

МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ У ПОДРОСТКОВ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Баскаев Б.А., Ревазов М.О., Хубецов А.М.

*ФГБОУ ВПО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова»,
Владикавказ, Россия (362025, ул. Ватутина, 46), E-mail: nosu@nosu.ru*

Сложившаяся на сегодняшний день система общего образования не способствует формированию положительной мотивации к здоровому образу жизни. Вкладывая в обучающихся как можно больше академических знаний, учителя и родители часто забывают, что здоровье – главная ценность в жизни человека, только здоровый человек может быть творцом своей судьбы и созидателем в окружающем мире. Признавая укрепление и сохранение здоровья школьников одним из приоритетных задач государственной социальной политики в области общего образования, Всемирная организация здравоохранения рассматривает его не только как отсутствие болезни, но и как состояние полноценного психического, физического, нравственного и социального благополучия. Поэтому формирование мотивационно-ценностного отношения подростков к здоровому образу жизни является в настоящее время чрезвычайно актуальным

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическое воспитание, формирование и развитие здоровой личности, мотивационно-ценностное отношение

MODELING OF FORMATION IN ADOLESCENTS MOTIVATIONAL AND VALUABLE RELATION TO A HEALTHY LIFESTYLE

Baskaev B.A., Revazov M.O., Hubetsov A.M.

*North Ossetian State University of K.L. Khetagurov, Vladikavkaz, Russia (362,025 st. Vatutina, 46), E-mail:
nosu@nosu.ru*

The current system to date of general education is not conducive to the formation of positive motivation for a healthy lifestyle. Investing in learning as much as possible of academic knowledge, teachers and parents often forget that health - the main value in human life, only a healthy person can be the creator of his own destiny and creators in the world. Recognizing the strengthening and preservation of the health of schoolchildren by one of the priorities of government social policy in the field of general education, the World Health Organization considers it not merely the absence of disease, but as a full-fledged state of mental, physical, moral and social well-being. Therefore, the formation of motivational-value ratio of teenagers to a healthy lifestyle is now extremely urgent

Keywords: healthy lifestyle, physical education, formation and development of a healthy personality, motivational and value ratio

В связи с тем, что сегодня в России общие показатели физического состояния учащихся общеобразовательных организаций, особенно у подростков, находятся на достаточно низком уровне, происходит девальвация ценностей физической культуры и, соответственно, ее оздоровительной роли. Конечно, в ухудшении здоровья детей нельзя винить только школу. За 9 или 11 лет обучения на психическое, физическое и физиологическое состояние детей оказывают воздействие множество факторов, непосредственно не связанных со школой или образовательным процессом. Следует отметить, что, несмотря на достаточно широкое освещение процесса развития науки о ценностях (Б.Г. Ананьев, С.Г. Ваниева, Б.С. Гершунский, И.Ф. Исаев, З.К. Малиева, В.П. Рубаева, В.А. Слостенин и др.); наличии исследований по отдельным аспектам

повышения физической культуры обучающихся (З.Б. Булацева, В.В. Вальцев, М.Я. Виленский, Д.Ю. Карасев, В.С. Макеева, В.В. Пятков, Т.В. Скобликова, Н.Н. Чесноков и др.); существующих научно-педагогических подходов к формированию у школьников знаний и навыков ведения здорового образа жизни (А.М. Абаев, И.Ю. Кокаева, Ю.В. Науменко, Е.В. Панова, В.Э. Пахальян и др.), готовности учителей к реализации инновационных педагогических технологий (М.И. Бекоева, А.А. Магометов, М.Т. Сикоева, Б.А. Тахохов) [1, с. 111-116; 3, с. 102], на сегодняшний день не выработана единая концепция формирования у подростков мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни средствами физической культуры.

Но необходимо признать, что вклад общеобразовательной школы в это отрицательное воздействие комплекса факторов весьма важен, так как учебный день обучающихся насыщен значительными эмоциональными и умственными нагрузками. Недостаточный уровень программно-нормативных, теоретико-методических и организационных основ, обеспечивающих необходимый минимум педагогической культуры родителей (М.Ю. Хуриева) [8, с. 292 – 297], физическое совершенствование школьников и формирование здорового образа жизни (З.Б. Булацева) [2, с. 38-42]; повышенная возбудимость нервной системы, связанная с получением и обработкой большого объема учебной информации (З.К. Малиева) [6, с. 100-106]; вынужденная рабочая поза, при котором мышцы, удерживающие туловище в определенном состоянии, долгое время напряжены (Д.Ю. Карасев) [4, с. 26-29]; периодические нарушения режима труда и отдыха (И.Ю. Кокаева) [5, с. 52-59]; неадекватные физические нагрузки – все это, на наш взгляд, являются причиной сильного утомления подростков, которое накапливается годами и приводит к различным патологическим последствиям. Помимо этого, школа – государственная образовательная организация, выполняющая поставленные государством и обществом задачи, в числе которых, наряду с предоставлением обучающимся качественных образовательных услуг, стоит задача укрепления и сохранения здоровья детей, физической подготовленности и совершенствования двигательных умений и навыков, повышения уровня развития жизненных сил, спортивных достижений, нравственного, интеллектуального, эстетического развития.

Таким образом, чтобы совершенствовать процесс последовательного овладения жизненно необходимыми движениями, воспитания физических, психических, нравственных и волевых качеств, формирования основ здорового образа жизни у школьников, необходимо: *во-первых*, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установка на приоритет здоровья, здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

во-вторых, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое и эмоциональное благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; *в-третьих*, создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в перспективных личностных достижениях. Это, в свою очередь, потребовало от нас разработки структурно-функциональной модели формирования у подростков мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни средствами физической культуры, ориентированной на приоритет здоровья и отвечающей интересам, потребностям и возможностям их развития и социализации в процессе самостоятельно организованных занятий по физкультуре. При моделировании процесса формирования мотивационно-ценностного отношения подростков к здоровому образу жизни образовательный вектор был направлен не только на развитие основных физических качеств обучающихся, но и на рост адаптации их организма к психофизиологическим нагрузкам, развитие эмоционально-волевой сферы, способности создавать здоровье сберегающую атмосферу в своей личной жизни.

В период подросткового возраста, как нами было уже отмечено, активно развиваются элементы самосовершенствования обучающихся, что предполагает эффективность формирования собственно мотивационно-волевой сферы. Воспитательный процесс в этом возрасте должно осуществляться как помощь воспитаннику в осмыслении того, что естественным образом стимулирует его поведение и деятельность. В конечном итоге приоритет отдается методам воспитательного воздействия на сознание воспитанника и практическую деятельность, при этом достаточное внимание уделяется также и развитию эмоционально-образной сферы личности воспитуемого.

Подросток осознанно подходит к развитию своей собственной мотивации. Причем, как пишет З.Б. Булацева, осознание своих мотивов и целей осуществляется, прежде всего, через их сопоставление с мотивами и целями своих друзей, знакомых, а дальше он соотносит свою мотивацию с идеалами и образцами, принятыми в современном обществе [2, с. 38-42]. Таким образом, занятия спортом, физическая культура, физическое воспитание и образование не дадут стабильных положительных результатов, если они не активизируют ответственное отношение подростков к себе, собственному здоровью как важнейшей ценности, которое прогрессирует процесс физического воспитания, расширяет, закрепляет и совершенствует теоретические знания, практические умения и навыки, приобретаемые в результате физического воспитания.

Учитывая возрастные и индивидуальные особенности подростков, изменчивость и динамичность их физических и психофизиологических состояний, в содержание данного

компонента мы включаем знания о: влиянии генетических признаков на физическое и психическое развитие человека; роли семейного воспитания и уклада на формирование образа жизни подростка; целенаправленном применении разнообразных форм физической культуры; эффективности гигиенических навыков; использовании естественных природных факторов в укреплении здоровья; роли двигательной активности.

Именно этот образовательно-воспитательный компонент, на наш взгляд, является приоритетным в формировании основных принципов, форм и факторов здорового образа жизни у подростков.

Эффективность реализации *модели формирования мотивационно-ценностного отношения подростков к здоровому образу жизни средствами физической культуры* определялась ее структурными элементами, способствующими реализации *познавательного, деятельностного, мотивационно-ценностного и операционального* компонентов мотивационно-ценностного отношения подростков к здоровому образу жизни, определенных в соответствии с выделенными ведущими мотивами – *оздоровительными, деятельностными, соревновательными, эстетическими, коммуникативными, познавательными, воспитательными и психологическими мотивами.*

Наиболее ценностным компонентом здорового образа жизни, по нашему мнению, является *познавательный компонент*, который в рамках реализуемой модели рассматривается через призму физкультурно-оздоровительной деятельности. Содержанием познавательного компонента ценностного отношения к здоровью стали понятия и представления, складывающиеся на основе конкретных знаний и двигательного опыта, помогающие занимающимся познать свое тело, функции своего организма, разнообразие двигательных возможностей, которыми он обладает; получить представления о собственном развитии, средствах сохранения здоровья, совершенствования организма, о различных параметрах собственных действий. Соглашаясь с мнением Д.Ю. Карасева отметим, что осваивая познавательный компонент, учащиеся учатся управлять своим здоровьем и контролировать свое состояние, развитие и подготовленность [4]. Формирование способности к самоанализу и умения пользоваться измерительными инструментами и простыми тестами для оценки своего функционального состояния и психофизических возможностей позволяет школьникам вести самоконтроль за состоянием здоровья. Конкретные знания о различных средствах физической культуры и об их положительном влиянии на организм создавали предпосылки для их трансформации в *потребность здорового образа жизни.*

Критериями оценивания уровня сформированности *познавательного компонента* были: теоретические знания по общим сведениям о здоровом образе жизни, физкультурном

движении и организации самостоятельного физического воспитания; укрепление здоровья посредством развития физических качеств и повышение функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; гигиенические основы физического воспитания; теоретические знания по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Для более достоверной оценки *познавательного компонента* мы использовали анкеты для обучающихся, содержащие такие блоки, как: физическую культуру в общекультурной и физической подготовке обучающихся; социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; роль физической культуры в обеспечении здоровья; психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности; средства физической культуры в регулировании работоспособности; основные методы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В ходе экспериментальной работы мы исходили из того, что обучение подростков совпадает с интенсивным развитием всего организма, значительного увеличения мышечной массы, усиленным ростом сердца и совершенствования нервно-мышечного аппарата. В этот период наблюдается повышенная возбудимость и неустойчивость нервной системы. Индивидуальные особенности физического развития подростков определялись по данным медицинского контроля. Физиологические возможности обучающихся одного и того же возраста значительно отличались. Поэтому, при формировании *деятельностного компонента* для нас важен был индивидуальный подход, разносторонняя физическая подготовка, строгая дозировка, постепенное повышение физических нагрузок, систематичность занятий физическими упражнениями. Развитие тех или иных физических качеств мы рассматривали не только с точки зрения совершенствования двигательных способностей, но и с точки зрения обеспечения нормального протекания процесса физического развития и повышения функциональных возможностей подростков.

Деятельностный компонент оценивался по уровню развития физических качеств. Для этого использовали тесты-упражнения, требующие мгновенной реакции на изменение ситуации: спортивные и подвижные игры; бег на месте, при котором учащийся стремится достигнуть максимальной частоты движений; динамические упражнения с отягощениями малого и среднего веса; максимально быстрые движения рук; семенящий бег, по результатам которых давали оценку двигательной активности.

Мотивационно-ценностный компонент выражался в удовлетворенности занятиями физической культурой. Насыщение занятий физической культурой различными подвижными, ролевыми, сюжетными играми, упражнениями на неполной информационной основе, требующими проявления физических, интеллектуальных и волевых качеств, обеспечивало эмоциональную окраску занятий, вариативность и свободу реализации

потребностей детей и оказывало влияние на их личностное развитие. На фоне игрового метода организации занятий использовался ряд методических приемов: включение в занятия пропедевтического материала; вовлечение детей в аналитико-созидательную деятельность по оцениванию своего физического состояния, поведения, проявления личностных качеств; чередование применения игр и упражнений, позволяющее переносить сформированные двигательные навыки в игровые условия, а навыки нравственного поведения и творческой активности из игровых условий в безыгровые; составление и реализация индивидуальных домашних заданий, предполагающих их самостоятельное выполнение или совместное с одноклассниками, членами семьи; поощрение и оптимизирующее внушение как факторы воодушевления и стимуляторы активной деятельности в сфере физической культуры; стимулирование коллективных обсуждений спортивных событий школы, города, страны, мирового масштаба, затрагивающих проявление лучших человеческих качеств.

Основой для оценивания *мотивационно-ценностного компонента* послужили такие характеристики, как удовлетворение потребностей в движении; стремление показать свои способности; улучшение фигуры, самочувствия, физической подготовленности; желание хорошо выступить, получить высокую оценку; снизить вес.

Операциональный компонент проявлялся на основе познания, изучения своих возможностей, личностных качеств и способов осуществления волевой деятельности. В зависимости от устойчивой направленности и особенностей готовности к проявлению волевых усилий мы могли судить о сформированности различных волевых качеств у школьников, которые характеризуют потенциальную сторону волевых усилий, становятся гарантией готовности к устойчивому и эффективному их проявлению. Одни волевые качества необходимы, чтобы приступить к какой-либо деятельности, а другие – чтобы ее эффективно осуществить. Являясь индивидуальными чертами личности человека, *волевые качества* операционального компонента определяли успешность сложной деятельности, то есть ее сообразность, непрерывность, надежность, эффективность.

Критериями оценивания *операционального компонента* были: целеустремленность, смелость и решительность, настойчивость и упорство, самообладание и выдержка, самостоятельность и инициатива. Уровень сформированности этих личностных качеств мы выявляли с помощью методики Т.В. Черниковой «Самооценка волевых качеств личности». Методика адаптирована для проверки степени зависимости сформированности мотивационно-ценностного отношения к физкультуре от уровня развития выше обозначенных качеств: сумма баллов от 0 до 19 говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия; сумма баллов от 20 до 30 свидетельствует о

среднем уровне самооценки. Человек с таким уровнем самооценки время от времени ощущает необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований; сумма баллов от 31 до 40 указывает на *низкий уровень самооценки*, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.

Реализация каждого компонента не могло происходить изолированно от других, поскольку все они тесно взаимосвязаны, и направлены на достижение единой цели. Невозможно представить себе, например, реализация познавательного или деятельностного компонента без операционального действия. Точно так же, мотивационно-ценностный компонент реализовывался в тесном единстве с деятельностным и познавательным компонентами. Несмотря на это, реализация каждого компонента имело свои специфические задачи, средства, методы и критерии оценивания.

Список литературы

1. Бекоева М.И., Сикоева М.Т. Особенности формирования практической готовности будущего учителя в условиях многоуровневого обучения // Вестник Северо-Осетинского государственного университета им. К.Л. Хетагурова. 2012. – № 1. – С. 111-116.
2. Булацева З.Б. Педагогические основы моделирования здоровьесотворяющего пространства школы // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – 2014. - №2. – С. 38-42.
3. Магомедов А.А., Тахохов Б.А. Воспитательная работа в современном вузе. Владикавказ, 2009.
4. Карасев Д.Ю. Развитие физических и личностных качеств дошкольников посредством физической культуры // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – 2013. - №4. – С. 26-29.
5. Кокаева И.Ю. Моделирование образовательного пространства , развивающего здоровье младших школьников // // Вестник Северо-Осетинского государственного университета им. К.Л. Хетагурова. – 2010. – №1. – С. 52-59.
6. Малиева З.К. Проблема ценностей как основа морального отчуждения личности // Вестник Северо-Осетинского государственного университета им. К.Л. Хетагурова. – 2011. – №4. – С. 100-106.

7. Рубаева В.П. Нравственно-ценностный приоритет как педагогическая проблема // Вестник университета (Государственный университет управления). – 2009. – №18. – С. 101-102.
8. Хуриева М.Ю. Основные направления взаимодействия семьи и школы в воспитании учащихся // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2013. – №1(72). – С. 292 – 297.

Рецензенты:

Тахохов Б.А., д.п.н., профессор межфакультетской кафедры педагогики и психологии, декан факультета психологии и социологии Северо-Осетинского государственного университета им. К.Л. Хетагурова, г.Владикавказ;

Бекоева Т.А., д.п.н., профессор кафедры психологии Северо-Осетинского государственного университета им. К.Л. Хетагурова, г.Владикавказ.