

ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ В СИСТЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

О. Л. Лойко

Формирование культуры здорового образа жизни студентов в педагогическом вузе предполагает диагностическое целеполагание этого сложного феномена. Диагностика показателей культуры здорового образа жизни студентов проводилась нами на базе БГПУ (г. Минск) и БрГУ имени А.С. Пушкина (г. Брест). В группу испытуемых были включены студенты 2, 4 и 5 курсов. Общее число респондентов составило 343 человека. В задачи диагностики входило: 1) изучение состояния здоровья студенческой молодежи; 2) определение методов диагностики, на основе которых объективно оценивался уровень сформированности культуры здорового образа жизни студентов; 3) выявление уровня сформированности культуры здорового образа жизни студентов (знание о здоровье и здоровом образе жизни, культуре здорового образа жизни, знание индивидуальных особенностей организма, самооценки здоровья, сформированности ценностных ориентаций, определения уровня качества жизни, сформированности умений и навыков ведения здорового образа жизни).

На первом этапе диагностики нами определялось состояние здоровья студенческой молодежи. Для самооценки здоровья в нашем исследовании мы использовали специальную анкету самооценки состояния здоровья, разработанную В.П. Войтенко. Для того чтобы было удобнее интерпретировать данные, мы сгруппировали неблагоприятные ответы и получили следующие результаты, которые отражены на рисунке 1.

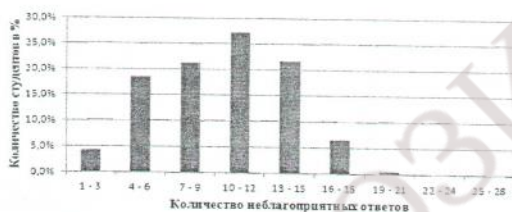


Рисунок 1 – Распределение студентов по количеству неблагоприятных ответов

Анализ диаграммы показал, что в среднем студенты дали 10–12 (27,2 %) неблагоприятных ответов из 28. Это говорит о том, что студенческая молодежь оценивает свое здоровье как удовлетворительное. Проанализировав ответы респондентов, мы отметили следующие проблемы со здоровьем, которые беспокоят студентов: ухудшение слуха (6 %); боли в суставах (6 %); бессонница (6 %); влияние перемены погоды на самочувствие (7,5 %); задержка стула (6,5 %); боль в области правого подреберья (10,5 %); головокружение (8 %); ослабление памяти, забывчивость (6,5 %), а также студенты отмечают, что им стало труднее сосредоточиться, чем в прошлые годы (9,5 %).

Результаты диагностики свидетельствуют, что наблюдается значительное ухудшение всех составляющих здоровья студенческой молодежи: физического, психического и духовного компонентов. Отмечается и повсеместное снижение работоспособности студентов. Сегодняшний среднестатистический студент уже не может одновременно слушать лектора, писать конспект, воспринимать и анализировать информацию. Таким образом, состояние здоровья влияет на все сферы жизнедеятельности человека.

Как показал теоретический анализ проблемы и данные диагностического исследования, ценностная характеристика здоровья человека проявляется в учебе, труде, поведении. Здоровье служит источником духовной бодрости и формирования оптимистических идеалов, пробуждает в личности интерес к творчеству, является необходимым условием культурного развития человека [1]. Оно усиливает потребность общения в личной и общественной жизни. Состояние здоровья оказывает сегодня большое влияние на духовное развитие человека, его настроение, социальную активность. Для экспресс-оценки самочувствия, активности и настроения студентов нами была использована методика самочувствия, активности и настроения (САН) (рисунок 2).



Рисунок 2 – Состояние самочувствия, активности, настроения студентов

Обработка и анализ данных позволяют нам сделать следующие выводы: в целом студенты (63 %) отмечают у себя хорошее самочувствие, которое характеризуется как комплекс субъективных ощущений, отражающих степень физиологической и психологической комфортности состояния человека, направление мыслей чувств. Респонденты (68 %) отмечают у себя высокую активность, которая определяется интенсивностью и объемом взаимодействия человека с физической и социальной средой и является одной из сфер темперамента. По этому параметру испытуемые полны сил, бодры и жизнерадостны. Около 71 % отмечает у себя приподнятое настроение и оптимистичный взгляд на мир.

Следующим нашим шагом стало проведение проективной методики «Незаконченное предложение», целью которой являлось выработать потребность у студенческой молодежи воспринимать здоровье как ценность на уровне убеждения. Испытуемым предлагалось высказать свою точку зрения, почему для них здоровье так важно и желательно. Проанализировав ответы студентов по каждой категории, мы объединили их в следующие группы (таблица).

Таблица – Анализ представлений студенческой молодежи о здоровье (по результатам проективной методики «Незаконченное предложение»)

Здоровье важно и желательно,	Студенческая молодежь
потому что я...	<ul style="list-style-type: none"> • хочу иметь здоровых детей; здоровое поколение • хочу хорошо себя чувствовать и быть в тонусе; хочу быть в хорошей форме • хочу жить полноценной жизнью, и не отказывать себе ни в чем • будущий педагог • хочу добиться поставленной цели
следовательно, я...	<ul style="list-style-type: none"> • слежу за своим здоровьем, веду ЗОЖ; стараюсь поддерживать себя в хорошем состоянии • бегаю по вечерам; правильно питаюсь; занимаюсь аквааэробикой, гуляю на свежем воздухе; стараюсь спать по 8 часов в сутки • занимаюсь спортом • исключаю вредные привычки

Здоровье важно и желательно,	Студенческая молодежь
когда я...	<ul style="list-style-type: none"> • чувствую себя нездоровым • делаю что-то для других людей • учусь, работаю; занимаюсь физическим и умственным трудом; • хочу достичь чего-то, добиться поставленной цели • попадаю в стрессовую ситуацию; преодолеваю очередное жизненное препятствие
так как я...	<ul style="list-style-type: none"> • хочу быть счастливой; прожить долгую и счастливую жизнь • хочу здоровую семью и здоровых детей; готовлюсь к семейной жизни • хочу жить в здоровой стране • хочу в старости быть бодрой и здоровой
несмотря на то, что я...	<ul style="list-style-type: none"> • мало времени уделяю этому вопросу; нет свободного времени на его укрепление • плохо соблюдаю правила ЗОЖ; пью, курю; не всегда слежу за своим здоровьем; ленива • мало знаю про ЗОЖ • хочу добиться хороших результатов в материальном положении
если я...	<ul style="list-style-type: none"> • хочу достичь своих целей; молода и у меня много идей, которые я хочу реализовать • собираюсь родить здорового ребенка • стремлюсь прожить долго и счастливо, помогая людям
подобно тому, как я...	<ul style="list-style-type: none"> • становлюсь старше • стремлюсь к своей мечте; достичь желаемых целей • стремлюсь сделать успешную карьеру • люблю жизнь; стремлюсь к хорошей жизни • люблю себя родных и близких; люблю свою семью • веду продуктивную жизнь

Анализ ответов студентов показал, что здоровье важно и желательно, так как они хотят иметь здоровую семью и детей; хотят всегда быть в хорошей форме; жить полноценной и счастливой жизнью; добиться поставленных целей; сделать успешную карьеру.

Подводя итог всему вышесказанному, следует отметить, что при диагностике компонентов культуры здорового образа жизни студентов важно учитывать полноту знаний и представлений в области ЗОЖ; устойчивость ценностного отношения и мотивации к ЗОЖ; оптимальность уровня удовлетворенности и осознанности в отношении ЗОЖ; организованность и активность в здоровьесохранной деятельности.

Литература

1. Кокин, А.Б. Студенчество как социальная группа, современные социально-психологические представления о студенчестве // А.Б. Кокин // Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию людей / под ред. М.С. Волохонской, А.В. Микляевой // Материалы II Всероссийской науч.-практ. (заочной) конф. – МО: СВВБТ, 2012. – С. 129–135.

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ К ПРИРОДЕ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

М. Н. Матюш

На основании анализа научной литературы мы определяем, что концепция формирования эмоционально-ценностного отношения к природе основывается на четырех подходах: ценностном, экогуманистическом, ценностно-деятельностном, личностном. Именно этими подходами концептуально обеспечивается связь между желаемым учебным процессом и целеполаганием, отбором содержания, методами, формами, средствами и результатами обучения.

Ценностный подход представляет собой рассмотрение ученика не как объекта педагогического воздействия, а как субъекта деятельности.

Основным ядром системы ценностного подхода является исторический характер отношения к ценностям конкретной эпохи, то есть в процессе исторического развития ценности приобретают новый смысл, вступают в контакт с ценностями последующего периода. Таким образом, в таком контексте личности представляется право выбора. Это положение предполагает выделение базовых ценностей и ценностных идей в экологическом образовании, влияющих на построение аксиологической картины мира.

Всякая личность в процессе овладения социальным опытом и выработке потребностей предполагает признание индивидуальности личности и ее ценностей. Это положение является одним из элементов ценностного подхода. Последующее

положение подхода определяется реализацией гармонии познания и духовно-нравственного развития.

Четвертое положение ценностного подхода требует нового личностного способа аксиологического восприятия природы как самоценности, а человека как части природы в качестве новой цивилизационной парадигмы.

Эколого-гуманистический подход в экологическом образовании основывается на трех принципах: экологического императива, накладывающего нравственное ограничение на деятельность людей в отношении к природе; принципе природосообразности и культуросообразности, ориентированных на осознание своего «я» и развитие чувств любви к природе, сочувствия, сопереживания и сопричастности с ней и бескорыстного отношения к природе.

Личностный подход обусловлен конструкцией экологического образования, направленного на актуализацию личностных функций учащегося как субъекта учебной деятельности, связанных с сугубо человеческим мироощущением, поиском личностных смыслов, рефлексией собственной жизнедеятельности, осознанием и принятием ответственности за судьбу природы и всего человечества. Естественно, что личностный подход в экологическом образовании ориентирован на развитие нравственно-духовных качеств школьников.

Ценностно-деятельностный подход при усвоении эмоционально-ценностного отношения к природе направлен на формирование ценностно-ориентированной деятельности, преодолевающей противоречия между должным и сущим, нравственным требованием и нравственным поведением в природе. Таким образом, реализация ценностно-деятельностного подхода в экологическом образовании, направленном на формирование эмоционально-ценностного отношения к природе, позволяет осуществлять ценностно-ориентационную деятельность, связанную с выбором, принятием решений по сохранению, улучшению окружающей природной среды, готовностью вносить посильный вклад в охрану и восстановление окружающей природной среды [1, с. 38].

Для формирования эколого-гуманистического эмоционально-ценностного отношения учащихся к природе необходимо раскрыть концептуальные положения целевого, содержательного и процессуального аспектов.

Не вызывает сомнения, что все компоненты конструируемой модели зависят от целевого аспекта концепции. Итак, рассматривая цели экологического образования в контексте формирования экологической культуры, мы выделяем цели-ценности. Они определяют стратегию экологического образования, цели-средства, представленные как конструктивные, преобразованные в конкретные цели курсов, тем, уроков и цель-субъект личностные цели ученика. В этой связи выделяются три вида ценностных установок: