

УДК 370.03 : 796.1

На правах рукописи

КАСЕНОК Дмитрий Эдуардович

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

13.00.01 – общая педагогика

Д и с с е р т а ц и я  
на соискание ученой степени кандидата  
педагогических наук

Научный руководитель –  
кандидат педагогических  
наук, профессор ГРИМОТЬ А. А.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ .....	8
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ .....	15
1.1. Нравственные ценности и ценностные ориентации.....	15
1.2. Сущность и характеристика здорового образа жизни.....	28
1.3. Мотивационно-ценностное отношение старшеклассни- ков к здоровому образу жизни.....	53
ГЛАВА 2. ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА УРОКАХ И ВО ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЕ .....	70
2.1. Формирование нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни на уроках физической культу- ры.....	70
2.2. Формирование нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни во внеклассной работе по физи- ческому воспитанию .....	82
2.3. Анализ результатов психолого-педагогического экспе- римента.....	91
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	105
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	109
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	123

## ВВЕДЕНИЕ

Переориентация общественного сознания на общечеловеческие ценности, на самого человека как высшую ценность активно влияет на жизнь современной школы, организацию и содержание педагогического процесса в ней. Четко прослеживается тенденция реализации идей и методов нравственного воспитания на основе ценностного подхода к явлениям социальной действительности. На сегодняшний день в педагогической науке аксиологическая методология чрезвычайно актуальна и востребована самой логикой развития жизни и науки.

Изменения в политической, экономической, общественной жизни страны ставят новые цели воспитания, требуют новых подходов к осуществлению процесса нравственного воспитания. Сегодня процессу формирования внутренних мотивов регуляции поведения, деятельности и его центральному звену – системе нравственных ценностных ориентаций учащихся уделяется большое внимание. Всестороннее исследование этой проблемы с учетом современных требований позволит снять многие сложные вопросы нравственного воспитания, преодолеть трудности и противоречия, которые встречаются на пути нравственного становления и развития личности.

В последние десятилетия проблема формирования нравственных ценностных ориентаций исследовалась учеными стран СНГ на теоретическом и прикладном уровнях [11, 18, 24, 41, 65, 87, 97, 107, 132, 143, 176, 228, 230].

В большинстве исследований, посвященных проблеме нравственных ценностей и нравственных ценностных ориентаций, большое внимание уделяется моральной оценке как регулятору процесса сознания имеющегося опыта [21, 67, 72, 95, 145, 159, 178, 248]. Ценность приобретает значимость для личности через оценку. Качества предметов и явлений становятся ценностями после положительной оценки их личностью с точки зрения соответствия общественным и личным интересам и потребностям.

Успех процесса нравственного воспитания, формирования нравственных ценностных ориентаций зависит и от развития нравственных чувств, которые стимулируют, регулируют, корректируют поведение. Эта проблема рассматривалась А.Н.Леонтьевым [146, 147], С.Л.Рубинштейном [195], П.В.Симоновым [201].

В ряде исследований проанализированы психологические механизмы формирования представлений о нравственных ценностях и нравственных ценностных ориентациях. Они формируются и развиваются

в течение всей жизни, однако наиболее интенсивно в подростковом и юношеском возрасте. Процесс обучения при этом играет ведущую роль (Д.И.Водзинский, А.А.Гримоть, В.А.Крутецкий, Л.И.Рувинский, П.М.Якобсон).

Широкие возможности в деле приобщения школьников к нравственным ценностям, формирования у них нравственных ценностных ориентаций имеет физическая культура с ее богатейшим духовным арсеналом. Физическая культура предлагает широкий спектр нравственных ценностей для личности. Именно поэтому она должна рассматриваться как важный компонент самореализации личности старшеклассника. Основанием для этого является весь учебно-воспитательный процесс, ориентированный на общечеловеческие ценности в единстве знаний, умений, навыков, творческих способностей личности, реализуемых в современной школе. Физическая культура является не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, но и сферой общения и проявления нравственных качеств учащихся, разумной формой организации и проведения их досуга [67, 73, 79, 80, 101, 208, 220].

Как никакой другой вид культуры, физическая культура акцентируется на интересах и потребностях человека, используя его физкультурно-оздоровительный и спортивный опыт в качестве средства и формы взаимосвязи с обществом [27, 30].

Физическая культура выполняет те же функции, которые характерны для общечеловеческой культуры, в частности вносит свой вклад в формирование мировоззренческого потенциала личности. Она представляет собой наиболее рациональное и доступное субъекту сочетание индивидуальной и коллективной форм человеческой активности [2, 3, 203].

Как правило, исследователи отмечают позитивные аспекты физической культуры в формировании нравственных качеств личности. Можно встретить даже утверждения, что физкультурно-спортивная деятельность уже сама по себе позитивно влияет на личность [56, 81, 162, 219]. Однако физическая культура и спорт как форма воспитания без соответствующего педагогического влияния не всегда определяет активное участие молодежи в прогрессе общества и личности. Занятия физической культурой и спортом не исключают возможность формирования как положительных, так и отрицательных качеств личности [121, 127, 185].

Очень важным является вопрос о том, какое место здоровье, здоровый образ жизни, физическая подготовленность и физическое

совершенство занимают на различных этапах онтогенеза, развития системы ценностных ориентаций человека, на какие идеалы и ценности ориентируются старшеклассники, пытаюсь целенаправленно воздействовать на свое физическое состояние.

Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то 20% зависят от наследственных факторов, 20% – от экологии, 10% – от деятельности системы здравоохранения и 50% зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет [68, 88, 99, 186, 188, 214]. Все показатели здоровья человека определяются пониманием, что такое здоровье, какова его ценность и его истоки, приобретением навыков и умений по ведению здорового образа жизни. Для этого необходимо дать учащимся не только комплекс знаний, касающихся физического здоровья, но и рассмотреть аспекты социального, психического, нравственного здоровья, показав неразрывную связь этих составляющих между собой. Кроме того, сегодня крайне важно осознать фундаментальную роль именно нравственного здоровья. Как фактор, определяющий образ жизни человека, физическая культура имеет особое значение. Двигательные потребности, превратившиеся в необходимость, активизируют многие другие жизненно важные потребности личности. Здесь, как и в культуре в целом, разворачивается процесс освоения жизненных ценностей, становления и развития ценностных ориентаций, социальных потребностей [187, 196].

Воспитывающая роль физического воспитания в процессе формирования здорового образа жизни, его растущее влияние на все структурные элементы последнего, повышение значения и ценности здоровья находит отражение в том внимании, которое сейчас все больше уделяется теоретическим и практическим аспектам здорового образа жизни [121, 177, 182, 189, 194, 198].

Значение физического воспитания в формировании нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни видится в том, что его средства позволяют развивать не только физические качества, двигательные умения, укреплять здоровье, но и совершенствовать личную инициативу, творческую и социальную активность [55].

Известно, что даже высокая информированность человека о ценностях здорового образа жизни еще не решает проблемы ведения им самим здорового образа жизни [134, 135, 204]. Необходим мотивационно-ценностный подход к данному явлению.

Старшеклассники наиболее восприимчивы к различным формирующим и обучающим воздействиям. В этом возрасте уже существует основа для проявления сознательной индивидуальной

активности в обеспечении здорового образа жизни. Работа в этом направлении позволяет также нейтрализовать в последующем развитии факторы риска различных заболеваний, предотвратить возникновение вредных привычек, повысить уровень физического и нравственного здоровья. Старшие школьники выступают как наиболее перспективная в отношении формирования нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни возрастная категория.

Существует острая потребность в приобщении школьников к ценностям здорового образа жизни как одного из факторов, обеспечивающих успех обучения и воспитания, гармонического развития личности, способной к самореализации и самосовершенствованию. Данный процесс должен быть основан на мотивационно-ценностном подходе к здоровому образу жизни и необходимых для этого психолого-педагогических условиях. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании ценности здорового образа жизни в юношеском возрасте, зависит последующий реальный образ жизни, препятствующий или способствующий раскрытию потенциала личности.

Здоровый образ жизни выступает важной характеристикой личности и общества, одним из интегративных показателей культуры и социально-правовой политики общества. Здоровый образ жизни охватывает все стороны знаний и умений, типы общения и поведения школьников в процессе труда, быта и отдыха. На современном этапе развития общества он становится необходимым условием существования индивида, гарантией социально-экономических преобразований, осуществляемых в стране. Здоровый образ жизни в значительной степени содействует разумному удовлетворению физических и духовных потребностей, формированию гармонически развитой личности, и таким образом, способствует физическому и нравственному совершенствованию человека [3, 4, 38, 57, 78, 114, 132, 198].

Воспитание у старшеклассников ценностного отношения к здоровью, здоровому образу жизни – задача трудная. Необходимо повышать у учащихся ответственность за сохранение собственного здоровья и здоровья своих близких. Для этого нужна ежедневная творческая, плодотворная работа, проводимая по четкой системе в различных формах обучения и воспитания.

Анализ научной литературы позволил выявить степень разработанности исследуемой проблемы, психолого-педагогические основы формирования нравственных ценностных ориентаций в процессе учебной и внеклассной деятельности, выделить структурные компоненты нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни.

Проведенное изучение основных жизненных ценностей, отношения к собственному здоровью, физической культуре и спорту старшеклассников еще раз убедило нас в актуальности данной проблемы. В иерархии важнейших жизненных ценностей здоровье занимает одно из ведущих мест. У большинства старшеклассников существует положительное, деятельное отношение к физической культуре и спорту. Определена высокая активность старшеклассников к ведению здорового образа жизни. Но не многие имеют определенную систему знаний, убеждений, умений и навыков по данной проблеме. Анализируя полученные результаты, можно предположить, что в школах процесс решения задач физического и нравственного воспитания происходит на недостаточном уровне предъявляемых к нему требований.

Вышеизложенные обстоятельства послужили основой для разработки диссертационного исследования.

## 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. В частности, выявление нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни, установление их структурных компонентов, определение внутренних источников и механизма формирования мотивационно-ценностного отношения старшеклассников к здоровому образу жизни в определенной мере обогащает теорию нравственного воспитания. Сформированность и устойчивость здорового образа жизни старшеклассников обусловлена прежде всего их нравственной зрелостью.

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 [29, 50, 113]. 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 ценностям 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.Гримость, 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, разработкой 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 активной деятельности по физическому самосовершенствованию, самовоспитанию старшеклассников для осуществления высоконравственных жизненных целей и идеалов;

- лично-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 сложном 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.

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 этап эксперимента, разрабатывалась программа проведения формирующего этапа эксперимента, шла подготовка учителей к планируемой работе.

На третьем этапе (1995 – 1998 гг.) проводился формирующий и контрольный этапы эксперимента, была использована на практике разработанная 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.Машерова, на Республиканских научно-практических конференциях.

**Опубликованность результатов.** Материалы исследования нашли отражение в 9 публикациях автора.

**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.