

Личностная позиция учителя, его отношение к происходящим в обществе и государстве изменениям, его отношение к своей профессии, детям, которых он учит, к своему внутреннему состоянию — все эти параметры отражаются не только на качестве учебного процесса, но и в конечном итоге на развитии личности учащихся. Завтрашний день развития общества во многом определяет мировоззрение педагогов, которые сегодня воспитывают подрастающее поколение.

#### Список цитируемых источников

1. *Мишаткина, Т. В.* Этика / Т. В. Мишаткина, З. В. Бражникова, Н. И. Мушинский. — Минск : Новое знание, 2004. — 509 с.
2. *Колос, Е. А.* Профессионально-этическая культура учителя: история и современность / Е. А. Колос // Адукацыя і выхаванне. — 2007. — № 6. — С. 40—43.
3. *Левитан, К. М.* Личность педагога: становление и развитие / К. М. Левитан. — Саратов : СГУ, 1999. — 168 с.
4. *Пейкова, З.* Религиозный портрет студента / З. Пейкова // Высш. образование в России. — 1999. — № 9. — С. 112—115.
5. *Гаральский, А.* Теория творчества / А. Гаральский ; пер. с пол. В. Яворовский, В. Игнатюк. — СПб. : Невский простор, 2004. — 204 с.

Материал поступил в редколлегию 25.01.2014 г.

УДК 37.013.2

*Е. А. Лобковская*

Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,  
Барановичи

## ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

**Аннотация.** В статье рассматривается понятие «готовность к здоровому образу жизни»; определяется местоположение ценности «здоровье» в ценностной структуре личности; анализируются результаты диагностирования состояния готовности к здоровому образу жизни студентов I курса обучения. На основании проведенного исследования определяются задачи формирования у студентов-первокурсников готовности к здоровому образу жизни.

**Ключевые слова:** готовность, здоровье, здоровый образ жизни, готовность к здоровому образу жизни, ценность.

### Введение

Причин неблагополучия в здоровье человека много, основная же — в неправильном образе жизни. В последнее время в обществе по-

дошли к пониманию того, что «лечить надо человека, а не болезнь, воздействуя на причину заболевания» [1, с. 40], здоровое будущее нашей планеты — в обучении человека, особенно молодого, здоровому образу жизни. Поэтому способствовать профилактике здоровья должен здоровый образ жизни, педагогическое формирование потребности в его соблюдении, формирование готовности к здоровому образу жизни. Педагогические аспекты формирования у обучающихся готовности к здоровому образу жизни нашли отражение в исследованиях Ш. А. Амонашвили, В. А. Ананьева, В. Н. Беленова, И. И. Брехмана, М. Я. Виленского, Л. Д. Глазыриной, Н. Т. Лебедевой, П. Т. Лесгафта, Н. М. Полетаевой, С. В. Попова, Н. К. Смирнова, Л. Г. Татарниковой, Д. Д. Шариповой, Е. А. Ямбурга.

Готовность определяется учёными как «активно-действенное состояние личности, её установка на определённую деятельность, как мобилизованность сил, необходимых для осуществления этой деятельности» [2, с. 87]. Содержательное наполнение той или иной готовности зависит от характера деятельности, но структурные компоненты готовности едины — это комплекс мотивов (внутренних побудителей к определённому поведению) и комплекс умений, навыков, способностей, необходимых для успешного осуществления конкретного вида деятельности. В качестве мотивов готовности к здоровому образу жизни выступают валеологические знания, ценностное отношение к здоровью, потребность к самореализации, переживание полноты бытия. Другая составляющая готовности содержит способы жизнедеятельности личности, которые укрепляют и совершенствуют её физические, психические, социокультурные резервные возможности, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций.

Здоровье зависит от разных факторов, но главное — соблюдать здоровый образ жизни, делая это не в ущерб окружающим. Стиль и образ жизни определяют характер человека и его отношения с окружающими. Образ жизни определяется ценностями и зависит от местоположения ценности «здоровье» в иерархической системе ценностных ориентаций личности. Если эта ценность занимает одно из первых мест, человек старается вести правильный образ жизни (иногда в ущерб окружающим). Поэтому здоровье — это ценность, предполагающая морально-этические подходы к её пониманию. В случае наличия готовности к здоровому образу жизни, ценность «здоровье» занимает в ценно-

стной структуре личности одно из первых мест. Поэтому условием формирования готовности к здоровому образу жизни студентов является работа по совершенствованию структуры их ценностных ориентаций.

Критерием готовности к здоровому образу жизни выступает наличие осознанной цели жить именно так. Мотивы и ценности формируют цели любой деятельности. Но мотив может быть не осознан, цель же всегда осознана [3]. Поэтому у студентов должна быть сформирована осознанная цель вести здоровый образ жизни. Это можно согласовать с теорией транзакционных взаимоотношений Э. Берна, выделяющего три основных состояния личности: «ребёнка», «взрослого», «родителя» и соответствующих им мироощущения и поведения [4].

В случае наличия готовности к здоровому образу жизни, человек любого возраста занимает в этом вопросе позицию «взрослого», он не играет в игры, способствующие разрушению его здоровья. Условием формирования «взрослой позиции» является включение студента в деятельность, направленную на само оздоровление. Необходимо запустить механизмы «самости» личности. Закон психологии гласит: эффект от быстродействующих и директивных методик не надёжен. Та оздоровительная программа, которую выбрал студент сам, оказывается более эффективной [5].

Показателем готовности к здоровому образу жизни могут быть:

- переход в отношении к своему здоровью с позиции «ребёнка» в позицию «взрослого» или «родителя»;
- борьба с вредными привычками окружающих;
- участие в кампаниях по оздоровлению социальной среды.

При оценке готовности вести здоровый образ жизни важно оценить силу желания самосовершенствоваться физически, духовно, а также наличие препятствий процессу самосовершенствования.

С. Г. Добротворская выделяет такую характеристику готовности, как местоположение ценности «здоровье» в ценностной структуре личности [6]. По Д. Майерсу, ценности — это личные суждения о том, что желательно и как следует себя вести человеку. Ценности вырастают из потребностей. Стремление сохранить здоровье может родиться из потребности в безопасности (работает инстинкт самосохранения), но также и из потребности самоактуализации [5].

## Основная часть

Целью нашего исследования явилось диагностирование состояния готовности к здоровому образу жизни студентов I курса обучения.

Констатирующий этап педагогического эксперимента предполагал анкетирование, тестирование первокурсников, контент-анализ суждений в целях изучения их отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Кроме того, констатирующий эксперимент был направлен на самоанализ эмоционально-волевой сферы, на стремление научиться понимать себя и руководить собой.

Поставленные задачи были реализованы через тестирование 56 студентов I курса факультета педагогики и психологии БарГУ.

Изучая состояние когнитивного компонента ценностного отношения к здоровому образу жизни, мы использовали методику контент-анализа суждений первокурсников и анкетирование.

Важно, чтобы ценность «здоровье» в ценностной структуре личности первокурсника занимало 1—3 место. Сохранение здоровья студента возможно также при гармоничном развитии его ценностной структуры, в которой общественные и гуманистические ценности занимают приоритетные места.

В результате анализа суждений студентов I курса были определены ценности, которые вносят смысл и очарование в их жизнь.

Основными для первокурсников являются ценности социального взаимодействия: любовь, дружба, семья. Ценность «здоровье» называют лишь 37,5% опрошенных. Большую значимость студенческая молодёжь придаёт материальному обеспечению (33,3%), духовным ценностям придают значение всего лишь 12,5% опрошенных. Упала значимость и учёбы (12,5%). Для первокурсников малозначительны такие ценности, как продуктивная жизнь, развитие, уверенность в себе (что включает внутреннюю гармонию, свободу от внутренних противоречий, сомнений).

Анализ суждений также показал, что, к большому сожалению, лишь небольшое количество первокурсников придерживается гигиенических и профилактических норм здорового образа жизни, необходимых даже для минимального обеспечения хорошего самочувствия. По ответам на вопрос «Что вы делаете для сбережения своего здоровья?» было выявлено, что только 33,3% испытуемых соблюдают всегда правила личной гигиены, 12,5% — проходят ежегодно медицинское обследование, 29% опрошенных сказали, что ведут здоровый образ жизни. Также недостаточное внимание

уделяется правильному рациональному питанию (только 10%). Половина (50%) опрошенных первокурсников считает, что быть здоровым — значит, заниматься спортом.

Таким образом, видно, что деятельностный компонент здорового образа жизни у студентов-первокурсников не сформирован. Данный вывод подтвердило и анкетирование. При анализе результатов анкетирования по вопросам здорового образа жизни выявлено большинство студентов (90%) считают, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем обращение к врачам и лекарствам, и признают, что одна из составляющих ЗОЖ — это желание проводить время целенаправленно, а не просто прожигать его (92%). Большинство студентов-первокурсников стараются не оставаться равнодушными к проблемам других (94%), стараются видеть во всём прекрасное (89%), что говорит об их способности искренно проявлять такие чувства, как нежность, сострадание, любовь, доставляя тем самым себе и окружающим людям радость — один из источников здоровья. Все опрошенные строят планы на будущее (100%), что свидетельствует о желании достичь поставленных целей. Однако нельзя сказать, что все эти студенты-первокурсники в реальности готовы вести здоровый образ жизни. Так, 84% респондентов подолгу переживают неприятности; 79% — отмечают, что в жизни очень мешает недостаток воли, целеустремленности, энергии; 80% — переживают недовольство собой; 75% — не могут долго уснуть, если их что-то тревожит. На основании полученных результатов можно сделать вывод о том, что студенты-первокурсники не умеют пользоваться теми или иными приёмами эмоциональной саморегуляции, чтобы защищать своё физическое и психическое здоровье. Они не умеют еще самостоятельно принимать решения, так как 74% испытуемых в затруднительных ситуациях спешат сразу же обратиться за помощью к другим, 77% — в глубине души никак не могут поверить, что они взрослые люди. Первокурсники не умеют отдыхать, планировать распределение своей физической и умственной нагрузки: так 90% опрошенных студентов откладывают на завтра то, что можно сделать сегодня, 86% — даже в свободное время думают о своих проблемах.

На констатирующем этапе исследования нами определилась принадлежность студентов-первокурсников к типам готовности, выделенным С. Г. Добротворской (восемь типов готовности личности к здоровому образу жизни) [6].

Было выявлено, что благополучными являются только I и II типы готовности вести здоровый образ жизни, все остальные являются типами «риска». В целом видно, что к благополучным типам можно отнести только 45% студентов-первокурсников, из них только 10% относятся к I типу; у 55% определены неблагополучные типы исследуемой готовности.

Студенты, принадлежащие к I типу готовности, активно занимаются спортом или самооздоровлением по различным оздоровительным системам, не имеют вредных привычек, разрушающих здоровье.

Студенты II типа ведут здоровый образ жизни, но не столь целеустремлённо. Невысокий уровень положения ценности «здоровье» в системе ценностных ориентаций; слабое здоровье или недостаток воли и целеустремлённости не позволяют студентам этого типа систематически заниматься оздоровлением. Педагогические воздействия состоят в формировании валеологической культуры студентов, а также в вовлечении в систематическую деятельность по самооздоровлению с восполнением недостающих компонентов здорового образа жизни.

Более половины (55%) студентов-первокурсников относятся к оставшимся шести типам готовности личности к здоровому образу жизни и определены как неблагополучные.

Позиция «ребёнка» по отношению к своему здоровью или хорошее самочувствие — вот основные причины, по которым данные типы не склонны к самооздоровлению. Студенты неблагополучных типов могут иметь вредные привычки. Поэтому основные педагогические усилия нужно направлять на воспитание валеологической культуры. Необходимо вовлекать в деятельность по самовоспитанию и самооздоровлению. Усилия надо направлять и на формирование взрослой позиции по отношению к здоровью, выведению ценности «здоровье» в ценностных ориентациях на приоритетные места, воспитание воли и духовности.

Теоретический анализ литературных источников и результатов констатирующего эксперимента по выявлению у студентов готовности к здоровому образу жизни позволил сформулировать следующие выводы:

1. Благополучными являются только I и II типы готовности вести здоровый образ жизни; все остальные являются типами «риска». В целом видно, что к благополучным типам можно отнести 45%

студентов-первокурсников, а 55% — к неблагополучным. Процент первокурсников, уделяющих внимание рациональному питанию, невелик (10%). Большинство опрошенных подолгу переживают неприятности, недовольство собой, не могут долго уснуть, если их что-то тревожит. На основании полученных результатов можно сделать вывод о том, что студенты-первокурсники не умеют пользоваться теми или иными приёмами эмоциональной саморегуляции, чтобы защищать своё физическое и психическое здоровье. Первокурсники не умеют отдыхать, планировать распределение своей физической и умственной нагрузки, даже в свободное время думают о своих проблемах.

2. Основным фактором, определяющим здоровье студента-первокурсника, является образ жизни, поэтому в учреждении высшего образования важно с I курса осуществлять эффективный процесс формирования готовности к здоровому образу жизни. Последний связан с личностно-мотивационным воплощением первокурсниками своих духовных, социальных, психических, физических возможностей и способностей.

3. Структурными компонентами готовности студента к здоровому образу жизни являются: высокий уровень развития валеологической культуры; практика здорового образа жизни.

### **Заключение**

Анализ готовности к здоровому образу жизни как системной структуры показал, что формирование у студентов-первокурсников данной готовности предполагает решение следующих задач: развитие валеологических знаний студентов, которые включают информированность о здоровом образе жизни как жизненной ценности, о структуре здорового образа жизни и о себе как творце собственного здоровья; формирование системы ценностных ориентаций, раскрывающих взаимосвязи между ценностями здорового образа жизни и экзистенциальными ценностями (счастье, любовь, дружба); обогащение опыта эмоциональных состояний в процессе совместной деятельности с окружающими, опыта саморегуляции отрицательных эмоций (духовно-нравственный аспект здорового образа жизни); развитие социальной активности в построении и сохранении дружеских, доброжелательных межличностных отношений на основе принципа любви ко всему (социальный аспект здорового образа жизни); развитие умственной и физической работоспособности (физический аспект здорового образа жизни).

1. Крук, О. Л. Здоровьесбережение как приоритет для построения сильного и процветающего государства / О. Л. Крук // Адукацыя і выхаванне. — 2007. — № 8. — С. 38—42.
2. Дьяченко, М. И. Психологический словарь-справочник / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. — Минск : Харвест, 2001. — 576 с.
3. Виллонас, В. Психология развития мотивации / В. Виллонас. — СПб. : Речь, 2006. — 458 с.
4. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Э. Берн ; под ред. М. С. Мацковского. — Л. : Лениздат, 1992. — 400 с.
5. Майерс, Д. Социальная психология / Д. Майерс. — СПб. : Питер, 1996. — 688 с.
6. Добротворская, С. Г. Ориентация старшеклассников и студентов на здоровый образ жизни / С. Г. Добротворская. — Казань : Казан. ун-т, 2001. — 156 с.

Материал поступил в редколлегию 25.01.2014.

УДК 159.9:37

*Ю. А. Маскалевич*

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка», Минск

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПРОЕКТИВНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ ВОВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В ДЕСТРУКТИВНЫЕ СЕКТЫ**

**Аннотация.** В статье рассматривается одно из направлений социально-педагогической профилактики вовлечения студенческой молодёжи в деструктивные секты — составление и реализация проектов. Приведён пример проекта «Жизнь в поисках смысла», составленного и реализованного автором статьи и студентами БГПУ, представлены основные результаты реализации проекта.

**Ключевые слова:** социально-педагогическая профилактика, студенческая молодёжь, деструктивные секты, методика «Сверстник обучает сверстника», проект «Жизнь в поисках смысла».

### **Введение**

Одним из феноменов нашего времени является возникновение и широкое распространение во всём мире новых верований и культов. Необычная активность миссионеров новых религий, а также ряд