

ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ КАК ОПРЕДЕЛЯЮЩЕГО КОМПОНЕНТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ В СТРАТЕГИЯХ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ КОНСЕРВАТОРИИ

Коняева М.А.¹

¹ФГБОУ ВПО «Саратовская государственная консерватория имени Л. В. Собинова», Саратов, Россия (410012, г. Саратов, просп. им. Кирова С.М., д. 1), e-mail: sgk@freeline.ru

Проведен анализ результатов анкетирования студентов Саратовской Государственной консерватории по вопросам сформированности мотивации к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ). Определены ведущие мотивы личного здоровьесбережения среди студентов второго 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. В жизни большинства второкурсников регулярно реализуются элементы, отрицательно влияющие на организм юношей и девушек (вредные привычки, неправильное питание, засиживание допоздна в интернете в ущерб сну). Осознание роли физической культуры в жизни первокурсников и второкурсников во время обучения в консерватории не имеет тенденции к изменению. Количество обучающихся, которые считают, что физическая культура необходима, практически не меняется за 2 года обучения. Пятая часть студентов считают, что занятия физической культурой полезны, но не обязательны, и четвертая часть считают занятия спортом бесполезным.

Ключевые слова: здоровьесбережение, здоровый образ жизни (ЗОЖ), компетенции, мотивация

THE STUDY OF MOTIVATIONAL VALUE ORIENTATIONS AS A DETERMINING COMPONENT IN THE FORMATION OF HEALTH-SAVING COMPETENCE IN THE LIFE STRATEGIES OF STUDENTS OF THE CONSERVATORY

Konyayeva M. A.¹

¹Fsbei HPE «Saratov state Conservatory named after L. V. Sobinov», Saratov, Russia, 410012, Saratov, prosp. Kirov, 1), e-mail: sgk@freeline.ru

The analysis of the results of the survey of students of the Saratov State Conservatory on the issues of formation of motivation to lead healthy lifestyles (HLS) Determined that the leading motives of personal health among the students of 2nd year, 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. In the lives of most sophomores: regularly implemented elements that negatively affect the body boys and girls (bad habits, poor diet, zavivanie late on the Internet at the expense of sleep). Awareness of the role of physical culture in the lives of freshmen and sophomores during training at the Conservatory has no tendency to change. The number of students who believe that physical education is necessary, practically does not change for 2 years. A fifth of students believe that physical education is useful, but not mandatory, and the fourth part believe sports are useless.

Keywords: health care, healthy lifestyle (HLS), competence, motivation

Модернизация современной системы среднего и высшего музыкального профессионального образования ведет за собой повышение актуальности в решении вопросов сохранения и укрепления здоровья личности, формирования ее мотивационно-ценностной ориентации, развития профессионально значимых психофизических и функциональных способностей, повышения качества профессионального обучения. Для профессиональной подготовки музыкантов-исполнителей иногда требуется до 20 лет непрерывного обучения. В России этот период традиционно приходится на возраст

примерно с 5 до 25 лет. Одним из факторов, способствующих повышению конкурентоспособности будущего специалиста, является повышение качественной составляющей в его профессиональной подготовке. Последнее в свою очередь предполагает реализацию в том числе при эффективном использовании потенциальных возможностей физической культуры. Физическая культура сопровождает музыканта всю его сознательную жизнь (в средней школе, средних и высших учебных заведениях), и от осознанности отношения к собственной культуре, в том числе физической культуре, зависит не только его здоровье (физическое, психическое и социальное), но и успешность его профессиональной деятельности.

Непонимание и недооценка музыкантами значения физической культуры, с одной стороны, и неготовность большинства преподавателей физической культуры, работающих в профильных учебных заведениях, решать задачи профессионально ориентированной физической подготовки — с другой, приводят к практически не использованным потенциальным возможностям физического воспитания. Следствием этого является возникающий ряд проблем при использовании физической культуры в профессиональной подготовке музыкантов, которые характеризуются неполным применением всего потенциала для повышения качества образовательного процесса в ссузе и вузе [3].

Здоровье молодежи – это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Данное обстоятельство послужило основанием для определения в качестве одного из ведущих критериев оценки функционирования системы менеджмента качества образования заботу о сохранении здоровья студента.

На всех уровнях государственных и общественных организаций отмечается отсутствие целостной и целенаправленной системы формирования культуры здоровья населения. Отсутствует последовательная и непрерывная система обучения здоровью. Различные этапы возрастного развития способствуют получению информации о здоровье из различных источников (таких как семья, школа, больница, средства массовой информации). Получаемая информация может носить отрывочный характер, быть противоречивой и исходить от некомпетентных людей. В современном обществе отсутствует мода на здоровье. Средствами массовой информации недостаточно внимания уделяется вопросам формирования физически и духовно развитого человека. Мало внимания уделяется формированию культуры отдыха, что существенно влияет на непродуманность, непланируемость времяпрепровождения. Результатом этого процесса становится невозможность устранить последствия накопившейся профессиональной усталости и обеспечения подготовки человека к последующим трудовым дням [7].

Здоровьесбережение представляется важным направлением, реализующим принцип профессиональной направленности обучения. Данный принцип понимается и реализуется через систематическое формирование общих и профессиональных компетенций [2].

Формирование здоровьесберегающей компетенции – комплексная проблема, требующая междисциплинарного взаимодействия. Структура и содержание компетенций раскрываются через знаниево-умениевые и практические сегменты, которые распределяются по дисциплинам и профессиональным модулям. Содержательные компоненты здоровьесберегающей компетенции рассредоточены по содержанию дисциплин и профессиональных модулей основной профессиональной образовательной программы, что, собственно, и предопределяет трудности с ее локализацией и оценением уровня сформированности у обучающихся.

Наши исследования мотивационно-ценностных отношений студентов 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 второго курса, факторы, определяющие потребность к здоровьесбережению у молодежи. Анкетирование проводилось среди студентов второго курса Саратовской Государственной консерватории им. Л.В. Собинова на протяжении 3 лет с 2011/12 по 2013/14 уч. год. Всего приняло участие 291 человек.

В каждой группе студентов анкетирование осуществлялось ежегодно. Результаты анкетирования позволили не только определить взгляды студентов на стратегии их личного здорового образа жизни, внешние и внутренние причины, позволяющие обеспечить охрану собственной жизни и здоровья, но и проследить динамику ценностных ориентаций в области здоровьесбережения.

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 – это вопросы, в которых отсутствует измерительная шкала, содержание ответа определяется самим отвечающим.

Согласно полученным данным анкетирования нами был констатирован факт того, что у студентов второго курса СГК в общем сохраняется негативное отношение к физической культуре, которое активно формируется уже в средней общеобразовательной школе, и эта тенденция, к сожалению, сохраняется в профильных средних специальных учебных заведениях и вузах.

Показатели опроса свидетельствуют о том, что высоким остается процент студентов, которые ведут условно нездоровый образ жизни (соответственно по годам обучения – 65,1%, 68,9%, 68,5%). Но положительным здесь является то, что увеличилось количество студентов, изменивших отчасти отношение к ЗОЖ в позитивную сторону (стараются придерживаться ЗОЖ, но не полностью) – 32,6%, 28,4%, 29,6%.

Заметна тенденция увеличения личного времени второкурсников на занятия в вузе и подготовку к ним (45,8%, 44,6%, 57,9%). В среднем около половины студентов второго курса, в отличие от первого года обучения, считают, что заниматься своим здоровьем все-таки нужно (3,3%, 5,8%, 3,9%).

В представлениях второкурсников об элементах ЗОЖ мало что изменилось. Набор приблизительно тот же, что и был у них годом ранее. Тем не менее начинает формироваться личностный компонент – не раздражаться, не нервничать, т.е. появляется внутренний мотив к здоровьесбережению (11,7%, 9,1%, 5,8%).

Студенты, которым не удается полностью вести ЗОЖ, отметили элементы ЗОЖ, которые им удастся реализовать: не имеют вредных привычек (пить спиртное, курить, употреблять наркотики) – 81,6%, 94,3%, 92,7%. Немного увеличилось количество тех, кто занимается спортом (в том числе посещение тренажерных залов) – 27,9%, 26,7%, 45,1%. Разнообразилось и содержание элементов – «ем больше овощей и фруктов» (22,9%, 23,5%, 34,2%), «больше сплю» (11,7%, 7%, 5,6%). Следовательно, очевиден факт присутствия внутренних мотивов к сохранению собственного здоровья. Набор элементов, которые не удается реализовать, остается тем же самым, что и на первом году обучения, но несколько изменен количественно. Снижены показатели «правильно питаться» — 87,1%, 84,1%, 73,8%. «Соблюдать режим», «гулять на воздухе» в среднем количественно остаются такими же.

Отмечаем негативную сторону в жизни большинства второкурсников: регулярно реализуются элементы, отрицательно влияющие на организм юношей и девушек (вредные привычки, неправильное питание, засиживание допоздна в интернете в ущерб сну). К сожалению, у этой группы респондентов не сформировано понимание ценности сохранения и укрепления здоровья.

Увеличилось почти вдвое количество студентов, для которых в вопросах формирования ЗОЖ значимо мнение знаменитых спортсменов и артистов (44,6%, 47,2%, 52,7%). В среднем же многие ориентируются на мнение врачей, родителей, преподавателей. Пропаганда СМИ, личные заболевания также помогают реализовывать элементы ЗОЖ.

В группе элементов, препятствующих молодым людям вести условно здоровый образ жизни, второкурсники наряду уже со знакомыми «не хватает времени», «интернет» и иное называют хобби (34,2%, 38,1%, 47,2%), работу (заработок) (12,6%, 15,3%, 8,4%). Наши

показатели перекликаются с другими исследованиями. При рассмотрении причин, препятствующих физкультурно-спортивной деятельности студентов, было выделено несколько: недостаток времени, удаленность от мест занятий, усталость от учебы и др. 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, утверждают о наличии значительного количества времени, которое студенты отводят на досуговые занятия: от 1,5 до 3,5 ч в учебный день (Л.И. Лубышева, 2004). Автор исследования делает вывод, что причинами низкой активности в физическо-спортивной деятельности являются не количественный недостаток свободного времени, а неумение рационально им распорядиться, и главное — невысокая ценность физическо-спортивной деятельности в структуре свободного времени студентов.

Значительно – почти в 3 раза в каждой группе – увеличилось количество респондентов, объективно оценивших свое «Я» как негативный фактор в формировании ЗОЖ (35,2%, 28,4%, 56,7%).

Определилась группа студентов, которая считает, что успешный человек должен заниматься вопросами своего здоровья, так как это часть имиджа (3,1%, 2,7%, 3,9%). Нами отмечен небольшой рост количества обучающихся, которые считают, что успешному человеку не обязательно заниматься своим здоровьем (11,2%, 3,1%, 3,4%). Мы не готовы на данный момент объяснить этот феномен, так как не просили студентов расшифровывать свой ответ.

Изменилось в сторону увеличения количество респондентов, считающих, что вести ЗОЖ — это модно (78,2%, 76,8%, 84,6%) и модно в большей степени среди элиты общества (9,2%, 8,3%, 6,6%).

По-видимому, влияние СМИ на сознание юношества в последние годы стало заметнее. Медиативное пространство составляет его новую среду обитания, реальность современной культуры. Средства массовой коммуникации проникли во все сферы жизни. Масс-медиа стали основным средством производства современной культуры, а не только передаточным механизмом. Информационный бум, ставший реальностью жизни российского общества в последние 10 лет, привел, с одной стороны, к включению России в глобальное информационное пространство, являющееся одним из важнейших компонентов современной цивилизации, а с другой — стал одним из важнейших факторов в формировании личностных характеристик молодого человека, среди которых немалую роль играют эстетические представления и ценности. С одной стороны, коммерциализация телевидения приводит к

преобладанию насилия, секса, рекламы. С другой стороны, появляется множество образовательных программ, видеоматериалов, развивающих игр и программ, оказывающих помощь как в образовании, воспитании, так и в расширении кругозора, открывая совершенно новые горизонты знания [4].

100% второкурсников интересуются вопросами ЗОЖ в той или иной степени. Ни один студент не отметил, что ему не интересны такие вопросы. 79,5%, 83,8%, 85,3% систематически интересуются вопросами ЗОЖ, 2,5%, 16,2%, 14,7% иногда возвращаются к этой теме. Закономерно увеличение количества тех, кто обсуждает элементы здоровьесбережения с врачами (44,8%, 64,1%, 66,8%). Ранее нами отмечалось, что у многих студентов с ростом профессионализма за годы обучения в консерватории развиваются профессиональные заболевания. Следовательно, стали частыми посещения студентами врачей различной специализации. Заметно выросла для студентов роль в вопросах формирования ЗОЖ интернета (73,8%, 92,5%, 89,8%), педагога по специальности (37,7%, 35,3%, 46,8%), педагога по физической культуре (9,3%, 8,1%, 8,5%). 23,8%, 34,7%, 31,6% стараются реализовать полученные знания на практике. Мы это связываем с рекомендациями врача для нивелирования симптомов заболевания. Вместе с тем увеличились группы по признаку пропуска занятий по физической культуре (23,8%, 32,5%, 32,7%). На первом курсе количественно эти группы были в 2 раза меньше. Мы не одиноки в подобных результатах исследования. При сравнении результатов анкетирования первокурсников и студентов второго курса наблюдается тенденция изменения личностных ориентаций на занятиях физической культурой. Снижается процентное значение таких установок, как привычка к систематическим занятиям (с 37,2% до 21,4%), личная внешняя привлекательность (с 18,2% до 16,7%), развитие физических качеств (с 67,8% до 55,3%).

При сопоставлении результатов тестирования по основным физическим показателям с результатами проведенного анкетирования было выявлено, что у студентов с низкими показателями физической подготовленности среди мотивов отмечается возрастание роли такого фактора, как получение зачета (с 2,8% до 23,5% анкетированных).

При выявлении причин, снижающих интерес и активность на занятиях по физической культуре, в основу были приняты результаты анкетирования студентов второго курса. Причины, называемые студентами, по своему характеру можно разделить на три группы: причины организационного характера, причины методического характера и причины личностного характера. Среди причин методического характера 41,3% опрошенных выделили несоответствие предлагаемых нагрузок физическим возможностям. Среди личностных причин 37,5% опрошенных называют низкий уровень собственной физической

подготовленности. Одной из основных причин организационного характера называется отсутствие занятий по интересам — 41,6% (А.О. Егорычев, Э.В. Егорычева, 2007).

Принципиально не изменилось мнение студентов о занятиях физической культурой по принципу «полезно — не полезно», «интересно — не интересно».

Таким образом, осознание роли физической культуры в жизни первокурсников и второкурсников во время обучения в консерватории не имеет тенденции к изменению. Количество обучающихся, которые считают, что физическая культура необходима, практически не меняется за 2 года обучения. Пятая часть студентов считают, что занятия физической культурой полезны, но не обязательны, и четвертая часть считают занятия спортом бесполезным.

Выросло влияние интернета, СМИ, врачей и педагогов по вопросам формирования у студентов ЗОЖ. Многие стали систематически обращаться к вопросам здоровьесбережения.

У студентов второго курса СГК в общем сохраняется негативное отношение к физической культуре, которое активно формируется уже в средней общеобразовательной школе.

При рассмотрении причин, препятствующих физкультурно-спортивной деятельности студентов, было выделено несколько: недостаток времени, работа, усталость от учебы и др. Изучение отрицательных мотивов показало, что наиболее значимым фактором, как считают студенты, является недостаток свободного времени. Причиной низкой активности в физической и спортивной деятельности является не количественный недостаток свободного времени, а неумение рационально им распорядиться, а главное — невысокая ценность этой деятельности в структуре свободного времени студентов. Ряд авторов, бесспорных авторитетов в области профилактики и лечения профессиональных заболеваний певцов и музыкантов, рекомендуют неуклонно развивать и тренировать мышцы, заниматься зимними и летними видами спорта, художественной гимнастикой, теннисом, настольным теннисом, бадминтоном, греблей. Специальные упражнения для рук, ног, туловища, упражнения на расслабление, растяжение и координацию движений, для укреплений функций внешнего дыхания были предложены педагогами-музыкантами по рекомендациям тренеров [1, 5, 6].

Список литературы

1. Батурина В.Г. Физическое воспитание студентов-пианистов: Автореф. канд. дисс. — Л., 1972. — 18 с.
2. Зимняя И. А. Интегративный подход к оценке единой социально-профессиональной компетентности выпускников вузов / И.А. Зимняя, Е.В. Земцова // Высшее образование

сегодня. — 2008. — № 5. — С. 14–19.

3. Коновалов И.Е. Основные направления формирования мотивации у студентов музыкальных ССУЗ к занятиям физической культурой // *Фундаментальные исследования*. – 2011. – № 4 – С. 23–28

4. Кузин В.Г., Паршаков А.Т., Виноградов П.А., Паршикова Н.В., Моченов В.П. Концепция информационно-образовательной кампании по пропаганде физической культуры и здорового образа жизни среди детей, подростков и молодежи. — Режим доступа: <http://www.lib.sportedu.ru>

5. Назаров И.Т. Основы музыкально-исполнительской техники и метод ее совершенствования. — Л.: Музыка, 1969. — 131 с.

6. Остапкович В.Е., Бروفман А.В. Профессиональные заболевания лор-органов. – М.: Медицина, 1982. — С. 100.

7. Современные технологии оздоровления детей и подростков в образовательных учреждениях: Пособие для врачей. – М.: Министерство здравоохранения РФ, ГУНЦ здоровья детей РАМН НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, 2002. – 68 с.

Рецензенты:

Сухова Л.Г., д.п.н., профессор Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Саратовская Государственная консерватория имени Л.В. Собинова», г. Саратов;

Демченко А.И., д. искусствоведения, профессор Саратовской Государственной консерватории имени Л.В. Собинова, г. Саратов.