодежь», так как у молодежи присутствует нигилизм по отношению к информации, исходящей от взрослых. Поэтому носителями достоверной информации являются сами молодые люди и своим примером показывают преимущества здорового образа жизни. От своей деятельности во внеучебной образовательной среде студенты и преподаватели испытывают радость, наслаждение, душевный и эмоциональный подъем, что значимо для педагогической деятельности.

Проведенная опытно-экспериментальная работа убеждает, что учебный курс «Педагогика здоровья» является перспективным средством формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов.

Диагностика и анализ качественных и количественных изменений в процессе формирования у студентов ценностного отношения к здоровому образу жизни осуществлялись поэтапно в виде проводимых в конце каждого модуля дисциплины «Педагогика здоровья» контрольных тестов и итогового тестирования. При проведении диагностических процедур нами использовались следующие виды анализа накопленных эмпирических данных: а) комплексный анализ, основанный на вычлениии и отслеживании изменений компонентов, входящих в структуру ценностного отношения к здоровому образу жизни у будущего педагога; б) уровневый анализ, предполагающий выявление уровней сформированности у студентов педагогического вуза исследуемого феномена; в) сравнительный анализ, включающий сопоставление стартового уровня сформированности ценностного отношения к здоровому образу жизни у будущего педагога и конечных данных, полученных на итогово-диагностическом этапе реализации модели формирования изучаемого вида ценностного отношения.

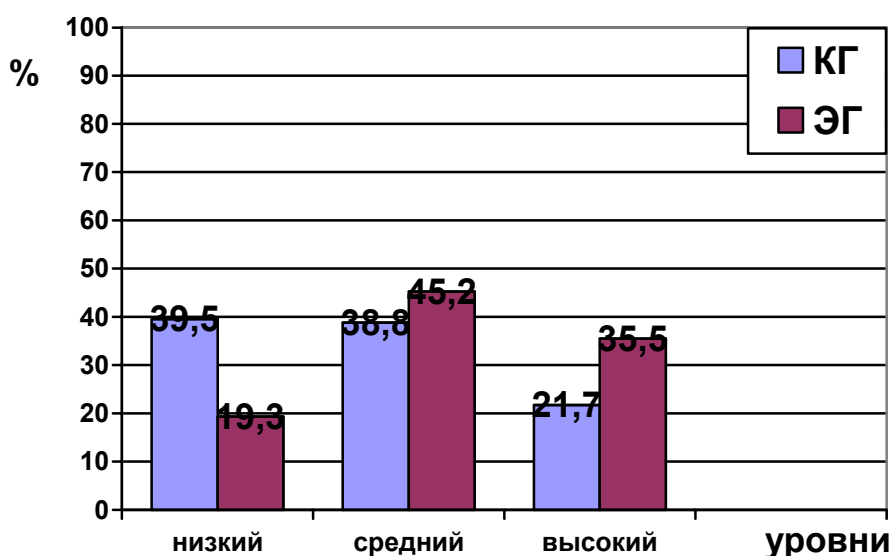
После выполнения программы на заключительном этапе формирующего эксперимента были получены следующие результаты. По аффективному компоненту: в контрольной группе низкий уровень имеют 37 % студентов, средний – 33 %, высокий – 30 %; в экспериментальной группе низкий уровень имеют 18 % студентов, средний – 32 %, высокий – 50 %. По когнитивному компоненту: в контрольной группе низкий уровень имеют 23 % студентов, средний – 37 %, высокий – 40 %; в экспериментальной группе низкий уровень имеют 18 % студентов, средний –

34%, высокий – 48 %. По конативному компоненту: в контрольной группе низкий уровень имеют 40 % студентов, средний – 39 %, высокий – 21 %; в экспериментальной группе низкий уровень имеют 15 % студентов, средний – 48 %, высокий – 37 %.

В результате интегральный показатель сформированности ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов контрольной и экспериментальной групп распределился следующим образом (см. диаграммы 3, 4).

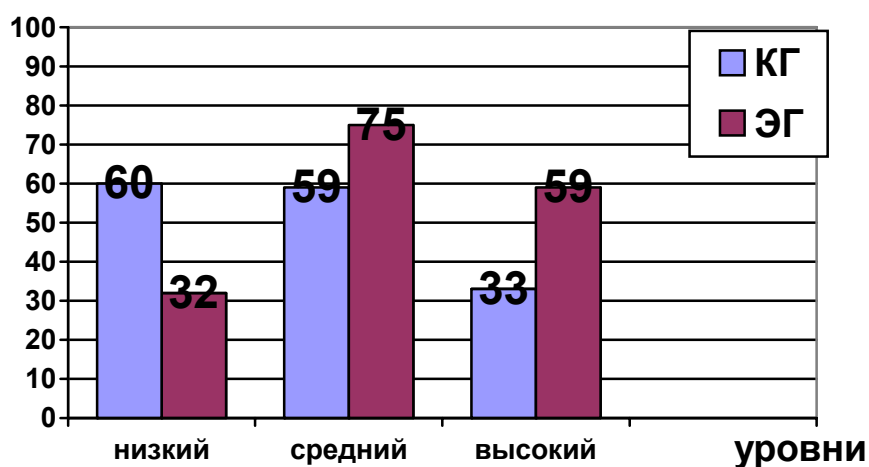
а) в процентном соотношении

Диаграмма 3



б) по фактическому количеству студентов

Диаграмма 4



Сравнение результатов обучения контрольной и экспериментальной групп на этапе формирующего эксперимента, проведенное с использованием критерия χ^2 на этапе констатирующего эксперимента, показало, что экспериментальная группа имеет преимущество в сформированности ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов.

Сравнительный анализ полученных данных определил следующую тенденцию. На заключительном этапе эксперимента в контрольной группе преобладают студенты преимущественно низкого и среднего уровня сформированности ценностного отношения к здоровому образу жизни у будущих педагогов. Вместе с тем следует отметить, что лишь у малой группы студентов

(21,7 %), участвующих в исследовании, сформированность ценностного отношения к здоровому образу жизни достигла высокого уровня. Первая причина кроется в сложной структуре самого феномена ценностного отношения к здоровому образу жизни, в которой наиболее консервативным является поведенческий компонент. Вторая причина этого, по нашему мнению, заключается в том, что в рамках традиционного педагогического процесса сложно в полной мере реализовать комплекс выявленных нами условий формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов университета. Третья причина видится в ограниченном количестве времени, отводимом решению вопроса физкультурного образования и воспитания студентов в процессе их подготовки к предстоящей профессионально-педагогической деятельности.

В экспериментальной группе основную часть составляют студенты со средним и высокими показателями (80,7 %). Кроме того, суммарный результат по среднему и высокому уровням сформированности ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов университета (71,1 %) позволяет говорить о достаточной эффективности разработанной нами модели формирования у студентов педагогического вуза ценностного отношения к здоровому образу жизни и возможности ее применения в процессе подготовки будущих педагогов к пропаганде здоровьесберегающего образа жизни среди учащихся.

Таким образом, мы можем утверждать, что разработанная нами педагогическая технология формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни у будущего педагога является достаточно продуктивной.

В заключении изложены основные результаты исследования, подтверждена правомерность выдвинутой гипотезы, сформулированы выводы:

1. В России наблюдается устойчивая тенденция к ухудшению состояния здоровья молодых людей, хотя правительство ориентирует педагогический персонал учебных заведений на организацию здоровьесохраняющей среды и использование оздоровительных технологий. В современной теории и практике вузовского физического воспитания приоритет отдается формированию лишь двигательных компонентов и физических качеств обучаемых. Вместе с тем в ряду основных характеристик молодого специалиста, позволяющих

судить о сформированности его как будущего профессионала, находятся культура здоровья, мотивы и ценности здорового образа жизни, уровень здоровьесориентированной направленности личности. В этой связи формирование ценностных отношений личности к здоровому образу жизни является одним из важнейших вопросов педагогической науки и практики, без решения которого невозможно повысить уровень культуры и здоровья студентов.

2. Процесс формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни у будущих педагогов как одна из воспитательных ценностей учебно-воспитательного процесса вуза представляет собой целенаправленное и управляемое взаимодействие преподавателя вуза и студента, предполагающего интеграцию аксиологического, когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов, а также содействие в подготовке студентов к предстоящей деятельности, направленной на пропаганду здорового образа жизни среди учащихся.

Ценностное отношение к здоровому образу жизни определяется как результат целенаправленного и многоаспектного процесса формирования у студентов университета знаний о здоровом образе жизни, умений и навыков его соблюдения, воспитания чувства ответственности за собственную жизнь и здоровье, необходимые будущим учителям для успешной самореализации в предстоящей профессионально-педагогической деятельности.

3. Теоретическая модель формирования ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни, разработанная автором и обоснованная в диссертации, отражает цель, принципы, содержание, педагогические условия, этапы деятельности, которые приводят к итоговому результату. Центральное место в структуре модели занимают педагогические условия, обеспечивающие решение проблемы: мониторинг занятий физкультурой и состояния здоровья студентов, аксиологическое целеполагание, пропаганда здорового образа жизни, личностно ориентированный подход, переход воспитания в самовоспитание, опора на витагенный опыт в формировании ценностного отношения к ЗОЖ, обеспечение интеграции учебной и внеучебной деятельности, профилактическая работа, направленная на преодоление вредных привычек.

4. Теоретическая модель нашла в программе авторского учебного курса «Педагогика здоровья», реализованного в системе учебно-воспитательной работы РГУ имени С.А. Есенина при формировании ценностного отношения к здоровому образу жизни у будущих педагогов.

В процессе реализации учебного курса «Педагогика здоровья» были апробированы методики формирования установок на здоровый образ жизни в студенческой среде, индивидуальные программы и «Паспорт здоровья», позволяющий отслеживать динамику изменения показателей физических качеств студента.

5. Диагностика качественных и количественных изменений в процессе формирования у студентов ценностного отношения к здоровому образу жизни наиболее эффективна при использовании комплексного, уровневого и

сравнительного анализа аффективного, когнитивного и поведенческого компонентов рассматриваемого явления.

Контрольный эксперимент показал значительную положительную динамику изменений показателей по всем компонентам, включая интегральный показатель сформированности ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов контрольной и экспериментальной групп. Количество студентов с низким уровнем анализируемого явления снизилось на 22,2 %, со средним уровнем, увеличилось на 6,4 %, с высоким, возросло на 13,8 %, что позволяет считать авторскую модель достаточно эффективной для формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов современного вуза.

6. Выявлены и обоснованы педагогические условия, обеспечивающие успешное формирование ценностного отношения у студентов к здоровому образу жизни.

Выполненное исследование не исчерпывает всего многообразия вопросов, связанных с процессом формирования у студентов университета ценностного отношения к здоровому образу жизни. Перспективным направлением может стать сравнительный анализ особенностей воспитания физической культуры у девушек и юношей, могут быть разработаны и апробированы новые показатели определения результативности экспериментальной работы.

Основные положения диссертационного исследования отражены в следующих публикациях, общим объемом 7,0 п.л.

1. Плаксина, О.А. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов педагогических специальностей университета // **Сибирский педагогический журнал**. – Новосибирск. – 2007. – № 13. – С. 391–396 (0,4 п.л.).

2. Плаксина, О.А. Воспитание учебно-познавательной деятельности у студентов-спортсменов // Актуальные вопросы физического воспитания населения : материалы межрегиональной научно-практической конференции / РГМУ. – Рязань, 2005. – С. 103–105 (0,2 п.л.).

3. Плаксина, О.А. Проблема формирования ценностного отношения студентов университета к здоровому образу жизни // Физическое воспитание населения – реалии, проблемы и перспективы : материалы межрегиональной научно-практической конференции / РГМУ. – Рязань, 2007. – С. 108–111 (0,2 п.л.).

4. Плаксина, О.А. Развитие двигательной активности детей в старшем дошкольном возрасте // Теория и практика преобразования педагогических систем : материалы межрегиональной научной конференции / РГПУ имени С.А. Есенина. – Рязань, 2004. – С. 177–182 (0,2 п.л.).

5. Плаксина, О.А. Здоровый образ жизни студента – пропедевтика здоровья учителя // Труд учителя: Социально-медицинские, психологические, педагогические и юридические аспекты : материалы республиканской научной конференции / РГУ имени С.А. Есенина. – Рязань, 2003. – С. 198–201 (0,2 п.л.).

6. Плаксина, О.А. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни // Проблемы физического воспитания населения : материалы межрегиональной научно-практической конференции / РГМУ. – Рязань, 2006. – С. 144–145 (0,125 п.л.).

7. Плаксина, О.А. Ценностный потенциал физической культуры и здорового образа жизни в образовательном процессе педагогического вуза // Профессионально-личностное развитие учащихся в образовательном пространстве физической культуры : материалы Всероссийской научно-практической конференции / РГУ имени С.А. Есенина. – Рязань, 2006. – С. 122–124 (0,2 п.л.).

8. Плаксина, О.А. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у будущих педагогов // Личность педагога-профессионала в изменяющемся мире : материалы Российской научно-методической конференции / РГУ имени С.А. Есенина. – Рязань, 2006. – С. 122–123 (0,125 п.л.).

9. Плаксина, О.А. Физическая культура как ценностный ориентир в профессиональной подготовке студентов педагогических вузов // Теория и практика преобразования педагогических систем : материалы межрегиональной научной конференции / РГУ имени С.А. Есенина. – Рязань, 2005. – С. 265–268 (0,25 п.л.).

10. Плаксина, О.А. Современный аксиологический потенциал физической культуры // Ценностные подходы к организации учебно-воспитательного процесса в высшей школе : материалы межвузовской научно-методической конференции / РГУ имени С.А. Есенина. – Рязань, 2006. – С. 218–220 (0,125 п.л.).

11. Плаксина, О.А. Ценностное отношение студентов университета к здоровому образу жизни // Педагогика и психология как ресурс развития современного общества : материалы международной научной конференции : в 2 т. — Т. 2 : Педагогика и психология / РГУ имени С.А. Есенина. – Рязань, 2007. – С. 147–150 (0,25 п. л.).

12. Плаксина, О.А. Актуальность развития физической культуры и спорта в Российской Федерации // Отечественная педагогическая культура в национально-региональном компоненте образования : труды вторых Покровских образовательных чтений / РГУ имени С.А. Есенина. – Рязань, 2004. – С. 271–274 (0,25 п.л.).

13. Особенности оздоровительных занятий атлетической гимнастикой с женщинами : методические рекомендации / авт.-сост. Н.В. Карпеева, О.А. Плаксина ; РГУ имени С.А. Есенина. – Рязань, 2004. – 24 с. (1,5 п.л.).

14. Плаксина, О.А. Содержание и структура ценностного отношения студентов университета к здоровому образу жизни // Аспирантский вестник Рязанского государственного университета имени С.А. Есенина. – 2007. – № 9. – С. 86–89 (0,2 п.л.).

15. Плаксина, О.А. Формирование ценностного отношения у студентов к здоровому образу жизни // Координация взаимодействия органов исполнительной власти и образовательных учреждений в профилактике наркотизации учащейся и студенческой молодежи : материалы научно-

практической конференции / РГУ имени С.А. Есенина. – Рязань, 2007. – С. 111–113 (0,25 п.л.).

16. Плаксина, О.А. Педагогика здоровья : программа курса и методические рекомендации / РГУ имени С.А. Есенина. – Рязань, 2007. – 52 с. (2,5 п.л.).

Подписано в печать 26.08.08. Бумага офсетная. Формат 60x84¹/₁₆.
Гарнитура Times New Roman. Печать трафаретная.
Усл. печ. л. 1,16. Уч.-изд. л. 1,4. Тираж 100 экз. Заказ № 200.

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»
390000, г. Рязань, ул. Свободы, 46

Редакционно-издательский центр РГУ
390023, г. Рязань, ул. Урицкого, 22