

УДК 371.016:796

В. В. Клинов**ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ
УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ УЧИЛИЩ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

В статье рассматриваются вопросы здоровья учащихся старших классов училищ олимпийского резерва (УОР). Определена сущность и структура ценностно-смыслового компонента культуры здорового образа жизни (ЗОЖ). Выявлены критерии, показатели и уровни сформированности данного компонента. Разработана технология формирования ценностно-смыслового компонента культуры ЗОЖ старшеклассников.

Введение

В последнее время в Республике Беларусь наблюдается значительное омоложение современного спорта и неуклонный рост достижений в сфере спортивной деятельности. Основным звеном в структуре физического образования молодежи являются училища олимпийского резерва (УОР). Высокая плотность построения учебно-тренировочного процесса спортсменов, обучающихся в училищах олимпийского резерва, требует больших умственных и физических усилий от учащихся, что не может не отразиться на их функциональных особенностях и здоровье.

Здоровье – главная составляющая в сфере достижения спортивных результатов. Оно формирует структуру и функции человеческого организма. В ходе длительной физической деятельности спортсмена существует очень тесная связь между уровнем его функциональной подготовленности и достижением высших результатов в конкретном виде спорта и здоровьем [1].

В училищах олимпийского резерва проблема качества здоровья ещё более обострена, так как в них параллельно и одинаково эффективно должны решаться две важные для общества и государства задачи: подготовка из юных спортсменов высокой квалификации членов сборных команд Беларуси и формирование из этой будущей спортивной элиты педагогов по физической культуре и спорту. Поэтому научить спортсменов следить за своим здоровьем и сохранять его – одна из важнейших задач образовательного процесса училища олимпийского резерва.

Одной из центральных задач системы образования является воспитание культурной личности, поэтому особую актуальность и перспективность приобретает проблема формирования культуры здорового образа жизни среди учащихся старших классов УОР.

Важным направлением, определяющим становление личности школьника, владеющего высоким уровнем культуры ЗОЖ, является формирование системы ценностей здорового образа жизни. Поэтому существует острая потребность в приобщении учащихся к ценностям здорового образа жизни как одному из факторов, обеспечивающих успех обучения и воспитания, способствующих самосовершенствованию и гармоническому развитию личности.

Результаты исследования и их обсуждение

Ценность – это то, что люди признают стоящим над всем и к чему следует стремиться, относиться с уважением, признанием, почтением. Ценность является не свойством какой-либо вещи, а сущностью и одновременно условием полноценного бытия субъекта [2].

Ценностные ориентации оказывают влияние на направленность и содержание социальной активности, на общий подход к миру и самому себе, придают смысл и направление общественной позиции личности. В силу своей многоаспектности ценностные ориентации – это компонент не только сознания, но и поведения человека. В этом проявляется их особое значение.

Ориентация старшеклассников на ценности культуры ЗОЖ невозможна без осознания ими ценности жизни, здоровья, без ведения здорового образа жизни. Отношение к здоровью как к ценности обуславливает становление ценностной ориентации на укрепление и совершенствование личного и общественного здоровья, на включение старшеклассников в оздоровительную деятельность.

Обычно выделяют три уровня ценности здоровья: биологический – здоровье как саморегулирующаяся адаптирующаяся система организма; социальный – здоровье как мера социальной активности индивида и психологический – здоровье не как отсутствие болезни, а как стратегия её преодоления [3].

Специфика ценности здоровья как феномена заключается в её латентном характере: большинство людей осознают ценность здоровья только тогда, когда оно находится под угрозой. Подобное отношение человека к своему здоровью свидетельствует о существовании ценности здоровья как объективного явления и как его отражения в сознании субъекта.

На уровне индивидуального сознания здоровье как феномен характеризуется тремя специфическими чертами: 1) тесной взаимосвязью субъективно-объективных характеристик; 2) постоянным наличием данной ценности (наряду с ценностью человеческой жизни); 3) долгосрочностью изменения состояния здоровья [3].

На основании современных теоретико-методологических исследований в области ЗОЖ, сущностных характеристик культурологического подхода и закономерностей оздоровительной деятельности нами было определено содержание ценностно-смыслового компонента культуры ЗОЖ старшеклассников. Данный компонент выражается в позитивном и ценностном отношении к своему здоровью, в наличии положительного эмоционального фона, связанного с осознанием своего потенциала здоровья, ориентацией на сохранение и укрепление здоровья, а не только на излечение болезней и преодоление неблагоприятия. Положительный настрой и принятие здоровья как ценности – основа формирования позитивной внутренней картины здоровья.

Содержание ценностно-смыслового компонента предполагает формирование и присвоение ценностей, которые будут выступать в качестве целей жизни старшеклассников и основных средств достижения этих целей. Сформированные у них ценностные ориентации будут определять общую направленность их личности, содержание социальной активности, общий подход к миру и самому себе. Ценностные ориентации как реализуемые жизненные нормы и нормы здоровьесберегающей деятельности выступают в качестве связующего звена между объективной социальной средой и индивидуальным сознанием человека, с одной стороны, а с другой – между его сознанием, деятельностью и поведением.

Можно выделить следующие группы ценностей культуры ЗОЖ:

ценности-цели, раскрывающие значение и смысл целей здоровьесберегающей деятельности старшеклассника;

ценности-средства, отражающие способы достижения целей и представленные совокупностью здоровьесберегающих умений и способов поддержания и укрепления здоровья;

ценности-отношения, включающие систему отношений старшеклассника к своему здоровью, к здоровью других людей, к здоровому образу жизни, к учебной и спортивной деятельности, содействующей здоровью учащихся;

ценности-знания, содержащие знания о способах ведения здорового образа жизни, о ведущих идеях и закономерностях здоровьесберегающего образовательного процесса и различных видах деятельности, направленных на формирование культуры ЗОЖ учащихся;

ценности-качества, отражающие индивидуально-личностные свойства старшеклассника и вбирающие в себя специальные способности, помогающие вести здоровый образ жизни и выполнять деятельность, ориентированную на воспитание здорового человека.

Все группы ценностей (целей, средств, знаний, качеств, отношений), трансформировавшись в сознании старшеклассника в личностную систему ценностных ориентаций, взаимодействуют между собой и регулируют ценностно-смысловую сферу культуры ЗОЖ.

Для определения уровня сформированности ценностно-смыслового компонента культуры здорового образа жизни необходимо использовать специальную критериальную базу. Критерии служат «планом» характеристик уровней сформированности у старшеклассников данного компонента культуры ЗОЖ. Термин «критерий» обозначает признак, на основании которого производится оценка, определение или классификация чего-либо [2]. Нами были выделены критерии и показатели, а также четыре основных уровня сформированности ценностно-смыслового компонента культуры ЗОЖ (см. таблицу).

Таблица – Структура ценностно-смыслового компонента культуры ЗОЖ

Критерии	Показатели	Уровни			
		Низкий	Номинальный	Нормативный	Высокий
Сформированность ценностного отношения к ЗОЖ. Наличие смыслов в области ЗОЖ	– осознание ценности здоровья; – положительное, ответственное отношение к своему здоровью и ведению здорового образа жизни; – осознание ценности ведения ЗОЖ для укрепления и сохранения здоровья; – наличие смысла и значения ведения здорового образа жизни; – понимание смысла в осуществлении культуры ЗОЖ	Не сформированы ценности ЗОЖ	Проявление традиционных ценностей в области ЗОЖ	Наличие нормативных ценностей ЗОЖ	Осознание и развитие ценностей ЗОЖ для укрепления здоровья

Для выяснения уровня сформированности ценностно-смыслового компонента у учащихся старших классов УОР нами было проведено социологическое исследование, в котором принимали участие 80 старшеклассников филиала Гомельского училища олимпийского резерва г. Мозырь. Для получения необходимых сведений была подготовлена специально разработанная анкета, а также стандартизированные методики, позволяющие определить место здоровья и здорового образа жизни в системе ценностных ориентаций старшеклассников.

С целью изучения роли и места ценности здоровья и здорового образа жизни в системе терминальных (жизненных) ценностей учащихся мы использовали модифицированную нами методику «Ценностные ориентации» М. Рокича.

Согласно полученным данным, здоровье как основная жизненная ценность старшеклассников занимает в общей иерархии ценностей одно из ведущих мест – 55%, удачная спортивная карьера на втором месте – 16,25%, счастливая семейная жизнь является главной ценностью для 11,25% респондентов, материальное благополучие выбрали 10% опрошенных. При этом ценность здорового образа жизни важна только для 7,5% учащихся старших классов УОР. Следовательно, у старшеклассников существует понимание первостепенной значимости ценности здоровья. Однако наблюдаются значительные различия в ранжировании ценности здоровья и ценности здорового образа жизни. Это говорит о том, что в целом необходимость быть здоровым осознается, но не связывается с личностной активностью по его поддержанию.

В результате проведенного нами пилотажного исследования, направленного на определение уровня сформированности ценностно-смыслового компонента культуры ЗОЖ, было установлено, что данный компонент культуры ЗОЖ у учащихся УОР находится на номинальном (37,5%) и низком (38,75%) уровнях. Только 3,75% респондентов имеют высокий уровень сформированности исследуемого компонента и 20% респондентов находятся на нормативном уровне. Полученные результаты свидетельствуют о том, что ценностные ориентации учащихся УОР в области культуры ЗОЖ находятся на недостаточном уровне и требуют корректировки.

Таким образом, была подтверждена необходимость специально организованного процесса формирования ценностных ориентаций культуры ЗОЖ, что позволило перейти к формирующему этапу, на котором реализуется технология формирования культуры ЗОЖ старшеклассников УОР.

Цель данного этапа – выработка ценностей культуры ЗОЖ, присвоение её норм и критериев деятельности.

Реализация цели предполагает решение ряда задач:

- 1) сформировать у учащихся ответственное отношение к здоровью;
- 2) подвести старшеклассников к осознанию взаимосвязи между высокой работоспособностью, спортивным долголетием и уровнем культуры ЗОЖ;
- 3) сформировать у учащихся валеологический стиль мышления, в основе которого лежит понимание значимости ЗОЖ для саморазвития, самореализации;
- 4) реорганизовать образовательный процесс на основе формирования ориентации на здоровье и ценности ЗОЖ;
- 5) превратить ценности культуры ЗОЖ в принцип поведения, отношений и деятельности.

Формирование ценностно-смыслового компонента культуры здорового образа жизни – это формирование познавательных структур личности, её системы ценностей здорового образа жизни. При этом развивается и формируется не только само поведение, но и установка, готовность к определенному поведению.

Процесс приобщения старшеклассников к ценностям культуры ЗОЖ осуществляется через возникновение у них ценностных ориентаций. В связи с этим необходимо создать организационно-педагогические условия, обеспечивающие учащимся становление ценностных ориентаций, развитие эмоционально-чувственной сферы и рефлексивных способностей, воплощение ценностей здоровья в творческо-созидательную, здоровьесберегающую деятельность.

Только включённость в деятельность обеспечивает возможность новообразования и совершенствования личностных качеств [4]. Согласно данной теории, внутренняя, психическая, деятельность человека проистекает из внешней, практической, посредством механизма интериоризации. Таким образом, успешность формирования ценностей культуры ЗОЖ старшеклассников зависит от активности вовлечения их в практическую деятельность, преобразующуюся затем во внутреннюю (восприятие ценностей, норм, идеалов культуры ЗОЖ; развитие на этой основе творческого мышления, воображения и др.). Так, с позиции деятельности освоения культуры ЗОЖ присвоение ценностей здоровья представляет собой взаимосвязь противоположно направленных относительно личности процессов: интериоризации – трансформации ценностей культуры ЗОЖ в личностные смыслы и экстериоризации – воплощения ценностного ряда культуры ЗОЖ (обогащенного личностным смыслом и отношением) во внешнюю деятельность субъекта. В свою очередь, активность и направленность усилий человека зависят от степени её актуальности. Следовательно, необходима определённая совмещённость целей педагогической деятельности с желаниями и устремлениями самих школьников.

Используя идею Л. И. Рувинского о поэтапной интериоризации деятельности учащихся, направленной на формирование социально адекватного образа морального поведения, мы рассматриваем процесс усвоения ценностей культуры ЗОЖ и перехода их в личностный план как многоэтапный. На каждом этапе у старшеклассников вырабатываются конкретные представления о существенных ценностях здоровьесберегающей деятельности, практической значимости их для себя и спортивных результатов.

На первом этапе первичного восприятия ценностной идеи она выступает для учащихся в качестве нейтральной (знание-образец). Усвоение идеи культуры ЗОЖ (понятия-ценности) происходит на уровне интеллекта.

Второй этап усвоения идеи-ценности связан с обеспечением понимания учащимся её социальной значимости (знание-ориентир). Знание-ориентир становится основой для сознательного регулирования учащимися своих действий и поведения в области здоровьесбережения. Однако этим не всегда обеспечивается устойчивое следование усвоенной норме в реальных действиях.

Третий этап усвоения идеи-ценности основан на осознании учащимися значения культуры ЗОЖ для собственной жизни (знание-идеал). На данном уровне ценность здоровья не только лично значима для воспитуемого, но и становится образцом самовоспитания.

В построении программы формирования ценностных ориентаций старшеклассников необходимо исходить из положения о том, что главным условием является осознание и осмысление категорий здоровья, ценности вообще и ценности здоровья в частности, поэтому при формировании ценностных ориентаций мы придерживались следующей схемы:

- 1) выявить общественно значимые ценности;
- 2) создать условия, в которых здоровьесберегающие ценности осознаются старшеклассниками как лично значимые. Эти условия предполагают создание ситуаций, где деятельность, в которую включён старшеклассник, способствует самовыражению и самоутверждению личности и сопровождается эмоциональными переживаниями;
- 3) организовать активную деятельность учащихся таким образом, чтобы они субъективно воспринимали свою деятельность через реализацию её оздоровительной направленности.

При активизации ценностных ориентаций учащихся в области сохранения и укрепления здоровья мы использовали следующие методы и приёмы работы:

- ♦ эмоционально-личностное стимулирование;
- ♦ побуждение к рефлексии в учебной деятельности;
- ♦ исследовательские задания – поиск ответов на смысложизненные вопросы: сочинения-размышления по проблемам здоровья населения;
- ♦ критический анализ трактовок природы человека, смысла жизни;
- ♦ создание лично ориентирующих ситуаций эмоционально-нравственного содержания, способствующих осмыслению учащимся своего и чужого отношения к ценностям здоровья;
- ♦ побуждение учащихся к выражению личного отношения к проблемам здоровья и образа жизни;
- ♦ сочинение-самоанализ «Письмо себе – Моё здоровье»;

♦ создание ситуации взаимного обмена мнениями, побуждающей учащихся отстаивать свою позицию, высказывать свою точку зрения по поводу сохранения и укрепления здоровья, требующую теоретического объяснения.

Перечисленные методы и приёмы, успешно используемые нами при формировании ценностей культуры ЗОЖ, позволили сделать ученика активным участником происходящего на уроке, создав тем самым предпосылки для эффективного решения проблемы становления старшеклассников, владеющих ценностями культуры ЗОЖ.

После проведения формирующего этапа было осуществлено повторное анкетирование учащихся с целью определения у них уровня сформированности ценностно-смыслового компонента культуры ЗОЖ. Изменения, которые произошли у учащихся за время формирующего этапа в плане формирования ценностей ЗОЖ, представлены на рисунке.



Рисунок – Динамика уровня сформированности ценностно-смыслового компонента культуры здорового образа жизни старшеклассников

Анализ полученных данных свидетельствует, что на протяжении процесса обучения произошли существенные изменения в уровневых характеристиках ценностно-смыслового компонента культуры ЗОЖ. У большинства старшеклассников проявляются нормативный уровень (38,75%) и номинальный (35%), количество обучаемых, находящихся на низком уровне, снижается до 8,75%, при этом 17,5% старшеклассников достигают высокого уровня.

Выводы

Проведённые нами анализ научно-методической литературы и социологическое исследование, направленные на выявление уровня ценностно-смыслового компонента культуры ЗОЖ, показывают, что без специально организованной педагогической системы в условиях традиционного обучения в УОР ценностные ориентации учащихся в области культуры ЗОЖ находятся на недостаточном уровне и требуют корректировки. Фиксация данного положения обусловила необходимость проведения целенаправленной работы по формированию у учащихся училищ олимпийского резерва ценностных ориентаций в области культур ЗОЖ.

Сравнительный анализ полученных результатов до и после формирующего этапа, направленного на формирование ценностей культуры ЗОЖ, позволил нам определить эффективность предложенной технологии формирования культуры ЗОЖ. В результате проведенной на формирующем этапе работы у большинства старшеклассников повысился уровень сформированности ценностно-смыслового компонента культуры ЗОЖ. У учащихся проявляется осознание и понимание важности культуры здорового образа жизни в своей жизнедеятельности, вырабатывается позитивное и ценностное отношение к своему здоровью.

Литература

1. Медик, В. А. Состояние здоровья, условия и образ жизни современных спортсменов / В. А. Медик. – М. : Медицина, 2001. – 144 с.
2. Новейший философский словарь / сост. А. А. Грицанов. – М. : изд. В. М. Скаун, 1998. – 896 с.
3. Журавлёва, И. В. Отношение к здоровью как социокультурный феномен : дис. ... д-ра социол. наук : 22.00.04 / И. В. Журавлёва. – М., 2006. – 434 л.
4. Каган, М. С. Человеческая деятельность (Опыт системного анализа) / М. С. Каган. – М. : Политиздат, 1974. – 328 с.

Summary

Questions of pupils' health of the senior classes of an Olympic reserve schools are considered in the article. The essence and structure of a value-semantic component of culture of healthy way of life is defined. Criteria indicators and levels of the given component formation are revealed. The technology of formation of a value-semantic component of culture of healthy way of life of senior pupils is developed.

Поступила в редакцию 27.05.10.