

**ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. П.М.МАШЕРОВА**

УДК 370.03 : 796.1

Касенок Дмитрий Эдуардович

**ФОРМИРОВАНИЕ НРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТНЫХ
ОРИЕНТАЦИЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
У СТАРШЕКЛАССНИКОВ
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

13.00.01 - общая педагогика

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Витебск – 1998

Работа выполнена в Витебском государственном университете
им. П. М. Машерова

Научный руководитель — кандидат педагогических наук,
профессор Гримоть А.А.

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук,
профессор Глазырина Л.Д.

кандидат педагогических наук,
доцент Новицкий П.И.

Опонирующая организация — Национальный институт
образования

Защита состоится 17 сентября 1998 года в 16 часов на заседании со-
вета по защите диссертаций К.02.20.01 в Витебском государственном
университете им. П.М.Машерова по адресу: 210036, г.Витебск, Мос-
ковский пр-т, 33, ауд. 407 (корпус ХГФ), тел. 257470.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Витебского госу-
дарственного университета им. П.М.Машерова.

Автореферат разослан 17 августа 1998 г.

Ученый секретарь совета
по защите диссертаций
кандидат педагогических наук,
профессор



С.И.Столярова

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Динамика социальных процессов в современном белорусском обществе требует разработки новых подходов к проблеме нравственного воспитания старшеклассников. Усиливается тенденция осуществления нравственного воспитания на основе ценностного подхода к явлениям социальной действительности. Формирование нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни выступает одним из важных направлений реализации такого подхода.

Результативный поиск путей решения данной проблемы возможен во взаимосвязи процессов нравственного и физического развития личности. Прежде всего нравственная зрелость личности обуславливает сформированность ее здорового образа жизни. Устойчивость же здорового образа жизни способствует становлению нравственно цельной личности, развитию ее сознания, нравственных чувств, воли и привычных форм нравственного поведения.

Значимость проблемы продиктована еще и тем, что состояние здоровья школьников Беларуси вызывает обоснованную тревогу. Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30 % детей, приходящих в первые классы, имеют отклонения в состоянии здоровья; среди выпускников школ уже более 80 % нельзя назвать абсолютно здоровыми; около 16 % юношей призывного возраста по медицинским критериям не готовы к службе в Вооруженных Силах. Растет число курящих учащихся и употребляющих алкоголь, наркотики. Подобная ситуация – результат длительного неблагоприятного воздействия не только социально-экономических, экологических, но и педагогических факторов, в частности, постановки и реализации процесса физического воспитания в школе. В связи с этим одной из приоритетных задач реформы системы образования является создание условий для сохранения и укрепления здоровья школьников, формирования у них ценностных ориентаций здорового образа жизни.

Проблема формирования нравственных ценностей, нравственных ценностных ориентаций является объектом исследования философов, социологов, психологов, педагогов. В своих работах исследователи раскрыли сущность, содержание нравственных ценностей, нравственных ценностных ориентаций, дали теоретическое обоснование нравственным ценностным ориентациям как интегративным показателям, которые характеризуют личность, ее направленность (В.А.Блюмкин, К.А.Шварцман, А.Ф.Шишкин, В.А.Ядов и др.).

В ряде исследований отмечается, что юношеский возраст сензитивен для образования ценностных ориентаций как устойчивого свойства личности, способствующего становлению мировоззрения учащихся, их отношения к окружающей действительности (Н.А.Волков, Г.Е.Залесский, А.Г.Здравомыслов, Б.С.Круглов, А.С.Шаров).

Педагогические аспекты проблемы формирования нравственных ценностных ориентаций школьников рассматривают в своих исследованиях ученые О.С. Богданова, Д.И. Водзинский, К.В. Гавриловец, А.А. Гримоць, В.Е. Гурин, И.И. Казимирская, И.Ф. Харламов, Н.Е. Щуркова, М.Г. Яновская.

Педагогические идеи о взаимосвязи физического и нравственного воспитания, заложенные еще в Древней Греции и Древнем Риме, получили широкое развитие в трудах видных педагогов Н.К. Крупской, П.Ф. Лесгафта, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинского, К.Д. Ушинского.

В работах В.В. Белорусовой, Н.Н. Визитея, Л.Д. Глазыриной, Л.П. Матвеева, М.И. Станкина обосновывается роль и значение физической культуры для нравственного становления личности.

Проблема здорового образа жизни является объектом изучения философов (А.П. Бутенко, Е.Н. Капустин, Л.Н. Коган, М.Н. Петленко, М.Н. Руткевич, В.И. Столяров), социологов (В.В. Бовкун, И.М. Быховская, А.В. Лисовский, Л.Я. Рубина, П.Х. Титма), медицинских специалистов (Н.М. Амосов, В.Е. Апарин, И.И. Брехман, А.А. Виру, А.И. Киколов, Н.Т. Лебедева, Ю.П. Лисицын, И.В. Мурахов, Г.И. Царегородцев), педагогов (М.Я. Виленский, П.А. Виноградов, Т.А. Ильина, В.А. Сластенин). Этими учеными была раскрыта сущность, содержание и структура здорового образа жизни.

Следует отметить, что в педагогической литературе не освещены вопросы, связанные с формированием нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни школьников в процессе физического воспитания. Это, в свою очередь, привело к недостаткам в практической деятельности школ, что порождает известное противоречие. С одной стороны, практика настоятельно требует улучшения состояния здоровья и образа жизни старшеклассников, поиска новых путей педагогического воздействия, организованных и действенных средств, оказывающих активное влияние на внедрение здорового образа жизни в повседневную жизнедеятельность. С другой стороны, эта проблематика недостаточно разработана в теории. Разработка и реализация оптимальных форм и путей формирования нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни в процессе физического воспитания в школе может восполнить этот пробел.

Несомненная актуальность и значимость этой проблемы для теории и практики физического и нравственного воспитания, недостаточная ее разработанность определили тему нашего исследования: "Формирование нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни у старшеклассников средствами физического воспитания".

Связь работы с крупными научными программами, темами. Исследование тесно связано с научной деятельностью ученых Белорусского государственного педагогического университета им. М.Танка, которые занимаются проблематикой нравственного воспитания, разработ-

кой аксиологических подходов к проблеме воспитания и исследованиями ученых Витебского государственного университета им. П.М.Машерова по проблемам здорового образа жизни. Работа выполнена в рамках региональной комплексной научно-технической программы “Белорусское Поозерье: природные ресурсы, материальная и духовная культура” (1996 - 2000 гг.) и темы “Физическое воспитание детей и учащейся молодежи с учетом специфики условий и экологической ситуации регионов Витебской области”, регистрационный № 29.

Цель исследования – определить формы и методы формирования нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни у старшеклассников средствами физического воспитания.

Задачи:

1. Провести сопоставительный анализ основных жизненных ценностей и ценностей здорового образа жизни старшеклассников. Определить виды нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни, их взаимосвязь, а также динамику готовности старшеклассников к самостоятельному ведению здорового образа жизни.

2. Определить структуру здорового образа жизни и нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни старшеклассников. Выявить уровень сформированности нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни у старшеклассников.

3. Разработать научно-методические основы процесса формирования нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни в условиях регламентированных занятий по физической культуре в школе и определить эффективность предложенной методики.

Объект исследования – образ жизни старшеклассников общеобразовательных школ Республики Беларусь.

Предмет исследования – процесс формирования нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни у старшеклассников средствами физического воспитания.

Гипотеза исследования. Процесс формирования нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни у старшеклассников будет эффективным при соблюдении следующих условий:

- целенаправленной работы по формированию ценностного отношения к здоровью и к активной деятельности по физическому самосовершенствованию, самовоспитанию старшеклассников для осуществления высоконравственных жизненных целей и идеалов;

- личностно-деятельностного подхода к учащимся, определяющего активизацию потребностно-мотивационной сферы личности;

- изменении целевой установки в процессе физического воспитания путем переноса акцента на нормы, ценности здоровья и здорового образа жизни, умения самостоятельно вести здоровый образ жизни в условиях повседневного быта;

- самоопределения учащихся в здоровом образе жизни как слож-

ном рефлексивном процессе, который осуществляется поэтапно с творческой и нравственной направленностью;

– дифференцированного подхода к учащимся с различным состоянием здоровья, учета характера заболеваний старшеклассников;

– осуществления преемственной связи между уроками физической культуры, внеклассной работой по физическому воспитанию и самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельностью, направленной на укрепление физического, психического и нравственного здоровья.

Методологической основой исследования явился диалектический подход к изучаемым фактам и явлениям, понимание личности как объекта и субъекта социальных отношений, положение о ведущей роли деятельности в формировании личности, о детерминации ее развития внешними условиями и природной организацией человека.

В исследовании мы опирались на основные положения аксиологической теории о ценностях личности и общества, о механизмах формирования ценностных ориентаций, на гуманистическую концепцию воспитания. В основу исследования был также положен системный подход, обеспечивший педагогическое познание и преобразование нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни, их интегральных свойств и качественных характеристик.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы в процессе экспериментальной работы были использованы следующие методы: изучение и анализ философской, социологической, медицинской, психологической и педагогической литературы; педагогическое наблюдение: изучение школьной документации; анкетирование; беседы с учащимися, родителями и учителями; экспертные оценки результатов деятельности, высказываний и суждений старшеклассников; психолого-педагогический эксперимент; определение уровня здоровья по методике Г.Л.Апанасенко; статистическая обработка полученных данных.

Исследование проводилось в три этапа:

На первом (1993 – 1994 гг.) изучалась и анализировалась философская, психолого-педагогическая, социологическая, медицинская литература по проблеме и конструировалась гипотеза. Велось накопление данных о трудностях, с которыми встречаются учителя физической культуры в процессе формирования здорового образа жизни у школьников, определялись типовые причины их возникновения.

На втором этапе эксперимента (1994 – 1995 гг.) был проведен констатирующий эксперимент, разрабатывалась программа проведения формирующего эксперимента, шла подготовка учителей к планируемой исследовательской работе.

На третьем этапе (1995 – 1998 гг.) проводился формирующий и контрольный эксперимент, была использована на практике разработан-

ная автором методика формирования нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни у старшеклассников средствами физического воспитания. Обсуждались основные положения исследования. Обобщен теоретический и практический материал исследования и оформлен в виде кандидатской диссертации.

Опытно-экспериментальной базой исследования были средние школы №№ 2, 17, 32, 33 и гимназия №2 г. Витебска.

Научная новизна и значимость полученных результатов. В процессе исследования определена сущность здорового образа жизни старшеклассников, его содержание и структура как социально-психологического феномена личности; проведено ранжирование основных ценностей здорового образа жизни старшеклассников, на основе которого были определены группы нравственных ценностных ориентаций; выделены и экспериментально обоснованы педагогические условия, механизмы и методические подходы к формированию нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни у старшеклассников в процессе физического воспитания; изучены факторы, определяющие становление и развитие этого процесса. Выявлен комплексный критерий сформированности нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни, обеспечено развитие мотивационно-ценностного отношения старшеклассников к здоровому образу жизни после окончания школы.

Практическая значимость полученных результатов определяется тем, что содержащиеся в исследовании теоретические выводы и методические рекомендации могут быть использованы в процессе учебно-воспитательной работы в школе по формированию нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни у старшеклассников, при совершенствовании учебных планов, программ и пособий по физической культуре, в организации и проведении дальнейших исследований в данной области педагогической науки.

Экономическая значимость результатов исследования определяется тем, что они открывают широкие возможности качественного совершенствования нравственного и физического воспитания старшеклассников. Эти результаты позволяют ученым и практикам, которые работают над проблемами формирования здорового образа жизни, решать вопросы на более совершенном и результативном уровне.

Основные положения, которые выносятся на защиту:

1. Здоровый образ жизни как социально-психологический феномен личности является условием и результатом ее нравственного становления, полноты выражения ее духовных и физических сил, продуктивной жизнедеятельности.

2. Процесс самоопределения в здоровом образе жизни предполагает целенаправленное формирование нравственного сознания старшеклассников, соответствующего требованиям укрепления здоровья,

что проявляется в единстве способов мышления и стилевых особенностей поведения, реализуемых в индивидуальном образе жизни.

3. В процессе формирования нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни старшеклассники выступают активными субъектами многообразных форм жизнедеятельности, в которых формируются и проявляются их нравственные качества, система отношений к окружающей природной и социальной действительности, к себе, к своему здоровью.

Личный вклад соискателя. Диссертация является самостоятельной научной работой автора, которая основывается на достижениях ученых и практиков Республики Беларусь, мировой психолого-педагогической науки.

Апробация результатов. Диссертация обсуждалась на заседаниях кафедры педагогики Витебского государственного университета им. П.М.Машиерова, на школьных педсоветах, на научно-практических конференциях: “Распрацоўка новых тэхналогій адукацыі” (г.Мінск, 1997 г.); “Універсітэцкая падрыхтоўка педагогаў па спецыяльнасці” (г.Мінск, 1996 г.); “Опыт, проблемы, перспективы” (г.Витебск, 1998 г.); “Научно-теоретическое наследие К.Д.Ушинского и современные проблемы развития педагогической науки” (г.Витебск, 1994 г.); на 3-й, 4-й научных конференциях аспирантов и молодых ученых (г.Витебск, 1994, 1995 гг.)

Опубликованность результатов. Материалы исследования нашли отражение в девяти публикациях автора в белорусских изданиях, в том числе брошюре – 1, статей в журнале – 1, материалах научных конференций – 7. Общее количество страниц опубликованных материалов – 56.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, общей характеристики работы, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений. Полный объем диссертации составляет 140 страниц, включая 20 таблиц и 4 рисунка на 13 страницах, 5 приложений на 20 страницах. Список использованных источников включает в себя 250 наименований.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе “Теоретические основы формирования нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни” дается характеристика понятиям “нравственная ценность”, “нравственные ценностные ориентации”, “образ жизни”, “здоровье”, “здоровый образ жизни”; раскрывается сущность и структура здорового образа жизни, нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни старшеклассников; обосновывается важность личностно-ценностного отношения к здоровью, здоровому образу жизни; выделяется комплексный критерий сформированности нравственных ценностных ори-

енгаций здорового образа жизни; определяется иерархия основных ценностей жизни и ценностей здорового образа жизни старшеклассников.

Категория “нравственная ценность” является одним из ключевых понятий современной общественной мысли. Она используется в философии, социологии, педагогике, психологии для указания на человеческое, социальное и культурное значение объектов и явлений действительности, их свойств, а также абстрактных идей, которые олицетворяют общественные идеалы и выступают, благодаря этому, как эталон необходимого.

Проведенный нами анализ структурной определенности нравственных ценностей показал, что они выступают:

- как культурный феномен, представляющий преобразовательную творческую и нормативную деятельность в образе предпочтительного состояния личности;

- как характеристика нравственных отношений, которая относит к ценному то, что способствует прогрессу в развитии общества;

- как представление о нравственно целесообразной деятельности, которая является предметом жизненных ориентаций человека и выступает необходимым элементом мотивировки поведения;

- как специфический для нравственного сознания способ освоения социальных и духовных ценностей.

При изучении механизмов усвоения нравственных ценностей старшеклассниками мы опирались на разработанный психологами (Я.Л. Коломинский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев) принцип единства сознания и деятельности, имеющий большое значение для обоснования путей повышения эффективности формирования нравственного мира личности. Деятельность человека обуславливает формирование нравственного сознания; сознание же направляет человеческую деятельность, делает ее целесообразной, мотивированной. Эффективность процесса формирования нравственных ценностных ориентаций старшеклассников обеспечивается одновременно опорой на сознание, деятельность и отношения, в которые включена личность старшеклассника, являющаяся объектом и субъектом воспитания.

Возникая на основе оценки, нравственная ценность становится нравственной ценностной ориентацией личности и представляет собой результат интериоризации старшеклассником общественных ценностей. В онтогенезе личность постепенно усваивает определенные социальные ценности, становится их носителем. Встречаясь с каким-то новым явлением, школьник вырабатывает определенное отношение к нему как к ценному или не ценному с позиции уже закрепленных в его сознании нравственных ценностных ориентаций. В результате целого ряда подобных актов общественные ценности закрепляются в сознании и подсознании личности, превращаясь в устойчивое личностное образование – нравственные ценностные ориентации.

В педагогической науке нравственные ценностные ориентации рассматриваются прежде всего как цели обучения и воспитания. Основной задачей педагогических исследований в данной области является обеспечение сознательного выбора личностью общественно значимых нравственных ценностей и формирование на их основе устойчивой, непротиворечивой, индивидуальной системы нравственных ценностных ориентаций, способной обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности. Высокий уровень сформированности нравственных ценностных ориентаций позволяет школьникам избирательно относиться к окружающим явлениям, наиболее адекватно воспринимать и оценивать их субъективную и объективную ценность, свободно ориентироваться в мире материальной и духовной культуры общества. Таким образом, нравственные ценностные ориентации являются звеном, связующим не только сознание и поведение личности, но и опосредующими эту связь с миром, другими людьми.

Для определения основных жизненных ценностей старшеклассников мы использовали методику М.Рокича, адаптированную к учащимся школы, в той ее части, которая изучает терминальные ценности.

Согласно нашим данным, “здоровье” как основная жизненная ценность старшеклассников занимает в общей иерархии ценностей одно из ведущих мест. Следовательно, у старшеклассников существует понимание первостепенной значимости данной нравственной ценности для будущей жизнедеятельности.

Понятие “здоровый образ жизни” выражает взаимосвязь и положительное взаимовлияние образа жизни и здоровья личности.

Здоровый образ жизни – это деятельность, активность личности, группы людей, общества, использующих предоставляемые им возможности в интересах соматического и психического здоровья, нравственного и физического развития. Он включает в себя следующие элементы: оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание, культуру межличностных отношений, отказ от вредных привычек.

В основе здорового образа жизни лежат следующие социальные и биологические требования: здоровый образ жизни должен быть соответствующим возрасту, ритмичным, аскетичным, самоограничительным, волевым, нравственным, эстетичным, укрепляющим, обеспеченным энергетически.

Целесообразно и оправдано, на наш взгляд, рассматривать содержание здорового образа жизни старшеклассников как взаимодействие следующих компонентов: целевого, мотивационно-ценностного, содержательно-операционного, программно-ориентировочного, эмоционально-волевого, деятельностного и оценочного.

Целевой компонент отражает понимание школьником поставленной перед ним цели, ее принятие. Целевые установки здорового обра-

за жизни делают для учащихся понятными смысл и способы организации оздоровительной деятельности и оказывают существенное влияние на ее активизацию.

Мотивационно-ценностный компонент характеризует иерархию ценностей личности в здоровом образе жизни, отношение учащихся к данному явлению, влияние на их жизненные планы и профессиональные устремления, удовлетворенность или неудовлетворенность от деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья.

Содержательно-операционный компонент предполагает: наличие у старшеклассников системы знаний, представлений о здоровом образе жизни; выработку необходимых умений и навыков; высокую степень овладения мировоззренческими, морально-эстетическими идеями здорового образа жизни.

Программно-ориентировочный компонент позволяет составить поэтапную программу ведения здорового образа жизни с учетом коллективных и индивидуальных запросов старшеклассников, а также, в соответствии с поставленной целью, ориентирующей их на активный, деятельный образ жизни.

Эмоционально-волевой компонент определяет в большей мере психическую сферу жизнедеятельности учащихся; возбуждает интерес, волевые усилия и внутреннее влечение к активной деятельности направленной на ведение здорового образа жизни; проявляет сформированность нравственных качеств личности (целеустремленность, настойчивость, сила воли), необходимых для достижения поставленных целей и жизненных программ.

Деятельностный компонент отражает степень включенности личности в целостную систему здорового образа жизни или его отдельных элементов, а также готовность учащихся к пропаганде здорового образа жизни среди ближайшего социального окружения. Этот компонент характеризует полноту включения в повседневную жизнедеятельность элементов здорового образа жизни.

Оценочный компонент показывает эмоциональную окраску результатов процесса внедрения здорового образа жизни, степень удовлетворенности им; позволяет подводить определенные итоги и корректировать на этой основе отдельные элементы здорового образа жизни.

Для изучения нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни мы провели ранжирование ценностей здорового образа жизни по степени их значимости для старшеклассников.

Согласно нашим данным, у юношей старших классов наблюдается преимущественная ориентация на такие ценности здорового образа жизни как: "оптимальная двигательная активность", "развитые двигательные качества", "рациональное, сбалансированное питание". Девушки ориентированы прежде всего на "красивый внешний вид", "рациональную организацию учебной, трудовой и рекреативной деятель-

ности” и “культуру сексуального поведения”.

Нравственные ценностные ориентации здорового образа жизни личности многообразны и зависят, с одной стороны, от широты присвоенных личностью ценностей здорового образа жизни, с другой, от степени усвоения этих ценностей. Здесь важно учитывать, стали ли эти ценности естественной необходимостью для личности, превратились ли во внутреннюю позицию, которая определяет способность действовать в интересах общества и самого себя.

Нравственные ценностные ориентации здорового образа жизни состоят из 3-х компонентов: когнитивного, выполняющего познавательную, информативно-фиксирующую, системообразующую функции; эмоционального, выполняющего регулирующую, корректирующую, прогностическую, адаптационную функции; поведенческого, выполняющего интегративную и социально-нормативную функции. Все три компонента базируются на познавательной и оценочной деятельности.

При определении сформированности нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни старшеклассников были использованы следующие обобщенные показатели:

- объем действительных знаний по здоровому образу жизни;
- система знаний по здоровому образу жизни;
- развитие умений и навыков здорового образа жизни;
- отношение к здоровому образу жизни;
- направленность здорового образа жизни;
- удовлетворенность организацией своего здорового образа жизни;
- регулярность деятельности, сориентированной на здоровый образ жизни;
- устойчивость проявления здорового образа жизни в деятельности и поведении;
- готовность к соблюдению и пропаганде здорового образа жизни.

Использование вышеперечисленных показателей позволило в ходе обследования 350 учащихся (173 старшеклассника экспериментальной группы и 177 школьников контрольной группы) выявить четыре уровня сформированности нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни: высокий, средний, низкий и крайне низкий.

Во второй главе “Оптимизация процесса формирования нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни у старшеклассников средствами физического воспитания” раскрывается содержательная сторона формирующего этапа эксперимента и анализируются его результаты.

Проведенная нами экспериментальная работа основывалась на педагогическом принципе преднамеренного внесения изменений в

учебно-воспитательный и внеучебный процесс по физическому воспитанию в соответствии с целью, задачами и гипотезой исследования.

Комплекс исследований предполагал выявление реально существующего положения относительно здоровья и здорового образа жизни среди старшеклассников; коррекционную работу, включающую подготовку и реализацию воспитательно-профилактических, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий, направленных на эмоционально-волевую и мотивационно-ценностную сферу жизнедеятельности учащихся; улучшение состояния здоровья школьников; консультирование старшеклассников по вопросам здорового образа жизни; введение теоретического обучающего курса “Здоровый образ жизни и мое благополучие” в учебный процесс; наличие у старшеклассников паспортов здоровья.

Планировалось также решение задач, связанных с дальнейшей деятельностью по самостоятельному ведению здорового образа жизни. Они предполагали:

вооружение учащихся необходимыми знаниями и умениями по здоровому образу жизни и выработку установки в их постоянном пополнении;

– обучение самостоятельному составлению индивидуальной программы ведения здорового образа жизни и пользования ею в повседневной деятельности, овладение навыками самоконтроля, самовоспитания и самосовершенствования;

– воспитание убежденности старшеклассников в необходимости ведения здорового образа жизни как основы физического, нравственного и психического благополучия.

Процесс формирования нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни у старшеклассников осуществлялся поэтапно:

1. Оценочно-ориентированный включал в себя выявление интересов, потребностей и ценностных ориентаций учащихся, их вербального и реального ценностного отношения к физической культуре, к здоровью и здоровому образу жизни. Осуществлялось расширение и углубление системы знаний о здоровье, здоровом образе жизни и физической культуре. Кроме этого, велось целенаправленное убеждение в необходимости ведения здорового образа жизни для более быстрой адаптации к новым условиям учебной и социальной деятельности в старших классах, для личностного благополучия.

2. Программно-целевой этап предполагал реализацию специально составленной программы деятельности по формированию углубленных знаний, навыков и умений в оптимизации своего образа жизни с учетом социальных и личностных интересов и потребностей. Осуществлялась подготовка учащихся к самостоятельному ведению здорового образа жизни. В процессе осмысления и реализации индивидуальной программы осуществлялось формирование таких нравствен-

ных качеств как трудолюбие, самостоятельность, сила воли, самодисциплина, настойчивость. Если на первом этапе формирования нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни старшеклассник является объектом педагогических воздействий, то на втором этапе он выступал активным субъектом преобразовательного процесса.

3. Этап индивидуализации и совершенствования здорового образа жизни отражал зрелость долгосрочной стратегической жизненной программы формирования личности старшеклассника, ее отношение к действительности, определение жизненных целей и основных путей их осуществления. Каждый учащийся имел возможность определить правильность программы по ведению здорового образа жизни, индивидуализировать ее. На этом этапе учитель выступает для учащихся в роли консультанта-коллеги.

Формирование нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни требует смены акцентов в целевой установке регламентированных занятий физической культуры: переноса основного внимания с решения проблем физической подготовленности на обеспечение ценностной установки в здоровом образе жизни, в сохранении и укреплении здоровья. В этой связи были определены основные принципиальные условия, вне которых невозможно решить данную проблему:

- единство и взаимосвязь выделенных компонентов здорового образа жизни, включающие формирование знаний, умений и навыков в сфере самостоятельного ведения здорового образа жизни;

- внимание к оптимальным срокам внедрения здорового образа жизни в повседневную жизнедеятельность, с одной стороны, и достижение ощущения реальной пользы и прогресса, с другой;

- переход от жесткой регламентации процесса физического воспитания старшеклассников к сочетанию обязательных занятий и занятий вариативных, когда сами старшеклассники определяют время и место, а также формы своей физкультурно-спортивной активности.

В учебной работе по физическому воспитанию в первую очередь ставилась задача: заинтересовать старшеклассников, объяснить им, что их физическая и нравственная подготовленность, их здоровье прежде всего необходимы им самим для реализации собственной жизненной программы. Был выбран девиз в работе со старшеклассниками: “Твое здоровье – твое богатство”.

Внеклассная работа по физическому воспитанию была условно разделена на две основные группы. Первая – объединяла мероприятия, проводимые в учебно-воспитательном процессе школы, вторая – мероприятия, организованные на самостоятельной основе. В первую группу входили мероприятия, связанные с физкультурно-спортивными традициями школы: занятия в школьных клубах по спортивным

интересам два раза в неделю (вторник, четверг), занятия в секции общей физической подготовки (среда, суббота), семейный час здоровья (воскресенье), внутришкольные спортивные соревнования (организация и проведение школьной спартакиады), фестивали здоровья и спорта, туристические походы и слеты, спортивные вечера, межшкольные товарищеские спортивные встречи, соревнования районного и городского масштаба.

Вторая группа мероприятий, как правило, по месту жительства, включала преимущественно самостоятельно организованные физкультурно-оздоровительные и рекреационные занятия. Старшеклассникам предлагались специальные рекомендации по использованию простейшего инвентаря и оборудования, необходимого для занятий физическими упражнениями в домашних условиях, методики саморегуляции по выходу из состояний стресса и нервного перенапряжения, программы индивидуального закаливания организма в домашних условиях, учебно-методические пособия для внедрения здорового образа жизни в повседневную жизнедеятельность.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты проведенного исследования по формированию нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни у старшеклассников средствами физического воспитания позволили сформулировать следующие выводы:

1. Опираясь на анализ философской, социологической, психолого-педагогической, медико-биологической литературы, на методы антиципации и моделирования учебно-воспитательной деятельности, в теоретической части исследования были раскрыты сущность, структура и содержание здорового образа жизни старшеклассников, выявлены его основные компоненты и элементы, конкретизировано его определение. Под здоровым образом жизни понимаются такие типичные формы и способы повседневной, культурной жизнедеятельности старшеклассников, которые объединяют нормы, ценности регулируемой ими деятельности и ее результаты, укрепляющие физическое, психическое и нравственное здоровье, способствующие оптимальному выполнению учебно-трудовых, социальных и биологических функций.

Наиболее эффективное функционирование здорового образа жизни как целостной системы определено в структурной взаимосвязи его семи основных компонентов: целевого, мотивационно-ценностного, содержательно-операционного, программно-ориентировочного, эмоционально-волевого, деятельностного и оценочного. Причем на разных этапах процесса формирования нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни эти компоненты имеют различную степень проявления. На первом этапе формирования нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни ведущим выступает мо-

тивационно-ценностный. На втором – программно-ориентировочный, на третьем – оценочный компонент. Определено, что процесс формирования нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни возможен лишь при наличии и взаимодействии всех перечисленных структурных компонентов [1,4].

2. Проверка комплексной программы в опытно-экспериментальной работе позволила выявить ее надежность и прогностическую ценность, что выразилось в положительной динамике когнитивного (расширение и систематизация теоретических знаний о здоровье, об элементах, принципах и компонентах здорового образа жизни, об применении умений и навыков здорового образа жизни), эмоционального (повышение заинтересованности в самостоятельном ведении здорового образа жизни, готовности к соблюдению и пропаганде здорового образа жизни, удовлетворенности организацией здорового образа жизни), поведенческого (успешное овладение навыками и умениями здорового образа жизни, развитие творческих возможностей личности в реализации здорового образа жизни; расширение направленности здорового образа жизни; повышение устойчивости проявления здорового образа жизни) компонентов нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни [1,2].

3. Изучение учебно-воспитательного процесса в школе позволило выявить в жизнедеятельности учащихся основные элементы здорового образа жизни. К ним относятся: культура учебного труда; организация режима питания, сна, пребывания на свежем воздухе, отвечающая санитарно-гигиеническим требованиям; организация индивидуального, целесообразного режима двигательной активности; содержательный досуг, оказывающий гармонично развивающее воздействие на личность; преодоление и профилактика вредных привычек; культура межличностного общения и поведения в коллективе; культура самоорганизации и самоуправления. Все вышеперечисленные элементы здорового образа жизни проецируются на личность учащихся, их жизненные цели и планы [3,6].

4. При определении уровней сформированности нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни был разработан и использован комплексный критерий, включающий в себя следующие показатели: объем действительных знаний по здоровому образу жизни; система знаний по здоровому образу жизни; сформированность умений и навыков здорового образа жизни; характер отношения к здоровому образу жизни; направленность здорового образа жизни; удовлетворенность организацией своего здорового образа жизни; регулярность деятельности, сориентированной на здоровый образ жизни; устойчивость проявления здорового образа жизни в деятельности и поведении; готовность к соблюдению и пропаганде здорового образа жизни [5,7].

5. Процесс формирования нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни происходил в соответствии с выявленными типологическими особенностями учащихся. Различия старшеклассников по отношению к здоровому образу жизни выявили четыре типа учащихся, каждый из которых требовал определенной организации средств формирования нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни.

Для “активно-деятельного” типа, имеющего высокую мотивацию на здоровый образ жизни, основным направлением работы являлось: на базе сформированных мотивов и ценностей осуществлялось углубление знаний и умений в области здорового образа жизни, направленных на самосовершенствование и самореализацию личности. Для “рационально-ориентированного” типа, с менее высоким уровнем мотивации на здоровый образ жизни, основной акцент делался на обогащение нравственных ценностных ориентаций, формирование устойчивой мотивации на оздоровительно-рекреационные и социально-значимые группы ценностей здорового образа жизни, осуществление теоретико-практической подготовки к самостоятельному ведению здорового образа жизни. “Индифферентный” тип, характеризующийся низкой мотивацией на ценности здорового образа жизни, был сориентирован на формирование интереса к занятиям по физической культуре на основе современных эмоционально-окрашенных средств физического воспитания, а также за счет выдвижения и реализации легкодоступных мотивов и целей личностного плана, с последующим расширением ценностных ориентаций на более перспективные. На “пассивный” тип, имеющий низкую мотивацию и негативное отношение к здоровому образу жизни, педагогические воздействия осуществлялись сначала через теоретическую подготовку (написание рефератов, участие в беседах), затем с постепенным привлечением к активным физкультурно-спортивным мероприятиям (турслеты, спортивные праздники и соревнования), направленным на формирование устойчивого мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни [8].

6. На основании выявленных типологических особенностей старшеклассников по отношению к здоровому образу жизни и комплексного критерия уровней сформированности нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни в процессе опытно-экспериментальной работы была разработана программа педагогических воздействий и самовоздействий учащихся по здоровому образу жизни. Ее отличительными чертами являлось: воздействие на эмоционально-волевую, мотивационно-ценностную сферу жизнедеятельности старшеклассников; превращение школьника из объекта в активного субъекта деятельности. Программа включала рациональную организацию режима учебного дня и здорового быта, формирование нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни личности, посред-

ством расширения образовательной подготовки и интериоризации ценностей здорового образа жизни. Программа предусматривала альтернативность в выборе средств физического воспитания на основе индивидуально-дифференцированного и комплексного подходов; она учитывала исходный уровень нравственной, физической и функциональной подготовленности учащихся.

Для повышения реальной включенности в здоровый образ жизни старшеклассников, углубления их образовательной подготовки и познавательной активности необходимо:

- особое внимание уделять развитию мотивационно-ценностной сферы их деятельности, целенаправленно используя средства физического воспитания, отвечающие групповым и индивидуальным запросам и интересам учащихся;

- включить в процесс физического воспитания специальный теоретико-методический курс по вопросам здорового образа жизни с нравственной ориентацией;

- в процессе физического воспитания широко использовать индивидуально-дифференцированный подход, учитывающий различия в уровнях сформированности нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни и социально-психологические особенности учащихся;

- усилить методическую, образовательную и воспитательную стороны практических занятий по физическому воспитанию, для чего широко использовать междисциплинарные связи, проблемный метод обучения, индивидуальные и групповые педагогические задания для старшеклассников;

- учителям физической культуры шире использовать нетрадиционные, новые формы и оздоровительные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, шейпинг, армрестлинг, стретчинг, атлетизм и др.), привносящие в учебный процесс эмоциональную окраску и положительный настрой на занятиях;

- организовать в школах кабинет здорового образа жизни, обеспечивающий квалифицированной консультацией и необходимой литературой по физической культуре и здоровому образу жизни [9].

СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ.

1. Касенок Д.Э. Здоровый образ жизни как нравственная ценностная ориентация старшеклассников. – Витебск: Изд-во ВГУ, 1997. – 36 с.

2. Касенок Д.Э. Содержание и структура здорового образа жизни старшеклассников // Веснік Віц. дзярж. ун-та. – 1998. – № 1. – С. 29-33.

3. Касенок Д.Э. Здоровый образ жизни как средство нравственно-правового воспитания школьников // Опыт, проблемы, перспективы: Материалы областной научно-практической конференции / ВГУ им. П.М.Машерова. – Витебск, 1998. – С.14.

4. Касенок Д.Э. К.Д.Ушинский о физическом воспитании // Научно-теоретическое наследие К.Д.Ушинского и современные проблемы развития педагогической науки: Материалы республиканской конференции / Витебский государственный педагогический институт им. С.М.Кирова. – Витебск, 1994. – С. 53.

5. Касенок Д.Э. Ценностный подход к формированию потребности в здоровом образе жизни // Вошыт. Традыцыі. Творчасць: Матэрыялы навукова-практычных канферэнцый Бярэзінскага раёна / Беларускі дзяржаўны педагагічны ўніверсітэт імя М.Танка. – Мінск, 1996. С. 82-85.

6. Касянок Д.Э. Агульная характарыстыка працэса фарміравання індывідуальнай маральнай свядомасці супярэчнасцей у старэйшым школьным узросце // Універсітэцкая падрыхтоўка педагогаў на шматузроўневай сістэме: Матэрыялы навукова-практычнай канферэнцыі, 1-2 кастрычніка 1996 г. / Беларускі дзяржаўны педагагічны ўніверсітэт імя М.Танка. – Мінск, 1996. – С. 82-83.

7. Касянок Д.Э. Валеалагічны падыход да працэсу фарміравання каштоўнасных адносін да здароўя // Вошыт. Традыцыі. Творчасць: Матэрыялы навукова-практычных канферэнцый Бярэзінскага раёна / Беларускі дзяржаўны педагагічны ўніверсітэт імя М.Танка. – Мінск, 1996. – С. 89-91.

8. Касянок Д.Э. Міжпрадметныя сувязі у сістэме педагагічнай прафесійнай адукацыі // Распрацоўка новых тэхналогій адукацыі: Тэз. дакл. навукова-практычнай канферэнцыі / Беларускі дзяржаўны педагагічны ўніверсітэт імя М.Танка. – Мінск, 1997. – Частка 2. – С. 285-286.

9. Касянок Д.Э., Шыршова А.У. Праблема гуманізацыі адукацыі і новыя метады навучання // Распрацоўка новых тэхналогій адукацыі: Тэз. дакл. навукова-практычнай канферэнцыі / Беларускі дзяржаўны педагагічны ўніверсітэт імя М.Танка. – Мінск, 1997. – Частка 2. – С. 282-283.

РЭЗЮМЕ

Касянок Дзмітрый Эдуардавіч
Фарміраванне маральных каштоўнасных арыентацый
здаравага ладу жыцця ў старшакласнікаў
сродкамі фізічнага выхавання

Ключавыя словы: здароўе, лад жыцця, здаровы лад жыцця, фізічнае выхаванне старшакласнікаў, маральная ацэнка, маральная каштоўнасць, маральная каштоўнасная арыентацыя, матывацыйна-каштоўнасныя адносіны, мэтавая ўстаноўка.

Аб'ект даследавання – лад жыцця старшакласнікаў агульнаадукацыйных школ Рэспублікі Беларусь.

Прадмет даследавання – працэс фарміравання маральных каштоўнасных арыентацый здаравага ладу жыцця ў старшакласнікаў сродкамі фізічнага выхавання.

Мэта даследавання – вызначыць формы і метады фарміравання маральных каштоўнасных арыентацый здаравага ладу жыцця ў старшакласнікаў сродкамі фізічнага выхавання.

У ходзе даследавання выкарыстоўваліся наступныя метады: вывучэнне і аналіз філасофскай, сацыялагічнай, педагагічнай, псіхалагічнай і медыцынскай літаратуры; педагагічнае назіранне; вывучэнне школьных дакументаў; анкетаванне; гутаркі са старшакласнікамі, бацькамі і настаўнікамі; экспертныя ацэнкі вынікаў дзейнасці, выкаванняў і меркаванняў старшакласнікаў; псіхалага-педагагічны эксперымент; вызначэнне ўзроўню здароўя па метадыцы Г.Л. Апанасенкі; статыстычная апрацоўка атрыманых дадзеных.

Вынікі даследавання дазволілі на аснове аксіялагічнага падыходу распрацаваць комплексны крытэрыі і вызначыць узроўні сфарміраванасці маральных каштоўнасных арыентацый здаравага ладу жыцця ў старшакласнікаў.

На падставе распрацаванай метадыкі выкарыстання сродкаў фізічнага выхавання вызначаны аптымальныя шляхі і формы паспяховага фарміравання маральных каштоўнасных арыентацый здаравага ладу жыцця ў старшакласнікаў.

Матэрыялы даследавання, яго вынікі могуць быць выкарыстаны і выкарыстоўваюцца пры распрацоўцы і выкладанні курса тэорыі і метадыкі фізічнага выхавання, фізічнай культуры па месцы жыхарства, асноў культуры жыццядзейнасці чалавека, метадыкі выхаваўчай работы ў сістэме павышэння кваліфікацыі настаўнікаў і на практыцы студэнтаў педагагічных ВНУ і каледжаў.

РЕЗЮМЕ

Касенок Дмитрий Эдуардович

Формирование нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни у старшеклассников средствами физического воспитания

Ключевые слова: здоровье, образ жизни, здоровый образ жизни, физическое воспитание старшеклассников, моральная оценка, нравственная ценность, нравственная ценностная ориентация, мотивационно-ценностное отношение, целевая установка.

Объект исследования – образ жизни старшеклассников общеобразовательных школ Республики Беларусь.

Предмет исследования – процесс формирования нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни у старшеклассников средствами физического воспитания.

Цель исследования – определить формы и методы формирования нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни у старшеклассников средствами физического воспитания.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы в процессе экспериментальной работы были использованы следующие методы: изучение и анализ философской, социологической, педагогической, психологической и медицинской литературы; педагогическое наблюдение; изучение школьной документации; анкетирование; беседы с учащимися, родителями и учителями; экспертные оценки результатов деятельности, высказываний и суждений старшеклассников; психолого-педагогический эксперимент; определение уровня здоровья по методике Г.Л.Апанасенко; статистическая обработка полученных данных.

Результаты исследования позволили на основе аксиологического подхода разработать комплексный критерий и определить уровни сформированности нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни у старшеклассников.

На основе разработанной методики использования средств физического воспитания определены оптимальные пути и формы успешного формирования нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни у старшеклассников.

Материалы исследования, его результаты могут быть использованы и используются при разработке и преподавании курса теории и методики физического воспитания, физической культуры по месту жительства, основ культуры жизнедеятельности человека, методики воспитательной работы в системе повышения квалификации учителей и на практике студентов педагогических вузов и колледжей.

SUMMARY

Kasenok Dmitry Eduardovich
The formation of moral value orientation
of healthy style of life in senior pupils
by means of physical education

Key words: healthy, style of life, physical education of senior pupils, moral estimation, moral value, moral value orientation, motivated value attitude, goal direction.

The research object is the style of life of senior pupils of general secondary schools in the Republic of Belarus.

The research subject is the process of formation of moral value orientation of healthy style of life in senior pupils by means of physical education.

The research aim is to define the optimum ways and effective forms of formation of moral value orientation of healthy style of life in senior pupils by means of physical education.

In the process of research we used complex methods which consist of study and analysis of philosophical, sociological, pedagogical, psychological and medicine literature; pedagogical observation; study of schools documents; questioning; talks with senior pupils, parents and teachers; evaluation of results of activities, statements and judgments of senior pupils by experts; psychological and pedagogical experiment; definition of the state of health by methods of Apanasenko G.L.; mathematical statistical methods of data processing.

On the basis of axiologic approach the results of the research helped to work out the complex criterium, to determine the levels of developing of moral value orientation of healthy style of life in senior pupils.

Effective ways and forms of the successful formation of moral value orientation of healthy style of life in senior pupils have been defined on the basis of our methods of using physical education.

The results and conclusions of the research can be used and are being used in working out and teaching the course of theory and methods of physical education, physical training in one's community, the cultural basis of human life activities, the methods of educational work at advanced teachers' learning courses, during the practice of students of teacher training departments for Universities and colleges.

