

УДК 378.037

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ СТУДЕНТОВ САРАТОВСКОЙ КОНСЕРВАТОРИИ К ВОПРОСАМ ФОРМИРОВАНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Коняева М.А.

*ФГБОУ ВПО «Саратовская государственная консерватория имени Л.В. Собинова»,
Саратов, e-mail: sgk@freeline.ru*

Проведен анализ данных исследования мотивационно-ценностных отношений студентов 1 курса Саратовской консерватории к вопросам формирования и сохранения здоровья. Выявлены приоритеты в формировании здорового образа жизни (ЗОЖ), ведущие мотивы личного здоровьесбережения среди студентов 1 курса, факторы, определяющие потребность в здоровьесбережении у молодежи. Результаты анкетирования позволили определить взгляды студентов на стратегии их личностного здорового образа жизни, внешние и внутренние причины, позволяющие обеспечить охрану собственной жизни и здоровья. При реализации элементов здорового образа жизни у студентов-первокурсников нехватка времени является определяющим отрицательным моментом. Среди факторов риска здоровью на первое место выходят, прежде всего, злоупотребление алкоголем, курение, что отражает один из стереотипов пропаганды здорового образа жизни. Получая информацию из СМИ, от друзей, педагогов, родителей, значительная часть студентов-первокурсников не реализует ее на собственной практике. При формировании элементов здорового образа жизни студенты ориентируются и опираются на внешние стимулы (СМИ, родители, педагоги, друзья). Кругозор личности студента в сфере физической культуры сформирован знаниями, бессистемно почерпнутыми из СМИ или от друзей.

Ключевые слова: здоровьесбережение, здоровый образ жизни (ЗОЖ), мотивация, ценности, профессиональная культура

STUDIES OF MOTIVATIONAL – VALUE ATTITUDE OF STUDENTS OF THE SARATOV CONSERVATORY TO THE FORMATION AND PRESERVATION OF HEALTH

Konyayeva M.A.

Fsbei HPE «Saratov state Conservatory named after L.V. Sobinov», Saratov, e-mail: sgk@freeline.ru

The analysis of the survey data, the motivational-value attitude of students of 1 course of the Saratov Conservatory to the formation and preservation of health. Identified priorities in the formation of a healthy lifestyle (HLS), leading the personal motives of health care among students of 1 course, the factors determining the demand for health protection of young people. The survey results allowed us to determine the views of students on their personal strategy of a healthy lifestyle, external and internal causes, is conducive to the protection of your own life and health. When implementing the elements of a healthy image among first-year students lack of time is a determining negative factor. Among the risk factors to health come first, above all, alcohol abuse, Smoking, reflecting one of the stereotypes of promoting a healthy lifestyle. Receiving information from the media, from friends, teachers, parents, a significant portion of first – year students does not implement it in their own practice. In forming the elements of a healthy lifestyle students are guided and rely on external stimuli (media, parents, teachers, friends). The horizons of the individual student in the field of physical culture shaped by knowledge, haphazardly gleaned from media sources or from friends.

Keywords: health care, healthy lifestyle (HLS), motivation, values, professional culture

На современном этапе успехи высшей школы в области физической культуры зависят от уровня активности и сознательности студентов, их отношения к физическому воспитанию как к учебной дисциплине. Но вместе с тем существуют определенные издержки в организации учебного процесса, оказывающие негативное влияние на посещаемость студентами практических занятий, их активность и инициативность на них. Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы воспитания студен-

тов. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности. На важность формирования физической культуры молодежи указывают и основные государственные документы: Профессионально-образовательная программа подготовки молодых специалистов в вузах России, Государственный образовательный стандарт (федеральный компонент) по дисциплине «Физическая культура», Примерная учебная программа «Физическая культура» (1994). Все они ориентируют на то, что физическая культура в условиях гуманизации вузовского

образования рассматривается как приоритетная учебная дисциплина и важный компонент целостного развития личности студента.

Проблема формирования положительного отношения к многообразным ценностям физической культуры представляется сложным, действительно непрерывным и противоречивым процессом и зависит от различных факторов, которые необходимо учитывать при организации опытно-экспериментальной работы. В связи с этим учет влияния различных факторов на личность студента в процессе формирования отношения к ценностям физической культуры средствами учебно-воспитательного процесса и вне учебной деятельности является необходимым условием определения наиболее эффективных путей его совершенствования. Одним из действенных факторов, оказывающих влияние на развитие мотивационно-ценностных отношений к ценностям физической культуры, является физическое воспитание. Оно является важнейшим составным элементом воспитания целостной личности. Занятия физической культурой и спортом – одна из тех форм сознательной человеческой деятельности, в которой проявляются и совершенствуются физические, психофизические, нравственные и социальные качества личности в их единстве [1]. Мотивационная сфера всегда состоит из ряда побуждений: идеалов и ценностных ориентаций, потребностей, мотивов, целей, интересов и др. Необходимо сформировывать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре на базе аргументированного убеждения. Мотив является основным фактором, побуждающим человека к деятельности. Мотив формируется на основе потребностей. Чтобы сформировать мотивационно-ценностное отношение молодежи к физической культуре, прежде всего необходимо привлечь внимание к этой деятельности и убедить в ее важности для него лично. На данном этапе одна из главных задач школ, колледжей, высших учебных заведений – прививать молодежи интерес и привычку к занятиям физической культурой, что повысит мотивационно-ценностное отношение к физической культуре [4].

Рассматривая физическую культуру в ценностном аспекте, выделяют также следующие группы ценностей: интеллектуальные (знания о методах и средствах развития физического потенциала человека), двигательные (лучшие образцы моторной деятельности, достигаемые в процессе физического воспитания и спортивной подготовки), технологические (комплексы методических руководств, практических рекомендаций, методики оздоровительной

и спортивной тренировки, формы организации физической активности, ее ресурсного обеспечения); интенционные (сформированность общественного мнения, престижность физической культуры в обществе) и мобилизационные (способность к рациональной организации бюджета времени) [2].

Наши исследования мотивационно-ценностных отношений студентов 1 курса Саратовской консерватории к вопросам формирования и сохранения здоровья были проведены при помощи авторской анкеты «Здоровый образ жизни».

Цель исследования – выявить приоритеты в формировании здорового образа жизни (ЗОЖ), ведущие мотивы личного здоровьесбережения среди студентов 1 курса, факторы, определяющие потребность в здоровьесбережении у молодежи.

Результаты анкетирования позволили определить взгляды студентов на стратегии их личностного здорового образа жизни, внешние и внутренние причины, позволяющие обеспечить охрану собственной жизни и здоровья. Анкета содержит 14 вопросов открытого и закрытого характера, т.е. имеются вопросы с готовыми вариантами ответов. Часть же вопросов требует от испытуемых ответа в свободной форме. Открытые – вопросы, в которых отсутствует измерительная шкала, и содержание ответа определяется самим отвечающим. Они не содержат подсказок и не «навязывают» респонденту вариант ответа, дают возможность выразить свое мнение во всей полноте и до мельчайших подробностей, поэтому они дают более богатую по содержанию информацию, чем закрытые вопросы. Закрытый вопрос – вопрос с полностью формализованной шкалой ответов. Закрытые вопросы в авторской анкете представлены в 2 формах: альтернативные (предполагают возможность выбора респондентом всего одного варианта ответа) и не альтернативные (несколько вариантов ответов). Некоторые вопросы анкеты требуют от респондента критического отношения к себе, окружающим людям, оценки негативных явлений действительности и т.д. Такие прямые вопросы в ряде случаев или остаются без ответа, или содержат неточную информацию. В подобных случаях на помощь нам приходят вопросы, сформулированные в косвенной форме. Согласно полученным данным анкетирования студентов 1 курса Саратовской государственной консерватории им. Л.В. Собинова (три группы 2010–2013 учебных годов) было выявлено следующее.

Большая часть первокурсников не ведут здоровый образ жизни (соответственно по годам обучения – 72,3; 70,7; 69,3%).

Небольшая часть молодежи стараются соблюдать элементы здорового образа жизни – 21,5; 18,5; 18,7%. И совсем небольшая часть (1,8; 1,7; 1,3%) в основном ведут ЗОЖ. Объяснения не выходят за рамки привычных – много занимаются по заданиям преподавателей вуза (31,5; 54,2; 46,8%), не задумываются над этим вопросом (61,3; 35,8; 45,6%), считают, что им это пока не нужно (7,2; 10; 7,6%). Те, кто в основном ведет ЗОЖ, основными его элементами считают: занятия спортом, отсутствие вредных привычек (7; 4; 5%). Это студенты, которые серьезно занимаются спортом, имеют спортивные разряды, звания, победители различных спортивных соревнований. К сожалению, половина из них в силу различных причин не могут правильно питаться – живут в общежитии; уходят из дома утром, приходят поздно вечером; питаются в кафе, столовой и т.п. Студенты, которые «не полностью» соблюдают ЗОЖ, среди элементов, которые удается регулярно реализовывать, называют отсутствие вредных привычек (спиртное, сигареты, наркотики) – 96,4; 98,1; 99,2%, занятия спортом (секции, тренажерные залы, посещение катка и лыжных баз и т.д.) – 5; 5; 7%. Названы элементы, которые не удается регулярно реализовывать – соблюдать режим (86,4; 79,5; 91,3%), правильно питаться (91,1; 84,5; 89,7%), гулять на воздухе (77,3; 86,6; 88,3%). Результаты нашего анкетирования перекликаются с результатами социологических исследований других ученых. Студенты выделяют среди факторов риска здоровью прежде всего злоупотребление алкоголем – 75,6%, курение – 73,5%, что отражает один из стереотипов пропаганды здорового образа жизни. Недостаток двигательной активности отмечен 39,9% студентов; загрязнение окружающей среды осознается 29,3% респондентов; на конфликты с окружающими указали 29,1%; на перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями 7,9%. В то же время напряженный режим учебного труда, как показывают многие исследования – существенный фактор возникновения астенических состояний студентов [6]. Среди студентов, ведущих условно нездоровый образ жизни, большинство курит, употребляет периодически спиртное, много времени «сидят» в интернете, неправильно питаются (фастфуды, чипсы и т.п.). 77,8; 63,8; 78,3% считают, что им помогает реализовывать элементы ЗОЖ пропаганда в СМИ, 68,8; 75,4; 65,3% – личные заболевания (врожденные, наследованные, приобретенные), 67,2; 56,9; 38,2% – заболевания среди знакомых. При этом молодые люди отмечают личную помощь врача (86,7; 73,8;

77,5%), родителей (79; 75,6; 46,8%) и друзей (77,8; 44,8; 51,2%). 28,6; 13; 53,5% – ориентируются на мнение «звезд» шоу-бизнеса и спорта. При этом заметно выросло влияние знаменитостей в вопросах формирования ЗОЖ в последние годы через СМИ. Это подтверждают и полученные данные анкетирования. При реализации элементов здорового образа у 88,5; 97,3; 86,7% студентов первокурсников нехватка времени является определяющим отрицательным моментом, занятия в вузе – отметили 73,5; 87,3; 91,4%, интернет – 93,6; 90; 77,1% обучающихся, 43,2; 51,3; 34,8% – в качестве отрицательного момента отметили собственную лень, физическую усталость. При рассмотрении причин, препятствующих физкультурно-спортивной деятельности студентов, было выделено несколько: недостаток времени, удаленность от мест занятий, усталость от учебы и другие. Изучение отрицательных мотивов показало, что наиболее значимым фактором, как считают студенты, является недостаток свободного времени – 48,3% опрошенных студентов отметили этот фактор (А.О. Егорычев, Э.В. Егорычева, 2007). В то же время большинство социологов, исследовавших бюджет свободного времени студентов, говорят о наличии значительного количества времени, которое студенты отводят на досуговые занятия: от 1,5 до 3,5 часов в учебный день (Л.И. Лубышева, 2004). Автор исследования делает вывод, что причиной низкой активности в физическо-спортивной деятельности является не количественный недостаток свободного времени, а неумение рационально им распорядиться, и главное – невысокая ценность физическо-спортивной деятельности в структуре свободного времени студентов.

Преподаватели, по мнению первокурсников, – основная отрицательная сила, препятствующая молодежи заниматься здоровьесбережением – 89,3; 76,6; 78,2%.

56,1; 63,8; 56,3% – считают, что слишком много времени уделяют общению с друзьями и совсем не в спортзале. 9; 16,4; 11,3% – начинают осознавать свое «я» виновником неправильного образа жизни, т.е. у них начинают формироваться внутренние мотивы к ведению здорового образа жизни. Мотивационно-ценностное отношение выражает внутреннюю позицию личности, которая обуславливает определенную структуру ее отношения к действительности, к окружающим, к самому себе и психологически оформленного оценочного суждения. Отношения к ценностям физической культуры будет приобретать положительную мотивацию при условии трансформации внешних

стимулирующих воздействий на личность студента, во внутренние побудительные силы как способ присвоения духовных ценностей, выработанных человечеством в сфере физической культуры. 57,3; 72,3; 83,8% студентов считают, что ЗОЖ это модно. Не модно – 38,2; 12; 7,4%. Было предложено назвать свой вариант ответа – модно среди элиты («звезды», бизнесмены) – 1,5; 2,2; 1%. По мнению 72,2; 87,3; 88,3% в каждой группе первокурсников, успешный человек однозначно должен вести ЗОЖ. 20,8; 10,2; 5,7% – не обязательно это делать. Свой вариант ответа – у них есть на это деньги – 7; 2,5; 6%.

68,3; 75,2; 75,7% периодически интересуются вопросами ЗОЖ. Причем 67,5; 68,3; 86,5% черпают информацию по здоровьесбережению из интернета (в последнее время прямо или косвенно там часто обсуждаются эти вопросы). 57,9; 43,8; 63,1% обмениваются информацией с друзьями. 34,8; 45,8; 44,7% обсуждают проблемы ЗОЖ с врачом. СМИ также играют не последнюю роль в процессе формирования элементов здоровьесбережения в сознании юношей и девушек – 23,8; 36,1; 19,5%.

11,3; 9,3; 23,3% – ориентируются на мнение преподавателя по специальности. Следует отметить факт, что этот показатель выгодно отличается у последней группы первокурсников (2012/13 уч. год) от двух предыдущих групп студентов. По-видимому, педагоги в последнее время более внимательно относятся к данному вопросу и проводят со своими студентами беседы, касающиеся здоровья в целом и профессиональных заболеваний музыкантов в частности. Советы родителей, тренера, старших товарищей, друзей и т.п. выступают как внешние признаки стимулирования молодежи к занятиям физкультурой и играют большую роль в развитии внутренней мотивации. Именно такие поверхностные признаки стимулирования помогают сделать первый шаг к продолжению мотивации [5]. 29,5; 21,7; 20,9% иногда (нерегулярно) интересуются вопросами ЗОЖ. Остальные даже не задумываются над полезностью подобной информации. Как мы отмечали ранее, часть студентов считает, что они еще молоды, чтобы задумываться над личным здоровьем и нездоровьем. Беспечное отношение молодежи к своему здоровью и физическому развитию объясняется, во-первых, неправильно сложившимися еще в школьном возрасте взглядами на физическую культуру, ее общественную и личную ценность; во-вторых, мало действенной пропагандой средств массовой информации, органов здравоохранения; в-третьих, в структуре ценностных ори-

ентаций ценности здоровья, физических качеств, двигательных навыков и умений, красоты человеческого тела значительно уступают культурным, нравственным и другим ценностям; в-четвертых, недостаточными знаниями, являющимися основой убеждения, о роли физической культуры в формировании личности от его интеллектуального развития [1].

Получая информацию из СМИ, от друзей, педагогов, родителей значительная часть студентов-первокурсников не реализует ее на практике (56,7; 61,3; 62,5%), реализуют частично после получения информации – 36; 32,9; 18,1%. Начинают (продолжают) заниматься собственным здоровьем при поддержке внешних стимулов соответственно 7,3; 2,5; 6,9%.

В силу различных причин 13,3; 11,2; 12,8% из общего числа респондентов часто пропускают занятия по физической культуре. Стараются не пропускать занятия по физ. подготовке 9,2; 20,1; 4%. И большая часть респондентов иногда допускают пропуски занятий по физкультуре (77,5; 68,7; 83,2%). Объяснения по поводу пропусков занятий не отличаются шириной диапазона – «занимаюсь по специальности», «не считаю важным предметом». Такое отношение студентов к занятиям по физической подготовке объясняется ответами на последующий вопрос. 67,2; 53,5; 34,8% считают, что занятия неинтересны и бесполезны (38,1; 23,6; 18,1%). Следует отметить факт, что все-таки часть студентов находят для себя занятия по физкультуре интересными (3; 12,3; 7,2%) и полезными (25,6; 27,8; 20,1%).

Таким образом, исходя из данных, полученных при анкетировании первокурсников, следует отметить несколько моментов, которые характерны для наших групп испытуемых.

1. Были выделены 2 группы уровней проявления физической культуры личности по М.Я. Виленскому:

– предноминальный уровень, который складывается стихийно. Причины его лежат в сфере сознания в отношении студентов и связаны с неудовлетворенностью предлагаемой педагогами программой, содержанием занятий и внеучебной деятельности, ее смысловым и общекультурным потенциалом; осложненными межличностными отношениями с педагогом. У студентов отсутствует потребность в познавательной активности, а знания проявляются на уровне знакомства с учебным материалом. Отрицается (или просто не осознается) связь на 1-м курсе обучения физической культуры со становлением личности будущего специалиста и процессом его профессиональной

подготовки. В мотивационной сфере доминирует негативная или индифферентная установка;

– номинальный уровень характеризуется индифферентным отношением студентов к физической культуре и спонтанным использованием ее отдельных средств и методов под влиянием товарищей по учебной группе, досугу, эмоционального впечатления от спортивного зрелища, теле- или киноинформации. Знания ограничены, бессистемны. Практические умения ограничены простейшими элементами – утренняя зарядка (эпизодически), отдельные виды закаливания, активный отдых; направленность – личная. Иногда студенты этого уровня могут принимать участие в некоторых видах физкультурно-спортивной деятельности репродуктивного характера по просьбе педагога [3].

2. При формировании элементов здорового образа жизни студенты ориентируются и опираются на внешние стимулы (СМИ, родители, педагоги, друзья). Внутренний стимул – Я-сам – в ответах почти не прослеживается. В качестве отрицательных мотивов в ответах первокурсников присутствуют внешние – педагоги; большое количество информации, которую необходимо освоить при обучении; друзья, отнимающие часть времени от занятий спортом. При этом следует отметить и положительный момент. При ответах на вопрос «Что вам мешает заниматься ЗОЖ?», респонденты дали ответ – лень (43,2; 51,3; 34,8%), т.е., значительная часть студентов не отрицает и личное участие в игнорировании вопросов здоровьесбережения.

3. В целом же ответы первокурсников глубоко не продуманы, носят поверхностный характер, стереотипны и шаблонны. В качестве отрицательных и положительных элементов ЗОЖ названы те, которые часто используются в интернете, журналах, ТВ. Кругозор личности студента в сфере физической культуры определен в основном знаниями, бессистемно почерпнутыми из СМИ или от друзей.

Список литературы

1. Афанасенко Е.Э. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов специальной медицинской группы: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 2006. – 142 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева. // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 28.
3. Вилинский М.Я., Соловьев Г.М., Основные существенные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности // ТиПФК. – 2001. – № 3. – С. 2–7.
4. Курс лекций «Физическая культура» под ред. проф. В.И. Шалупина. – М., 2011. – 107 с.
5. Хусаинов Б.А. Прогностические аспекты повышения у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре // Молодой ученый. – 2013. – № 1. – С. 378–381.
6. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре (Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

References

1. Afanasenko E.J. Formirovanie motivacionno-cennostnogo otnoshenija k fizicheskoj kulture u studentov specialnoj medicinskoj grupy: dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04. M., 2006. 142 p.
2. Balsevich V.K. Fizicheskaja kultura: molodezh i sovremennost / V.K. Balsevich, L.I. Lubysheva. // Teorija i praktika fizicheskoj kultury. 1995. no. 4. pp. 28.
3. Vilinskij M.Ja., Solovev G.M., Osnovnye sushhnostnye harakteristiki pedagogicheskoj tehnologii formirovanija fizicheskoj kultury lichnosti // TiPFK. 2001. no. 3. pp. 2–7.
4. Kurs lekcij «Fizicheskaja kultura» pod red. prof. V.I. Shalupina. M., 2011. 107 p.
5. Husainov B.A. Prognosticheskie aspekty povyshenija u studentov motivacionno-cennostnogo otnoshenija k fizicheskoj kulture // Molodoj uchenyj. 2013. no. 1. pp. 378–381.
6. Cennostnye orientacii i otnoshenie studentov k fizicheskoj kulture (Fizicheskaja kultura studenta: uchebnik / pod red. V.I. Ilinicha. M.: Gardariki, 2000. 448 p.

Рецензенты:

Сухова Л.Г., д.п.н., профессор, проректор по научной работе, ФГБОУ ВПО «Саратовская государственная консерватория имени Л.В. Собинова», г. Саратов;

Демченко А.И., доктор искусствоведения, профессор, Саратовская государственная консерватория имени Л.В. Собинова, г. Саратов.