

УДК 37.025

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЦЕССА ВОСПИТАНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

Киселева Ж.И.

*ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный университет», Оренбург,
e-mail: Zhanna.kiss@inbox.ru*

Актуализирована проблема воспитания ценностного отношения к занятиям оздоровительной направленности у студентов вуза, обусловленная социальной, педагогической и личностной значимостью, недостаточной разработанностью в теории и практике высшего профессионального образования. Представлены критерии и показатели, уровни воспитанности ценностного отношения к занятиям оздоровительной направленности. Рассмотрено содержание направлений реализации формирующего эксперимента. Проанализированы высокие показатели в экспериментальных группах студентов, полученные за счет внедрения системы педагогических воздействий на студентов по каждому компоненту воспитанности ценностного отношения к занятиям оздоровительной направленности, а именно: использования психолого-педагогического сопровождения; внедрения в образовательный процесс спецкурса «Ценностные основания здорового образа жизни», факультатива «Здоровье и долголетие»; реализации возможностей внеучебной и досуговой деятельности в целях расширения валеологического кругозора студентов; овладения методами оздоровления; активного включения студентов в занятия любительским спортом.

Ключевые слова: воспитание, ценностное отношение, занятия оздоровительной направленности, студент

PILOT STUDY OF PROCESS OF EDUCATION OF THE VALUABLE RELATION TO OCCUPATIONS OF THE IMPROVING ORIENTATION AT STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTION

Kiselyova Z.I.

FGBOU VPO «The Orenburg state university», Orenburg, e-mail: Zhanna.kiss@inbox.ru

The problem of education of the valuable relation to occupations of an improving orientation at students of higher education institution caused by the social, pedagogical and personal importance, an insufficient readiness in the theory and practice of higher education is staticized. Criteria and indicators, levels of good breeding of the valuable relation to occupations of an improving orientation are presented. The maintenance of the directions of realization of the forming experiment is considered. The high rates in experimental groups of students received for the account of introduction of system of pedagogical impacts on students on each component of good breeding of the valuable relation to occupations of an improving orientation are analysed namely: uses of psychology and pedagogical maintenance; introductions in educational process of a special course «The valuable bases of a healthy lifestyle», an open classroom «Health and longevity»; realization of opportunities of extracurricular and leisure activities for expansion of a valeological outlook of students; mastering improvement methods; active inclusion of students in occupations by amateur sport.

Keywords: education, valuable relation, occupations of an improving orientation, student

В настоящее время существенно возрастает интерес к проблеме оздоровления молодых людей. Специалисты из области социально-гуманитарных наук уделяют особое внимание вопросам формирования и сбережения здоровья современной студенческой молодежи. У современных студентов не всегда остается время на занятия оздоровительной направленности; наблюдается тенденция к снижению двигательной активности и росту численности обучающихся с нарушениями здоровья. При поступлении и обучении в ВУЗах отклонения от нормы здоровья у молодежи зачастую имеют стойкий характер [6]. Данная проблема все активнее рассматривается в педагогике: в теории и методике высшего профессионального образования; в теории и методике физического воспитания, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Проблемы приобщения студентов к здоровому образу жизни, укрепления их физического и психического здоровья, обеспечения условий полноценного развития безопасного для здоровья образования; предотвращения социальной, личностной и нравственной деградации на рубеже XX–XXI вв. стали предметом изысканий многих отечественных ученых: Г.Л. Апанасенко [1], И.И. Брехмана [2], Г.К. Зайцева [3], В.П. Казначеева [4], В.В. Колбанова [7], Б.Н. Чумакова [8].

Социальная, педагогическая и личностная значимость проблемы, недостаточная разработанность в теории и практике высшего профессионального образования актуализировали выбор темы: «Экспериментальное исследование процесса воспитания ценностного отношения к занятиям оздоровительной направленности у студентов вуза».

Цель: исследовать процесс воспитания ценностного отношения к занятиям оздоровительной направленности у студентов вуза.

В эксперименте было задействовано три группы студентов – две экспериментальных (ЭГ-1 и ЭГ-2) и одна контрольная (КГ), в состав которых входили 79, 81 и 87 человек соответственно. Анализ материалов, полученных на констатирующем этапе педагогического эксперимента, позволил выделить следующие критерии воспитанности ценностного отношения к занятиям оздоровительной направленности у студентов: эмоциональный, мотивационно-потребностный, критерии интеллектуального и деятельностного компонентов [5].

На основе выделенных критериев и показателей в ходе опытной работы были обозначены четыре уровня воспитанности ценностного отношения к занятиям оздоровительной направленности: низкий, базовый, достаточный, высокий, с точки зрения которых рассматривались все эмпирические проявления.

На начальном этапе эксперимента был проведен контрольный срез, который показал, что высокий уровень воспитанности ценностного отношения к занятиям оздоровительной направленности отмечается лишь у 11,7% студентов; для 17,1% характерен достаточный уровень; низкий уровень зафиксирован у 41,4%, базовый – у 29,8% опрошенных респондентов.

Формирующий эксперимент предполагал работу со студентами первого и второго курса в течение двух учебных лет (с первого по четвертый семестры), и осуществлялся по ряду направлений.

Просветительно-воспитательное направление представлено интегрированным курсом «Ценностные основания здорового образа жизни», факультативным курсом «Здоровье и долголетие», набором тренинговых методик. Спецкурс изучался в течение первого учебного года (общий объем – 48 часов); факультатив – в течение второго учебного года (общий объем – также 48 часов). Тренинги проводились на первом и втором курсах.

Физкультурно-оздоровительное направление представлено следующими формами работы:

1. Специализация по видам спорта в рамках национально-регионального компонента. Студентам следовало определиться, какой вид любительского спорта представляет для них интерес (баскетбол, настольный теннис, гиревой спорт, плавание, аэробика). Занимающийся в период обучения имел право менять вид спорта.

2. Спортивно-массовые мероприятия (спортивные праздники, неклассификационные соревнования).

3. Туристические походы (как правило, в теплый период; экологический туризм и рекреация).

Сохраняющий здоровье режим в образовательном пространстве вуза предусматривал в текущем процессе изучения дисциплины образовательного цикла проведение физкультпауз и физкультминуток. Преподавание спецкурса «Ценностные основания здорового образа жизни» и факультатива «Здоровье и долголетие» было основано на принципах, активизирующих как ценностную, так и интеллектуальную деятельность студентов (индивидуализации, персонализации, партнерства, диалогизации).

Особенностью применения терминологическо-понятийного аппарата в данной форме обучения синтез понятий и терминов из различных областей наук: философии, медицины, валеологии, педагогики и психологии. При этом применялись различные методические способы и приемы: составление терминологического словаря индивидуальное и групповое проговаривание терминов, терминологический тренинг и т.д.

Основными формами преподавания данной дисциплины являлись: лекции-беседы, проблемные лекции, диспуты, рефлексивные семинары, занятия-консультации, выполнение творческих заданий. Привлечение студентов к активной работе в процессе преподавания спецкурса позволило сформировать мотивацию к самовыражению, саморазвитию с использованием оздоровительных средств; вооружить студентов необходимой информацией, создать личное информационное пространство для приобретения знаний и компетенций здорового образа жизни в связи с другими пространствами; выработать умения и навыки коллективного и группового взаимодействия в соответствии с нормами здорового образа жизни; сформировать ценностное отношение к различным формам оздоровительных занятий.

На факультативных занятиях широко использовались методы интерактивного обучения: эвристическая беседа, дискуссия, мозговая атака, круглый стол. На этих занятиях не предусматривается выставление студентом оценок в баллах, что способствует более свободной и доверительной атмосфере в процессе эмоционально-ценностного взаимодействия преподавателя и студентов. В основе такого взаимодействия – тематические выступления, связанные со здоровьем, долголетием, пониманием роли оздоровительных занятий в данных аспектах.

Эффективность разработанной прогностической модели воспитания ценностного отношения к занятиям оздоровительной направленности у студентов предполагала также включение молодых людей в занятия любительским спортом. При выборе вида спорта (на добровольной основе) студент получал рекомендации преподавателя, который руководствовался принципом индивидуализации и индивидуальным подходом.

Опыт практической работы в процессе занятий любительским спортом показал, что уровень воспитанности ценностного отношения к ним повышается при определенном психологическом настрое на оздоровительную деятельность. Исходя из этого, на занятиях студенты получали четкие представления о том, чем они будут заниматься и к какому результату будут стремиться.

В целях повышения мотивации к занятиям оздоровительной направленности, создания атмосферы эмоционального комфорта, переживания радости успеха, взаимной удовлетворенности результатами совместной работы со студентами экспериментальных групп использовался комплекс приемов педагогического стимулирования:

- информативно-содержательные,
- организационно-управленческие,
- эмоциональные стимулы (похвала, поощрение, восхищение результатами работы и т.д.).

Занятия любительским спортом в рамках разработанной экспериментальной программы, как показала опытная работа, характеризуются многообразием воспитательных возможностей в аспекте приобщения студентов к здоровому образу жизни, а именно: двигательных, развивающих моторные качества (выносливость, ловкость, быстроту и т.д.); аффективных, направленных на удовлетворение потребности в двигательной активности и на получение эмоционального удовлетворения от этого; эстетических, связанных с красотой тела и движений; социальных, связанных с социализацией личности; этических, связанных с воспитанием нравственности, гуманизма, порядочности, чувства взаимопомощи.

Работа со студентами в экспериментальных группах предполагала также проведение физкультпауз – кратковременных серий физических упражнений, которые использовались для активного отдыха, эмоциональной разрядки и снятия психического напряжения и утомления. Они предполагали по три-пять физических упражнений продолжительностью до пяти минут.

Преподаватели, наблюдая признаки утомления у студентов во время занятий, выбирали момент, когда следовало бы провести физкультпаузу. В течение одной академической пары проводилась одна, а при необходимости две физкультпаузы, включающие не только традиционные физические упражнения, но и упражнения по укреплению зрения и выработке оптимального дыхания. Применение физкультпауз и физкультминуток позволяло уменьшить и снизить влияние на организм однообразной рабочей позы; активизировать внимание студентов и повысить эффективность восприятия учебного материала; сформировать установку на включение упражнений в повседневный режим дня.

В ходе эксперимента проводились массовые спортивно-оздоровительные мероприятия, «дни здоровья», неклассификационные спортивные соревнования (бег, лыжные гонки). Спортивные праздники, мероприятия и соревнования способствовали оптимизации психоэмоционального климата в группах занимающихся, пропаганду физической культуры и здорового образа жизни, которые имели целью привлечение студентов к занятиям оздоровительной направленности, формирование к ним ценностного отношения, создание мотивации к продолжению этих занятий самостоятельно, в свободное от учебы время.

Кроме того, в теплое время года, во внеучебное (каникулярное) время со студентами экспериментальных групп использовались традиционные (походы) и нетрадиционные формы (экологический туризм, рекреация) туризма, что давало возможность лучше познать и полюбить природу, установить с ней гармоничные отношения и таким образом, глубже понять особенности собственной природы своего организма.

Таблица 1

Сравнение итоговых результатов опытно-экспериментальной работы (%)

Уровни	Экспериментальная группа 1 (ЭГ-1)		Экспериментальная группа 2 (ЭГ-2)		Контрольная группа (К.Г.)	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
Низкий	42,2	17,8	35,9	19,9	40,0	30,1
Базовый	32,2	20,6	35,3	19,4	34,6	30,9
Достаточный	16,4	31,4	20,1	33,4	17,3	25,4
Высокий	9,1	30,1	9,9	27,0	8,7	14,7

Сравнение итогов опытно-экспериментальной работы представлено в табл. 1. Объективная оценка эффективности приведенного эксперимента осуществлялась с помощью соответствующих коэффициентов (табл. 2).

Анализ табл. 1 позволяет констатировать, что в экспериментальных группах ЭГ-1 и ЭГ-2 наблюдается значительная положительная динамика по сравнению с контрольной группой К.Г., причем рост зафиксирован по всем четырем критериям уровней воспитанности ценностного отношения к занятиям оздоровительной направленности у студентов.

эксперимента свидетельствует о том, что рост уровня воспитанности ценностного отношения к занятиям оздоровительной направленности у студентов происходит в экспериментальных группах; эффективность использования комплекса организационно-педагогических условий выше, чем их дифференцированное использование, так как уровень воспитанности ценностного отношения к занятиям оздоровительной направленности у студентов объективно возрос в группе ЭГ-1, где был внедрен данный комплекс.

В ходе опытно-экспериментальной работы достижение высоких показателей

Таблица 2

Динамика изменения значений коэффициентов в экспериментальных и контрольных группах в ходе формирующего эксперимента

Коэффициенты	ГРУППЫ					
	ЭГ-1		ЭГ-2		КГ	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
СП	1,92	2,74	2,11	2,67	1,96	2,24
ΔСП	0,82		0,56		0,28	
КЭ	0,98	1,22	1,08	1,19	–	–
ΔКЭ	0,24		0,11		–	

Анализ результатов, представленных в табл. 2, показывает, что в ходе формирующего эксперимента наблюдается увеличение среднего показателя в группе ЭГ-1 (на 0,82, что на 0,28 больше, чем в группе ЭГ-2). Это свидетельствует о том, что продвижение обучающихся на высокий уровень в группе ЭГ-1 идет быстрее, чем в группе ЭГ-2. Вместе с тем, в контрольной группе прирост среднего показателя составил лишь 0,23. Это доказывает тот факт, что в контрольной группе в ходе эксперимента результаты изменились незначительно.

Кроме того, в обеих экспериментальных группах на момент окончания эксперимента значение коэффициента эффективности больше единицы, что еще раз доказывает эффективность работы в целом. Наибольший прирост наблюдается в группе ЭГ-1, где вводился весь комплекс организационно-педагогических условий. Прирост составил 0,24, что больше прироста коэффициента эффективности в группе ЭГ-2 на 0,13.

Сравнительный анализ результатов формирующего эксперимента, полученных в экспериментальных и контрольной группах, позволяет констатировать следующее: разница результатов до и после

в экспериментальных группах по сравнению с контрольными стало возможным за счет внедрения системы педагогических воздействий на студентов по каждому компоненту воспитанности ценностного отношения к занятиям оздоровительной направленности, а именно: использования психолого-педагогического сопровождения, включающего оказание содействия студентам в разработке и реализации индивидуальной программы оздоровительной направленности, обеспечение психологической комфортности на занятиях; реализации диалога преподавателя и студентов в академических и внеакадемических формах сотрудничества; внедрения в образовательный процесс спецкурса «Ценностные основания здорового образа жизни», факультатива «Здоровье и долголетие»; реализации возможностей внеучебной и досуговой деятельности в целях расширения валеологического кругозора студентов; овладения методами оздоровления, позволяющими эффективно развивать индивидуальные способности, успешно влиять на процесс личностной самореализации студентов; активного включения студентов в занятия любительским спортом.

Список литературы

1. Апанасенко Г.А. Валеология: имеет ли она право на самостоятельное существование? // Валеология. – 1996. – № 2. – С. 9–14.
2. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1987. – 125 с.
3. Зайцев Г.К., Зинченко М.В. Потребностно-мотивационная сфера физического саморазвития // Валеология: науч.-практ. журнал. – 1997. – № 2. – С. 31–35.
4. Казначеев В.П. Внутренняя картина здоровья // Alma Mater. Вестник высшей школы. – 1998. – № 9. – С. 49–52.
5. Киселева Ж.И. Определение критериев оценки уровня воспитанности ценностного отношения к занятиям оздоровительной направленности у студентов // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 1; URL: www.science-education.ru/115-12122 (дата обращения: 15.08.2014).
6. Киселева Ж.И., Колтырева Л.Ю., Шляпникова В.В. Особенности оценивания физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы в процессе занятий оздоровительной направленности // Вестник ОГУ. – 2014. – № 2 (163). – С. 112–117.
7. Колбанов В.В. Современные педагогические проблемы валеологии // Здоровье и образование: материалы второй Всеросс. науч.-практ. конф. – СПб.: Здоровье-пресс, 1997. – С. 3–7.
8. Чумаков Б.Н. Валеология. – М.: Пед. общество России, 1999. – 407 с.

References

1. Apanasenko of G.A. Valeologiya: whether she has the right for independent existence? Valueology, 1996, no. 2, pp. 9–14.
2. Brekhman I.I. Introduction to valueology – science about health. L, Publishing house I LIE, 1987. 125 p.

3. Zaizew G.K., Zinchenko M.V. Potrebnostno-motivatsionnaya sphere of physical self-development. Valueology: scientific and practical magazine, 1997, no. 2, pp. 31–35.
4. Kaznacheew V.P. Internal picture of health. Alma Mater. Bulletin of the higher school, 1998, no. 9, pp. 49–52.
5. Kiselyova Zh.I. Definition of criteria of an assessment of level of good breeding of the valuable relation to occupations of an improving orientation at students. Modern problems of science and education, 2014, no. 1; URL: www.science-education.ru/115-12122 (date of the address: 15.08.2014).
6. Kiselyova Zh.I., Koltyreva L.Yu., Shlyapnikova V.V. Features of estimation of physical fitness trained special medical group in the course of occupations of an improving orientation//the Bulletin of regional public institution. 2014, no. 2 (163), pp. 112–117.
7. Kolbanov V.V. Modern pedagogical problems of valueology. Health and education: materials of second All-Russian scientific and practical conference. SPb., Health press, 1997, pp. 3–7.
8. Chumakov B.N. Valeologiya. M, Ped. society of Russia, 1999, 407 p.

Рецензенты:

Коровин С.С., д.п.н., профессор, проректор по учебной работе отделения заочного обучения, ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург;

Тавстуха О.Г., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой педагогики и психологии, ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург.

Работа поступила в редакцию 12.02.2015.