

Сафонова Галина Владимировна

канд. пед. наук, доцент

Липовская Мария Олеговна

ассистент

Гикалова Алина Денисовна

ассистент

ФГАОУ ВО «Дальневосточный федеральный университет»

г. Владивосток, Приморский край

ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ КАК КОМПОНЕНТ ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** в статье рассматривается взаимосвязь физического, психологического и нравственного здоровья личности в контексте современного образования. Обосновывается необходимость интеграции здоровьесберегающих практик в образовательный процесс как условия гармоничного развития студенческой молодежи.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, ценностное отношение, духовно-нравственное развитие, студенческая молодежь, личностное развитие.*

***Актуальность.** В современных условиях развития общества особую актуальность приобретает проблема формирования у молодежи устойчивых ценностных ориентаций, направленных на сохранение и укрепление здоровья.*

Студенческий возраст является важным этапом личностного становления, в рамках которого формируются мировоззренческие установки, жизненные приоритеты и ценностные ориентиры личности. Одним из значимых факторов гармоничного развития студента выступает ценностное отношение к здоровому образу жизни, включающее осознанное отношение к физической активности, спорту, сохранению физического и психического здоровья.

Вопросы формирования культуры здорового образа жизни студенческой молодежи тесно связаны с процессами духовно-нравственного воспитания личности. Здоровье в данном контексте рассматривается не только как биологическая или социальная категория, но и как ценность, отражающая ответственное отношение человека к себе, обществу и окружающему миру.

Актуальность исследования усиливается современными приоритетами государственной политики в сфере воспитания молодежи, закрепленными в Указ Президента Российской Федерации №809, в котором подчеркивается необходимость формирования у подрастающего поколения традиционных духовно-нравственных ценностей, включая ответственное отношение к своему здоровью и образу жизни.

В этой связи особый научный интерес представляет изучение ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни как компонента их духовно-нравственного развития.

Эмпирическую основу исследования составляют данные анкетного опроса студентов, направленного на выявление их ценностных установок и мотивации в отношении здорового образа жизни и занятий спортом.

Цель исследования – выявить особенности формирования ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни как важного компонента их духовно-нравственного развития на основе анализа данных опроса.

Объект исследования – духовно-нравственное развитие студентов в образовательной среде высшего учебного заведения.

Предмет исследования – ценностное отношение студентов к здоровому образу жизни и спорту как компонент их духовно-нравственного развития, выявляемый на основе результатов анкетного опроса (опросника).

Методы исследования:

- анализ научной литературы по проблеме исследования;
- опрос (анкетирование);
- методы количественного и качественного анализа полученных данных.

Задачи исследования.

1. Проанализировать научную литературу по проблеме формирования ценностного отношения студенческой молодежи к здоровому образу жизни и спорту в контексте духовно-нравственного развития личности.

2. Рассмотреть теоретические подходы к пониманию здорового образа жизни как социальной и духовно-нравственной ценности современной молодежи.

3. Разработать и провести опрос (анкетирование), направленный на выявление ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни и физической активности.

4. Проанализировать результаты анкетирования студентов и выявить особенности их ценностных ориентаций в отношении здорового образа жизни.

Научная новизна исследования заключается в рассмотрении ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни не только как элемента культуры здоровья, но и как значимого компонента духовно-нравственного развития личности.

Практическая значимость исследования состоит в возможности использования полученных результатов при разработке и совершенствовании программ воспитательной работы и образовательных инициатив в высших учебных заведениях, направленных на формирование у студентов ценностного отношения к здоровому образу жизни. Материалы исследования могут быть применены в деятельности преподавателей физической культуры, кураторов академических групп и специалистов по воспитательной работе для укрепления духовно-нравственных ориентиров и повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Для формирования у человека эмоционально-ценностного отношения к здоровью необходимо формирование установки личности на здоровый образ жизни. Установка на здоровый образ жизни формируется в результате определенного педагогического воздействия. В качестве такого воздействия Н.А. Безруких предлагает использовать педагогическую стратегию приобщения. Приобщение к здоровому образу жизни – это целенаправленный, системный и многоуровневый

процесс трансформации внешних социальных норм, во внутренние личностные убеждения, ценностные ориентации и устойчивые поведенческие паттерны [1].

По мнению Н. А. Красноперовой, корректировать существующий образ жизни студентов, формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни возможно посредством реализации педагогической стратегии ориентирования студента на здоровый образ жизни, которая предусматривает определенные педагогические действия, способствующие осознанию студентом ценности здорового образа жизни, обогащению опыта здоровьесберегающей деятельности [6].

Данная стратегия адекватна реальной ситуации развития личности студента, затрагивает основные сферы личности (познавательную, эмоционально-мотивационную, деятельностьную) и предполагает комплекс мероприятий ознакомительного, рекомендательного, поддерживающего характера, направленных на достижение поставленной цели, на определенный результат [3].

В исследовании С.Г. Добротворской выявляется комплекс закономерностей, определяющих ориентацию студентов на ЗОЖ. Автор доказывает, что данный процесс успешен, если предполагает: развитие психолого-педагогической ивалеологической культуры студентов; развитие духовно-нравственной культуры; наличие целей и смысла в жизни; гармоничность ценностной структуры [5].

В процессе реформирования высшего профессионального образования была разрушена традиционная система воспитания студенческой молодежи [8].

Основными причинами сложившегося положения являются:

– отсутствие в сфере образования системной молодежной политики, которая не может решить проблемы молодежной субкультуры, связанные с пропагандой насилия и цинизма, подрывающих фундамент воспитательной системы общества;

– недооценка развития чувства ответственности, потребности в саморазвитии, самообразовании, самовоспитании личностного и профессионального совершенствования;

– межличностная разобщенность студентов и преподавателей и утрата традиций культурной, спортивной и творческой жизни вуза.

Устранение этих причин средствами физической культуры и спорта требует научно-обоснованных форм и методов управления духовно-нравственным процессом в вузе в соответствии с современными социально-экономическими реалиями.

В соответствии с современной концепцией модернизации образования ведущими направлениями воспитания студенческой молодежи являются: ответственность и роль государства в повышении социального статуса воспитания в обществе, соответствие содержания и качества воспитания; расширение средств и методов воспитательного воздействия, возможности образовательной среды в тесном единстве с развитием профессионализма в контексте единого межведомственного подхода [2].

Проблемы развития физической культуры и спорта на современном этапе развития общества рассматриваются в контексте воспитания физической культуры личности, где возрождение духовности занимает особое место, т.е. социально-философские аспекты воспитания личности, человеческая телесность в социокультурном измерении [7].

Нравственность возникает и формируется в процессе развития личности человека и является неотделимой от его «Я». Нравственность представляет собой преломление личностью норм и принципов морали через себя, через свои индивидуальные особенности, внутреннее принятие их как своих собственных и действие в соответствии с этими принципами на основе внутренней потребности постоянно на протяжении своей жизни [4].

В современных условиях возникла острая потребность перехода от традиционно сложившихся схем управления воспитательным процессом в вузе к социально-личностному управлению, адекватно реагирующему на происходящие социально-экономические изменения в стране.

Методика духовно-нравственного воспитания включает освоение содержания, форм, методов и средств духовно-нравственного воспитания и религиозного просвещения, технологий социального проектирования в сфере духовно-

нравственного воспитанию студентов и ценностей православной педагогики. Авторы выделяют следующие уровни.

1. «Уровень интериоризации духовно-нравственных качеств личности» (Инициативность. Культура речи. Нравственность поступков).

2. «Уровень экстериоризации духовно-нравственных качеств студентов» (Активность в дополнительном образовании. Готовность прийти на помощь. Дружелюбие).

3. «Уровень амбивалентности духовно-нравственных качеств студентов» (Активность в учебе. Забота о младших курсах. Любовь к Родине. Позитивное отношение к своей национальности) [8].

Литературный обзор показывает, что проблема ценностного отношения студентов к ЗОЖ и спорту остается одной из самых актуальных в педагогике и социологии здоровья. Основной научный вывод заключается в том, что формальное присутствие дисциплины «Физическая культура» в учебных планах не гарантирует формирования устойчивых ценностей. Необходима смена парадигмы с «физического воспитания» как принудительного процесса на «соматическое (телесное) образование» и «спортизацию» (термин Л.И. Лубышевой), направленные на развитие осознанной потребности в здоровом стиле жизни как неотъемлемой части профессиональной компетентности будущего специалиста. Сущность «спортизации» заключается в предоставлении обучающемуся права свободного выбора вида спорта для углубленных занятий в рамках образовательного процесса вместо стандартизированных уроков по государственной программе.

Нами был проведен опрос среди студентов 1–3 курса Дальневосточного федерального университета, направленный на выявление ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни и физической активности. В опросе приняло участие 2344 студента, осваивающих дисциплины «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по ФКиС». Опрос проводился анонимно.

На вопрос «Как вы понимаете выражение «здоровый образ жизни»?» (выбор нескольких вариантов ответов) 78% респондентов ответили «регулярная физическая активность», 74% – правильное питание, 69% – отказ от вредных привычек,

61% – психологическое благополучие и 42% – духовное развитие. Таким образом, можно выявить недостаточное осмысление духовно-нравственной составляющей здоровья, преобладание физического аспекта.

На вопрос «Как вы оцениваете для себя значимость физической культуры и спорта?» 56% студентов считают, что это неотъемлемая часть их жизни (высокая ценность), 26% – «полезно, но не является приоритетом», 12% – «необходимость только ради сдачи нормативов/зачета», 6% – «не вижу в этом смысла для себя». Таким образом, около 18% студентов не воспринимают физическую культуру как устойчивую ценность.

На вопрос «Как часто Вы занимаетесь физической активностью?» 47% студентов занимаются физической активностью регулярно (2–3 раза в неделю и чаще), ежедневно – 18%. Вместе с тем 35% респондентов отмечают низкий уровень физической активности.

На вопрос «Что мотивирует Вас заниматься физической активностью?» (выбор нескольких вариантов ответов) 76% отмечают поддержание здоровья, 68% – внешний вид, 41% – самодисциплина, 34% – внутренние убеждения.

На вопрос «Считаете ли Вы, что здоровый образ жизни связан с духовно-нравственным развитием личности?» 60% ответили – «да», 30% – «частично», 6% – «нет» и 4% затруднились с ответом.

На вопрос «Готовы ли Вы изменить свои привычки ради улучшения здоровья?» 28% студентов ответили «да», 38% – «скорее да», 20% – «скорее нет» и 14% – «нет». Треть студентов демонстрирует низкую готовность к изменениям, что отражает слабую сформированность ценностных установок.

На вопрос «Что, по Вашему мнению, может способствовать формированию здорового образа жизни у студентов?» (выбор нескольких вариантов ответов) 72% выбрали «образовательные программы», 59% – «спортивная инфраструктура», 48% – «личный пример преподавателей» и 44% «социальная поддержка».

Анализ полученных данных показывает, что у большинства студентов сформировано положительное и осознанное отношение к здоровому образу жизни как значимой ценности. При этом наблюдается разрыв между осознанием

значимости здоровья и реальным поведением, что проявляется в недостаточном уровне физической активности, недооценке духовно-нравственного компонента здоровья.

Эффективное формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни возможно при условии создания образовательной среды, способствующей развитию культуры здоровья, мотивации к ответственности за собственное физическое и психическое состояние. В связи с этим актуализируется необходимость внедрения комплексных программ, направленных на повышение уровня здоровьесберегающей компетентности студентов и укрепление их позитивных жизненных установок.

Список литературы

1. Безруких Н.А. Формирование установки студентов на здоровый образ жизни в образовательном процессе профессиональной школы: дис. ... канд. пед. наук / Н.А. Безруких. – Саратов, 2006. EDN NOLHLD

2. Быховская И.М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность / И.М. Быховская. – М.: ГЦОЛИФК: ОС РАН, 1993. – 158 с.

3. Волкова М.А. Формирование ценностного отношения к здоровью у студентов технического факультета университета / М.А. Волкова // Человек. Спорт. Медицина. – Вестник ЮУрГУ. – 2007. – №26. – С. 108–114.

4. Денисова Г.С. Спорт как фактор формирования нравственности / Г.С. Денисова, А.А. Тузова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – Барнаул, 2020. – №4(20). – С. 26–33. DOI 10.14258/zosh(2020)4.04. EDN QJNNIA

5. Добротворская С.Г. Проектирование и реализация системы педагогической ориентации студентов на здоровый образ жизни: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / С.Г. Добротворская. – Казань, 2002. – 49 с.

6. Красноперова Н.А. Ориентирование студента на здоровый образ жизни в процессе профессионального становления: дис. ... канд. пед. наук / Н.А. Красноперова. – Красноярск, 2004. EDN NNBNEZ

7. Лаптенюк С.Д. Духовно-нравственный мир учащейся молодежи: пособие для педагогов и руководителей школ / С.Д. Лаптенюк. – Минск: Амалфея, 2001. – 176 с.

8. Мацука О.В. Особенности духовно-нравственного воспитания студентов с использованием средств физической культуры и спорта / О.В. Мацука, А.Н. Яковлев // Здоровье для всех. – Пинск, 2024. – №2. – С. 26–30. EDN GEGIGS