

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ  
ИЗУЧЕНИЯ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ  
НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
Ю.В. Барташевич, О.А. Ваницкая**

Барановичский государственный университет, Беларусь, fizkylt.barsu@tut.by

**Введение.** В последнее время обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья студенческой молодежи нашей страны. Отмечается существенный рост врожденных пороков развития, количество хронических заболеваний, снижение физического развития. Выдвижение проблемы здоровья в число приоритетных задач социального развития страны обуславливает актуальность, необходимость проведения научных исследований и выработку методических и организационных подходов к сохранению здоровья молодого поколения, формированию и укреплению здорового образа жизни.

Становится очевидным, что усилиями только медиков, ориентированными лишь на лечение заболеваний, не удастся справиться с патологиями, которые обрушились на учащуюся молодежь. Необходимы иные, принципиально новые подходы, в области предупреждения заболеваний. Это новое должно проистекать из необходимости приобщать молодежь к заботе о собственном здоровье, сделать ее заинтересованной и активно борющейся за него. Главной задачей должно стать формирование необходимых знаний, практических умений, обеспечивающих эффективное управление жизненными силами организма, ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни.

Многие исследования показывают, что интерес к спорту у молодежи занимает высокое место в структуре интересов, но, к сожалению, во многих случаях этот интерес остается пассивным, не реализуется в активной практической деятельности [2, с. 30].

В этом плане недостаточно внимания уделяется вопросам формирования культуры отдыха молодежи. Отсутствие такой культуры делает человека заложником непродуманного времяпрепровождения, толкает к стремлению «убить» время у телевизора или компьютера, ничегонеделанию, злоупотреблению курением, алкоголем, наркотиками. В результате время, имеющееся у него для релаксации, снятия последствий трудового утомления и подготовки к следующему этапу деятельности, используется с малой эффективностью и зачастую с отрицательным результатом. К тому же при рассмотрении здоровья сегодня специалистами оценивается в лучшем случае роль биологического компонента, экологического фактора, условий труда, быта, досуга человека, а не система его собственной активной деятельности, направленной на постоянное укрепление жизненных сил организма, на ведение здорового образа жизни.

Однако проблема становления и развития здорового образа жизни еще не стала предметом целенаправленного научного изучения. Работы по данной проблематике малочисленны, следовательно, она требует дальнейшей теоретической разработки и эмпирических исследований.

Проблематика данной темы исследования актуальна не только с научной точки зрения, но и с позиции практического использования полученных результатов: они могут явиться основой для разработки модели формирования ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни студенческой молодежи.

В частности знания степени сформированности ценностных ориентаций молодежи, их иерархии, может быть ключом для осуществления воспитания личности. Известно, что ценностные ориентации влияют на определение места личности в обществе, а также на выбор ею своей референтной группы.

Процесс трансформации ценностей происходит через осознанное принятие продиктованных реалиями жизни ценностных ориентаций, попытку руководствоваться ими в жизни и деятельности. Сохранение на уровне подсознания старых стереотипов вызывает определенные внутри-личностные конфликты и предопределяет вероятность вариативного прогноза относительно будущего. В условиях существенных сдвигов в общественной системе ценностей для большинства людей настоятельной становится необходимость воспринять новые ориентиры и, так или иначе, перестроить личностную систему ценностей [1].

Как правило, сформировав свою ценностную картину мира, человек сохраняет ее неизменной практически в течение всей жизни. Такая картина формируется преимущественно на том этапе социализации индивидов, который непосредственно предшествует периодам зрелости.

Вообще в современном обществе процесс социализации молодежи осложняется трудностями, которые возникают вследствие переоценки традиций, норм и ценностей. Если раньше молодежь в

значительной степени опиралась на опыт предыдущих поколений, то теперь молодые люди осваивают и создают новый социальный опыт, полагаясь преимущественно на себя, что в значительной степени предопределяет наличие противоречивых тенденций в сознании и поведении современной молодежи.

Одновременно возросла ценность личностной свободы, которая обеспечивает человеку свободный выбор, который, правда, не всегда является системно-образовательным компонентом позитивных, общественно принимаемых моделей жизненной ориентации. В условиях, когда она становится для человека свободой от любых ограничений, это может привести к формированию асоциальных моделей социализации [3].

Цель нашего исследования состоит в изучении особенности состояния и формирования ценностных ориентаций и установок студентов на здоровый образ жизни в условиях образовательной среды вуза.

**Методы исследования.** Для изучения степени ценностей в области физической культуры и спорта (ФКС) на ведение здорового образа жизни нами был проведен анализ и обобщение научной литературы, предпринято педагогическое наблюдение и анкетирование. Для объективности выражения результатов использовался метод математической обработки полученных данных.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате проведенного исследования было выяснено, что здоровье это сложный социальный феномен, отражающий качество адаптации организма человека к условиям природной и социально организованной среды его обитания. Образ жизни понимается нами как биосоциальная категория, которая интегрирует представление об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризуется его учебной, досуговой деятельностью, бытом, способом удовлетворения материальных и духовных потребностей.

В представлениях студентов определилась следующая модель здорового человека: человек, который никогда не болеет, не имеет хронических заболеваний, не жалуется на свое здоровье, хорошо выглядит.

Изучение ценностных ориентаций студенческой молодежи в области ФКС на ведение здорового образа жизни очень важно, поскольку позволяет лучше и точнее оценить состояние проблемы и принять соответствующие меры.

Нами был проведен социологический опрос на предмет выявления места и значения ФКС в системе жизненных ценностей молодежи. В анкетировании приняло участие 85 студентов БарГУ. Опрос показал, что значительная часть молодежи, интересуясь спортом вообще, лично стремится к таким занятиям физическими упражнениями, которые не требуют большого физического напряжения и связаны с отдыхом и развлечением. Студентам предлагалось выбрать из 10 занятий на досуге 3 наиболее предпочтительных. Выбор оказался следующим: первые места разделили прогулка на улице и прослушивание музыки – 51%; третье место – 50,2% отдано общению с любимым человеком, другом; спорт занял четвертое место и набрал 45%.

Занятиям физкультурой конкретно противостоят иные формы проведения досуга, привлекающие значительное количество респондентов.

Из причин, мешающих занятиям физической культурой и спортом (ФКС), на первом месте указан недостаток свободного времени – 70%; на втором – другие интересные и увлекательные дела – 40,1%; на третьем – отсутствие привычки заниматься – 22,5%. Далее причины распределились в следующем порядке: лень, нежелание утруждать себя – 15%; отсутствие необходимого инвентаря и условий – 12,5%; всерьез заниматься спортом, чтобы добиться высоких результатов, очень трудно, надо тратить на это много сил и времени – 8,5%; не принимают в спортивные секции – 5%; отсутствие спортивных секций с учетом личного интереса – 1,2%.

Из приведенных данных видно, что основным сбивающим фактором для реализации средств ФКС в конструировании установки на здоровый образ жизни является недостаток свободного времени, другие интересные и увлекательные дела, а также отсутствие привычки заниматься.

Общее отношение студентов к спорту выявлялось на эмоциональном уровне («нравится», «не нравится» и т.п.), поэтому дихотомные позиции анкеты (да – нет) давали значения, близкие к реальным.

Большинству опрошенных (92,5%) нравились вообще занятия физкультурой и спортом. Не удовлетворены своими лично занятиями – 26,2%, хотели бы заниматься больше – 63,7%.

Каждому респонденту представилась возможность обозначить свое количество времени, которое они затрачивают на занятия ФКС в день. 16,2% анкетированных ответили, что занимаются от двух и более часов в день, 11% – отводят для занятий ФКС около полутора часа. Чуть более трети студентов

(35%) затрачивают около одного часа, 41% – тратят от 15 до 30 минут в день, а 2% вовсе не занимаются спортом и физическими упражнениями.

**Выводы.** Материалы исследований по выявлению отношения к ФКС в иерархии ценностей на ведение ЗОЖ студентов показали, что нельзя забывать о наличии и действии в сознании и установках молодежи иных интересов и увлечений, которые конкурируют со спортивными установками, также существует явное несоответствие между потребностями и усилиями, направленными на достижение поддержания здоровья.

Также определены субъективные факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни студентов: уровень информированности, наличие установок и ориентаций на ЗОЖ, реальная практика постоянного самопобуждения к реализации требований ЗОЖ. Общая потребность в сохранении здоровья получает спорадическое, непоследовательное, ограниченное воплощение. Конкретная потребность в специальных действиях по укреплению здоровья возникает преимущественно вследствие заболевания, что в результате приводит к появлению такой деятельности, которая ведет не к общему сохранению здоровья, а, скорее, к временному его поддержанию.

Особенностью социологического анализа данной проблемы является то, что здоровый образ жизни, культура здоровья формируется и совершенствуется в процессе активного взаимодействия всех субъектов, участвующих в их становлении и развитии.

Эффективность образовательного процесса по формированию здорового образа жизни зависит от условий его организации, где традиционная модель приводит к возникновению постоянных стрессовых перегрузок, поломке механизмов саморегуляции физиологических функций, развитию хронических болезней и т.д.

Несмотря на разработанность в научно-методической литературе вопросов сущности здорового образа жизни, недостаточно обоснованы педагогические условия формирования готовности к его ведению у студенческой молодежи, что подтверждается наличием противоречий между:

- преобладанием на практике интегративных знаний о здоровье личности, здоровом образе жизни и не представленностью их в содержании подготовки, реализуемой в образовательном пространстве вуза;

- необходимостью формирования представления о здоровом образе жизни как социально-культурной ценности и преобладанием в образовательной практике декларативности в формировании данных категорий;

- потребностью в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи и недостаточной разработанностью теоретических и практических аспектов ее осуществления в образовательной среде вуза;

- социальной значимостью формирования здорового образа жизни и отсутствием научно обоснованных подходов по использованию здоровьесберегающих технологий в системе профессионального образования;

- необходимостью формирования ценностных позиций о здоровом образе жизни, и недостаточной научно-методической обеспеченностью образовательного процесса.

Выявленные противоречия обуславливают проблему суть, которой заключается в обосновании педагогических условий формирования здорового образа жизни в образовательной среде вуза.

Важным педагогическим условием формирования здорового образа жизни должно стать включение в здоровьесберегающую деятельность, через организацию студенческой жизни, где совокупность педагогических действий по овладению знаниями и совершенствованию физических качеств и связанных с ними способностей, обеспечивается физкультурно-оздоровительной, и просветительно-воспитательной, ориентированной на формирование имиджа здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи, овладение умениями и навыками управления своим здоровьем и работой.

Моделирование здорового образа жизни должно обеспечиваться через реализацию оздоровительно-просветительской программы, представляющей собой целенаправленную педагогическую деятельность по переводу ценностных ориентиров (мысли, взгляды, представления, убеждения, установки, чувства, способности и т.д.) студента в состояние реальной значимости для жизнедеятельности.

## Литература:

1. Гаврилюк, В.В. Динамика ценностных ориентаций в период социальной трансформации / В.В. Гаврилюк, Н.А. Трикоз.// Социол. исслед. – 2002. – С. 96-105.
2. Смородинов, А.С. Физическая рекреация как средство сохранения и укрепления здоровья студентов/ А.С. Смородинов, В.И. Смородинова// Культура физическая и здоровье. – 2004. – № 1. – С. 30-32.
3. Ценностные ориентации современной молодежи: Обзор социол. исслед. / Рос.гос. юнош. б-ка; Сост.: В.П. Вдовиченко. М., 2003. – 24 с.