

УДК 796/799:378

ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ У СТУДЕНТОВ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ

Сорокина В.М., Сорокин Д.Ю., Гарькавенко А.С.

Камышинский технологический институт, филиал ВолгГТУ, Камышин, e-mail: arts@kti.ru

Для создания целостного представления об эффективности образовательного процесса необходима разработка критериев по каждому из компонентов, поскольку именно они обеспечивают реализацию функций обучения и непосредственно ведут к достижению поставленной цели. Все компоненты отношения к здоровому образу жизни взаимообусловлены и взаимосвязаны между собой, причем эта связь носит не суммарный, а интегративный характер. Это объясняется тем, что отношение к здоровому образу жизни является целостным интегративным образованием. Однако, наряду с взаимосвязью, выделенные компоненты структуры данного отношения обладают определенной взаимосвязью.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, ценностное отношение, профессиональная ценность

AND EXPERIMENTAL RESEARCH ON THE FORMING OF STUDENTS' RELATION TO THE HEALTHY MODE OF LIFE AS THE PROFESSIONAL VALUE

Sorokina V.M., Sorokin D.Y., Garkavenko A.S.

Kamyshin technological institute, branch of Volgograd state technical university, Kamyshin, e-mail: arts@kti.ru

To create a complete idea of educational process effectiveness it is necessary to develop criteria of each component because it's these criteria that provide for realization of teaching functions and immediately lead to the main aim achievement. All the components of healthy life-style attitude are interdependent and interconnected and this connection has an integrative character but not a summarized one. It can be explained by the fact that healthy life-style attitude is a holistic integrative formation. However, the described structural components of this attitude have specified interconnection along with interconnection.

Keywords: healthy life style, valuable attitude, professional value

Формирующий эксперимент включал в себя диагностику уровня развития отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности. Проанализируем динамику развития данного личностного образования у студентов в ходе опытно-экспериментальной работы. Для диагностики формирования отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности на каждом этапе эксперимента мы руководствовались признаками и показателями его проявления.

Перед началом формирующего эксперимента необходимо было выяснить уровень сформированности у студентов отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности в контрольных и экспериментальных группах. Данный уровень выявлялся на основе критериев сформированности рассматриваемого личностного образования. С этой целью было выделено шесть критериев, которые позволяют установить, насколько полно данное личностное образование выражено у студентов, участвующих в эксперименте. Каждый из критериев пронумерован следующим образом: 1 – полнота знаний о ценности «здоровый образ жизни»; 2 – форма эмоциональ-

ного отношения у студентов к здоровому образу жизни; 3 – характер эмоционального отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности; 4 – степень осознанности личностной и общественной значимости здорового образа жизни; 5 – характер мотивов активности в процессе формирования отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности; 6 – степень сформированности умений и навыков по реализации здорового образа жизни. В ходе эксперимента устанавливается степень выраженности каждого из показателей: «+» – высокая, «0» – средняя, «-» – низкая. Анализ результатов проводится следующим образом: результат суммируется и определяется средний показатель: от -6 до -3 – низкий уровень, от -2 до +2 – средний уровень, от +3 до +6 – высокий уровень (для определения уровней отрезок от -6 до +6 был разделен на три равных отрезка). Полученные данные записываются в таблицу.

Таким образом, в контрольной группе №1 из 24 человек высокий уровень сформированности отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности продемонстрировали 3 студента, что

составляет 12%, средний уровень был обнаружен у 12 студентов (50%) и низкий – у 9 студентов (38%). В экспериментальной группе №2 из 26 человек высокий уровень выявлен у 3 студентов (12%), средний уровень – у 12 студентов (46%), низкий – у 11 студентов (42%).

Всего в формирующем эксперименте приняли участие 293 студента Камы-

шинского технологического института, из них: 146 студентов факультета «Экономика и менеджмент» (контрольные группы) и 147 студентов факультета «Информационные технологии» (экспериментальные группы). По данной методике были продиагностированы все участники эксперимента. Результаты исследования представлены в таблице.

Исходный уровень сформированности у студентов отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности в экспериментальных и контрольных группах

Уровни сформированности отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности	Участники эксперимента	
	Экспериментальная группа №2	Контрольная группа №1
Низкий (безразлично-потребительский)	69 чел. (47,1%)	69 чел. (47,2%)
Средний (нейтрально-пассивный)	66 чел. (44,9%)	66 чел. (45,2%)
Высокий (осознанно-действенный)	12 чел. (8%)	11 чел. (7,9%)

Полученные данные обрабатываются с целью выявления статистической значимости различия уровней сформированности отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности.

Разница в уровнях сформированности отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности у студентов в контрольной и экспериментальной группах статистически незначительная. Этот вывод был сделан с помощью следующих расчетов. Применялась формула:

$$N(\text{ср}) = \frac{n_1 \times N_1 + n_2 \times N_2 + n_3 \times N_3}{N_1 + N_2 + N_3},$$

где n – численное значение уровня сформированности, а N_1 , N_2 , N_3 – количество студентов соответствующего уровня (1 – низкий, 2 – средний, 3 – высокий), N – общее количество студентов.

Получены следующие результаты: в контрольной группе среднее значение составило – 1,7, а в экспериментальной – 1,69.

После каждого этапа опытно-экспериментальной работы проводятся контрольные срезы, позволяющие проследить изменение того или иного компонента рассматриваемого личностного образования.

Первый контрольный срез был проведен на 6 неделе семестра во время I кон-

трольной недели после изучения разделов: «Основы здорового образа жизни студента», «Физическая культура в обеспечении здоровья», «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями» (дисциплина «Физическая культура»); «Экология и здоровье человека» (дисциплина «Экология»); «Опасности технических систем», «Основы физиологии труда и комфортные условия жизнедеятельности в техносфере» (дисциплина «Безопасность жизнедеятельности»).

В качестве дополнительной литературы использовались авторские методические указания «Организация занятий по кроссовой подготовке» и учебное пособие «Волейбол для здоровья», разработанные авторами данной статьи.

Выбор времени контрольного среза обусловлен тем, что закончился мотивационно-информационный этап опытно-экспериментальной работы, направленный на достижение низкого (безразлично-потребительского) уровня сформированности отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности. Для отслеживания развития у студентов отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности после мотивационно-информационного этапа применялись контрольные срезы.

Использование контрольного среза дает возможность студентам продемонстрировать усвоенные знания о составляющих компонентах здорового образа жизни, проявить эмоции, обнаружить осознание личностного смысла. Результат контрольного среза позволяет отследить развитие у студентов когнитивного, эмоционального и смыслового компонентов отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности. Нами была предложена следующая тема контрольного среза: «Здоровый образ жизни – прошлое, настоящее или будущее?» Студентам также были предложены дополнительные вопросы: Что Вы подразумеваете под здоровым образом жизни? Каково значение ведения студентом здорового образа жизни для вашей профессии? Что привлекает Вас в ведении здорового образа жизни? Возможна ли в настоящее время работа по инженерным профессиям без соблюдения принципов здорового образа жизни? Какие проблемы (в том числе профессиональные) помогает решить ведение здорового образа жизни? Какие проблемы здоровья помогает решить ведение здорового образа жизни? Что Вас больше всего тревожит и радует по данному поводу? Как Вы полагаете, важны ли сегодня принципы ведения и сохранения здорового образа жизни студентами как потенциальными работниками инженерных профессий?

Как и в ходе констатирующего эксперимента, уровень сформированности когнитивного компонента отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности определяется по полноте знаний студентов о ценности «здоровый образ жизни». Характеризуя полноту знаний студентов о ценности «здоровый образ жизни», следует отметить, что наиболее успешно в экспериментальных группах, по сравнению с контрольными, усваивались понятия «ценность», «ценность физической культуры и спорта», «здоровый образ жизни», что связывается нами со спецификой задач первого этапа процесса формирования у студентов отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности. Так, например, характеризуя здоровый образ жизни как определяющий фактор охраны и укрепления здоровья каждого человека и всего общества, 31,3% студентов экспериментальных и 27,8%, контрольных групп отметили позитивное влияние регулярной двигательной активности (26,8% и 24,6% соответственно), отсутствие вредных привычек, таких как курение, 20,7%

и 27,9% отметили влияние соблюдения индивидуального режима дня и только 21,2% и 19,7% – воздействие рационального питания. Студенты экспериментальных групп считают, что здоровый образ жизни необходим для профессии инженера, он должен постоянно присутствовать в нашей жизни, благодаря ему инженерная профессия сможет сохранить тот свой лик, к которому мы привыкли; здоровый образ жизни, по их мнению, это необходимое условие существования человека в его профессии, вести здоровый образ жизни – значит, сохранить здоровье на долгие годы. 68% студентов экспериментальных групп указали на необходимость ведения здорового образа жизни на производстве и в повседневной жизни: «Сегодня невозможно представить сохранение и преумножение здоровья без разумного формирования физической культуры личности», «Благодаря здоровому образу жизни осваиваются новые, не изведенные ранее рубежи, раздвигаются границы человеческих возможностей». В своих ответах студенты экспериментальных групп охарактеризовали понятия «ценность» (13,8%), «ценность физической культуры и спорта» (17,6%). Так, например Диана Ж. отметила: «Ценность – то, что по установленным обществом критериям признается значимым, важным и полезным для людей. Без них человек испытывает неудобство, а в иных случаях не может и вовсе обойтись». Илья С. уточнил: «Ценность физической культуры и спорта – это ценность двигательного характера, физического воспитания и спортивной подготовки, по отношению к которым можно судить о престижности физической культуры и спорта в данном обществе». Юлия Е. подытожила: «Ценность физической культуры и спорта существует независимо от конкретного человека. К ней относятся внутренняя дисциплина, собранность, способность к рациональной организации своего свободного времени».

Среди основных составляющих здорового образа жизни студенты называли режим труда и отдыха человека (в экспериментальных группах – 31,6%; в контрольных – 29,8%), оптимальную физическую двигательную активность (соответственно 26,4% и 25,6%), профилактику вредных привычек (32,1% и 30,8%).

Решение этих задач студенты видят в «разумном, здоровом и спортивном стиле жизни» (82,4% и 80,9%), «самоорганизации, умении противостоять воздей-

ствию внешней среды» (34,6% и 31,8%), «бережном отношении человека к своему здоровью» (66,3% и 63,5%), «формировании мотиваций интереса и потребностей в регулярных занятиях физическими упражнениями» (68,5% и 65,7%), «сохранении и передаче опыта ведения здорового образа жизни другим людям» (27,4% и 24,8%).

Анализ ответов студентов показал, что они видят определенную связь между понятиями «ценность», «ценность физической культуры и спорта», «здоровый образ жизни», таким образом прослеживается взаимосвязь между компонентами здорового образа жизни.

Список литературы

1. Алешина Л.И. Формирование мотивации здорового образа жизни будущего учителя в процессе профессиональной подготовки [Текст]: дис... канд. пед. наук / Л.И. Алешина. – Волгоград, 1998. – 212 с.
2. Разбегаева Л.П. Концепция ценностно-ориентированного образования: целевой и содержательный аспекты: Теоретические исследования. [Текст] / Л. П. Разбегаева. – Волгоград: Перемена, 2000. – 113 с.
3. Разбегаева Л.П. Ценностно-коммуникативный подход как основа гуманитаризации современного образования [Текст]: монография / Л. П. Разбегаева. – М.: АПРК и ИПРО, 2010. – 216 с.
4. Сорокина В.М. Методические основы занятий физической культурой в вузе [Текст]: учеб. пособие / В.М. Сорокина, Д.Ю. Сорокин. – Волгоград: ИУНЛ ВолгГТУ, 2009. – 108 с.
5. Сорокин, Д.Ю. Педагогическая технология развития физической культуры студентов [Текст] / Д.Ю. Сорокин. – Саратов: Изд-во «Научная книга», 2003. – 104 с.