

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЮ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

© 2023

Волов В.Т.¹, Серпер С.А.²

¹Самарский государственный университет путей сообщения (г. Самара, Российская Федерация)

²Самарский государственный медицинский университет (г. Самара, Российская Федерация)

Аннотация. В статье ставится проблема воспитания студенческой молодежи, ориентированной на сохранение и укрепление здоровья. Раскрывается специфика ценности как отношения и как значения и выявляется взаимосвязь понятий «ценность» и «отношение». Обосновывается, что здоровье, приобретая значение для студента, тем самым наделяется им личностным смыслом, приобретая статус ценности. Выявляются особенности ценностного отношения к здоровью как структурного образования, компоненты которого обладают конкретным содержанием. Определяется структура ценностного отношения студентов к здоровью, включающая когнитивный, мотивационно-ценностный и поведенческий компоненты. Раскрывается содержание компонентов ценностного отношения студентов к здоровью: знание о здоровье человека, о здоровом образе жизни (когнитивный компонент); ценности «здоровье», «здоровый образ жизни», «ответственность», «самостоятельность», приобретающие форму мотивов деятельности студента по сохранению и укреплению собственного здоровья (мотивационно-ценностный компонент); действия и поступки, направленные на сохранение и укрепление здоровья, – физическая активность, правильное питание и др. (поведенческий компонент). Раскрываются возможности занятий физической культурой в вузе в формировании у студентов ценностного отношения к здоровью. Обосновывается выбор методов, позволяющих эффективно формировать когнитивный компонент ценностного отношения студентов к здоровью (методы как рассказ, объяснение, разъяснение), мотивационно-ценностный компонент (этический диалог, дискуссия, пример, ситуация ценностного выбора), поведенческий компонент (упражнение и приучение). Приводятся примеры использования объяснения, этического диалога, ситуаций ценностного выбора на занятиях физической культурой в вузе с целью формирования ценностного отношения студентов к здоровью.

Ключевые слова: студент; здоровье; отношение; ценность; ценностное отношение к здоровью; здоровый образ жизни; когнитивный компонент; мотивационно-ценностный компонент; поведенческий компонент; физическая культура; формирование; методы.

FORMATION OF STUDENTS' VALUE ATTITUDE TOWARDS HEALTH IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

© 2023

Volov V.T.¹, Serper S.A.²

¹Samara State Transport University (Samara, Russian Federation)

²Samara State Medical University (Samara, Russian Federation)

Abstract. The article poses the problem of educating students focused on preserving and strengthening health. The specificity of value as a relationship and as a value is revealed and the relationship between the concepts of «value» and «attitude» is revealed. It is substantiated that health, acquiring significance for the student, is thereby endowed with personal meaning, acquiring the status of value. The features of the value attitude towards health as a structural formation, the components of which have specific content, are revealed. The structure of students' value attitude towards health is determined, including cognitive, motivational-value and behavioral components. The content of the components of students' value attitude towards health is revealed: knowledge about human health, about a healthy lifestyle (cognitive component); the values of «health», «healthy lifestyle», «responsibility», «independence», which take the form of motives for the student's activities to preserve and strengthen his own health (motivational-value component); actions and actions aimed at preserving and strengthening health – physical activity, proper nutrition, etc. (behavioral component). The possibilities of physical education classes at a university in forming a value-based attitude towards health among students are revealed. The choice of methods is substantiated to effectively form the cognitive component of students' value attitude towards health (methods such as story, explanation, clarification), the motivational-value component (ethical dialogue, discussion, example, situation of value choice), and the behavioral component (exercise and training). Examples are given of the use of explanation, ethical dialogue, and situations of value choice in physical education classes at a university in order to form students' value-based attitude to health.

Keywords: student; health; attitude; value; value attitude to health; healthy lifestyle; cognitive component; motivational-value component; behavioral component; physical education; formation; methods.

Становление личности, осознающей важность сохранения и укрепления здоровья, характеризуется ее отношением к здоровью, поэтому воспитание личности студента, для которого значимо собственное здо-

ровье и здоровье окружающих, предполагает формирование у него ценностного отношения к здоровью. Необходимость формирования именно ценностного отношения объясняется положением о том, что для

успешного осуществления образовательного процесса значимо то отношение, которое основывается на внутренних потребностях – ценностях.

Проанализировав научные источники, раскрывающие различные аспекты понятия «ценность», мы установили, что при разнообразных интерпретациях данного понятия многие ученые осмысливают понятие «ценность» во взаимосвязи с понятием «отношение». В частности, В.А. Блюмкин отождествляет отношение с ценностью, подчеркивая, что ценность есть «отношение (общественное отношение)» [1, с. 5]. М.С. Каган, подчеркивая специфику ценности как отношения, утверждает: ценность являет собой «специфическое отношение, поскольку она связывает объект не с другим объектом, а с субъектом» [2, с. 67]. П.С. Гуревич акцентирует внимание на личностном аспекте ценности как отношения: «лично окрашенное отношение к миру» [3, с. 43]. О.М. Бакурадзе и В.Н. Сагатовский рассматривают ценность непосредственно как ценностное отношение: «выражение ценностного отношения человека к действительности» [4, с. 18], «ценностное отношение человека к миру» [5, с. 16].

В то же время ценность рассматривается учеными и как значение.

Понимание ценности как значения подчеркивает объективность ценности, то есть ее независимость от человека. Существование ценности вне зависимости от личности обосновано О.Г. Дробницким в работе «Мир оживших предметов» [6, с. 328]. Эта идея ученого получила свое развитие в работе М.С. Кагана «Философская теория ценности» [2]. М.С. Каган подчеркивает, что «ценность есть значение объекта для субъекта – благо, добро, красота и т.п., а оценка есть эмоционально-интеллектуальное выявление этого значения субъектом – переживание блага, приговор совести, суждение вкуса и т.п.» [2, с. 68]. Тем самым можно утверждать, что возникающие в объектно-субъектных отношениях личности ценности являются объектами, в качестве которых могут выступать обучающиеся, если мы говорим о педагогической деятельности. Подчеркнем, что обучающийся (будь то школьник или студент) является не только объектом, но и активным субъектом педагогической деятельности. Однако, выступая объектом педагогического воздействия, он приобретает значение для педагога и тем самым становится для него ценностью. Отношение к обучающемуся как к ценности определяет содержание образовательного процесса как процесса гуманистического.

Применительно к проблеме формирования ценностного отношения студентов к здоровью можно утверждать, что здоровье в качестве объекта укрепления, развития предстает как объект воздействия, который приобретает значение для студента. Понятие «значение» тесно связано с понятием «смысл», которое определяется учеными как «отношение мотива деятельности к цели деятельности» (А.Н. Леонтьев [7, с. 299]), как «реальное жизненное отношение к тому, на что направлено его (человека. – С.С.) действие» (А.Г. Асмолов [8, с. 303]). Здоровье, приобретая значение для студента, тем самым наделяется им личностным смыслом. И только осмысленное как нечто значимое, важное, здоровье обретает форму мотива действий студентов по его сохранению и укреплению.

В научном дискурсе здоровье предстает как ценность и как цель. В частности С.В. Гальперин рассматривает здоровье в рамках предлагаемой им системы основополагающих ценностей ЗОВ: «здоровье, ориентация в окружающей среде, взаимопонимание» [9, с. 75].

Проблема здоровья анализируется в науке в рамках функционально-физиологического, социально-биологического и социально-психологического направлений. В контексте проблемы формирования ценностного отношения к здоровью у студентов, на наш взгляд, особое значение имеет трактовка здоровья, предлагаемая в рамках социально-психологического направления: «благо и ценность человеческой жизни, совокупность физических и духовных качеств человека, выступающих условием удовлетворения потребностей человека, осуществления трудовой деятельности, реализации личностных возможностей» [10, с. 9].

Формирование у студентов ценностного отношения к здоровью будет эффективным в том случае, если будет определено содержание такого отношения.

Отношение как личностное образование имеет структуру, компоненты которой обладают конкретным содержанием. Этот факт подчеркивается многими учеными. Так, например, М. Рокич выделяет в ценностном отношении когнитивный, аффективный и поведенческий компоненты [11]. Когнитивный компонент, согласно ученому, наполняется информацией о том состоянии, которого человек хочет достичь и средствах достижения данного состояния; аффективный компонент связан с конкретными эмоциями, возникающими у человека во взаимодействии с окружающим миром; поведенческий компонент связан с определенными действиями, направляемыми ценностями.

Анализ научной литературы, посвященной непосредственно проблеме ценностного отношения личности к здоровью, показал, что ученые, придерживаясь положения о том, что ценностное отношение есть структурное образование, выделяют структурные компоненты ценностного отношения к здоровью и обосновывают их содержание.

В частности, И.В. Бачинин с соавторами рассматривают ценностное отношение к здоровью «как сложное интегративное качество личности, включающее перцептивно-аффективный, когнитивный, деятельностно-практический и поведенческий компоненты» [12, с. 109]. При этом ученый подчеркивает необходимость выделения внутреннего и внешнего аспектов ценностного отношения как осмысления личностью ценности «здоровье» и деятельности, определяемой данной ценностью, соответственно.

И.Б. Котова и Е.Н. Сухомлинова, анализируя состояние ценностного отношения к здоровью старшеклассников, определяют такое отношение как «единство когнитивного, эмоционально-оценочного и поведенческого компонентов» [13, с. 38].

О.Ю. Масалова, работая над проблемой ценностного отношения к здоровью студентов вузов, видит в ценностном отношении к здоровью «осмысленную работу самого студента по восстановлению и развитию жизненных ресурсов, превращению здорового образа жизни в фундаментальную составляющую образа Я» [14, с. 48]. Исследователь раскрывает структуру такого отношения, образуемую мотивационно-

ценностным, операциональным, эмоционально-волевым и практико-деятельностным компонентами.

В содержание мотивационно-ценностного компонента О.Ю. Масалова включает ценности и мотивы, побуждающие личность к организации жизни и деятельности, ориентированной на сохранение и укрепление здоровья. Иными словами, эти ценности и мотивы направляют студента на осуществление здорового образа жизни. И хотя О.Ю. Масалова не выделяет когнитивный компонент ценностного отношения к здоровью, она подчеркивает важность знания в формировании этого отношения у студентов. Именно в рамках деятельности по формированию мотивационно-ценностного компонента, по утверждению ученого, становится возможным ценностное осмысление студентами знания о здоровье, о здоровом образе жизни и его значении для поддержания и развития здоровья. Важной представляется идея О.Ю. Масаловой о том, что формирование мотивационно-ценностного компонента ценностного отношения студентов к здоровью предполагает развитие у них интереса к собственному здоровью, как условию эффективной жизни и деятельности. Интерес становится основой потребности, воплощающейся в мотив. Развитие интереса возможно в процессе раскрытия перед студентами взаимосвязи здоровья со значимыми целями жизни, с успехом в профессиональной деятельности. Операциональный компонент О.Ю. Масалова связывает с умениями и навыками личности по сохранению, укреплению и развитию здоровья. Так как этому способствует здоровый образ жизни, то можно утверждать, что речь идет об умениях и навыках ведения здорового образа жизни. В содержание эмоционально-волевого компонента входит «степень ценности здоровья в иерархии, чувство ответственности за него, а также показывает эмоциональную оценку своего образа жизни» [14, с. 52]. Ученый полагает, что даже осознание значимости здоровья, его ценности для себя лично, не всегда подталкивает человека к деятельности по сохранению и укреплению здоровья. Для здорового образа жизни необходимы определенные волевые усилия. И, кроме того, такой образ жизни должен приносить положительные эмоции. Практико-деятельностный компонент, по мнению О.Ю. Масаловой, показывает степень вовлеченности студента в здоровый образ жизни, то есть присутствует ли у него распорядок дня, наличествуют ли у него положительные пищевые привычки, соблюдает ли он режим двигательной активности и др.

Мы полагаем предлагаемую О.Ю. Масаловой структуру ценностного отношения студента к здоровью излишне развернутой, так как умения и навыки, образующие содержание операционального компонента, могут быть включены в содержание практико-деятельностного компонента, на том основании, что умения и навыки реализуются в конкретной деятельности.

Еще более развернутая структура ценностного отношения личности к здоровью представлена в работе Э.А. Малолетко, в которой выделяются «потребностный, когнитивный, эмоциональный, поведенческий, оценочно-рефлексивный компоненты» [15, с. 66]. Потребностный компонент предполагает наличие потребности человека в сохранении здоровья в биологическом смысле. Когнитивный компонент Э.А. Мало-

летко ассоциирует с познанием таких явлений как здоровье, здоровый образ жизни и др. Иными словами, речь идет о знании. Это может быть биологическое, физиологическое, психологическое и медицинское и иное знание, отражающее различные аспекты здоровья. Эмоциональный компонент связан с проявлением эмоций. Речь идет о том, какие эмоции вызывает у человека все то, что так или иначе связано со здоровьем, с его поддержанием и развитием. Однако содержание эмоционального компонента образуют не все эмоции, а только эмоции положительные – радости, удовольствия и т.д. Поведенческий компонент Э.А. Малолетко связывает с поведением, в котором он реализует образ жизни, отвечающий сохранению и укреплению здоровья – культивирование полезных и искоренение вредных привычек, рациональное питание, физическая активность и др. Содержание оценочно-рефлексивного компонента раскрывается «в способности осмысливать, анализировать и давать оценку своему отношению к здоровью» [15, с. 68].

Ценностное отношение к здоровью как структурное образование, включающее эмоциональный, когнитивный и мотивационно-поведенческий компоненты, определяет Л.В. Куликов. При этом ученый утверждает, что «отношение человека к своему здоровью представляет собой систему индивидуальных избирательных связей личности с различными явлениями окружающей действительности, способствующих или, наоборот, угрожающих здоровью людей, а также определенную оценку индивидом своего физического и психического состояния организма» [16, с. 175]. С позиции Л.В. Куликова, содержание когнитивного компонента образуют знания о позитивных и негативных факторах, оказывающих влияние на здоровье человека (как правильно питаться, как преодолевать вредные привычки, например). Эмоциональный компонент автор связывает с умением управлять своими эмоциями в различных ситуациях, связанных со здоровьем (например, во время болезни). Содержание мотивационного компонента образует потребность человека быть здоровым, побуждающая его к деятельности по сохранению и укреплению здоровья.

Итак, анализ предлагаемых учеными структур ценностного отношения личности к здоровью, показал, что, несмотря на разнообразие предлагаемых компонентов, они сводятся к трем аспектам – это знания, ценности, принимающие форму мотива деятельности и поведения и, собственно, само поведение человека. Тем самым мы определяем структуру ценностного отношения студентов к здоровью, включающую три компонента: когнитивный, мотивационно-ценностный, поведенческий.

Содержание когнитивного компонента представлено знаниями. Прежде всего это знания о здоровье и способах его сохранения и укрепления, о здоровом образе жизни. Если обратиться к здоровью, то это знания о соматическом, физическом, психическом и нравственном здоровье человека.

Знание о здоровом образе жизни предполагает информацию о его компонентах и о способах его осуществления. Например, Г.Ф. Понкратенко и А.С. Ершовым выделяются такие компоненты здорового образа жизни, как: «рациональное питание; оптимальная для организма двигательная активность; соблю-

дение режима дня (с учетом индивидуальных биоритмов); предупреждение вредных привычек и формирование полезных привычек; повышение психоэмоциональной устойчивости; "содержательная жизнь" (смысл жизни)» [17, с. 110].

Содержание мотивационно-ценностного компонента определяется ценностями, принимающими форму мотивов деятельности студента по сохранению, укреплению и развитию здоровья («здоровье», «здоровый образ жизни», «ответственность», «самостоятельность»).

С позиции понимания здоровья как ценности интересным представляется выделение В.К. Волковым трех составляющих здоровья: способность адаптироваться, свобода реагирования, сущность человека. Ученый раскрывает значение здоровья как сущностного свойства личности и доказывает, что здоровье, «позволяет человеку сохранять высокую жизнеспособность и свободу в изменяющихся условиях среды, то есть быть свободным: здоровье – это способность жить свободно» [18, с. 45].

Необходимо отметить, что ценность «здоровье» является ценностью объективной. Однако, к сожалению, распространенной является ситуация, когда, человек отлично зная, что полезно для его здоровья, а что нет, выбирает то, что бесполезно. Иными словами, относится безответственно к своему здоровью. А зачастую не только к своему, но и к здоровью окружающих (например, курение в присутствии других людей, особенно детей и т.д.). Именно поэтому ценность здоровья имеет и нравственный смысл.

Здоровый образ жизни как ценность определяется объективным и субъективным компонентами. Д.А. Колцов дает следующую характеристику данным компонентам: «...объективный компонент – совокупность возможностей, которые могут быть реализованы при наличии полноценного здоровья; статусная роль в обществе, профессия, род занятий, продолжительность жизни и т.п. Субъективный компонент <...> – отношение субъекта к своему здоровью, выражающееся в предпочтениях, ценностных ориентациях, мотивации в поведении по отношению к здоровью» [19, с. 29].

Важное значение в контексте мотивационно-ценностного компонента имеют также ценности «ответственность» и «самостоятельность».

Ю.М. Хрусталева связывает ответственность с выполнением человеком своего нравственного долга и правовых норм, со способностью совершать правильный моральный выбор [20, с. 52]. Приобщение студента к ценности «ответственность» позволит развить у него способность принимать на себя определенные обязательства как относительно собственного здоровья, так и относительно здоровья других людей. Ответственное отношение к здоровью побуждает к деятельности по его сохранению и укреплению.

Значение ценности «самостоятельность», трактуемой как «независимость, способность и стремление человека совершать действия или поступки без помощи других» (Л.В. Жарова [21, с. 22]), в контексте проблемы формирования ценностного отношения студентов к здоровью заключается в том, что полноценная забота о собственном здоровье возможна только при деятельном участии самого человека.

Поведенческий компонент включает конкретные действия и поступки, способы деятельности, направ-

ленные на сохранение и укрепление здоровья: целенаправленная и регулярная физическая активность (регулярное посещение занятий физической культурой в вузе, посещение спортивных секций, ежедневная утренняя зарядка и др.), правильное питание (употребление полезных продуктов, сокращение или отказ от фаст-фуда и др.), систематическое закаливание (прогулки, водные процедуры и др.), соблюдение правил личной гигиены (поддержание тела в чистоте и др.), соблюдения режима дня (оптимальное сочетание сна, труда и отдыха), исключение вредных привычек (курение, алкоголь и др.).

Анализ научной литературы, посвященной проблеме формирования ценностного отношения личности к здоровью, показал, что особыми возможностями в таком формировании имеет личностно-ориентированный подход в образовании.

В частности, положение о том, что формирование ценностного отношения обучающегося к здоровью возможно в условиях личностно ориентированного педагогического процесса, обосновывают А.А. Пашин и В.А. Кабачков [22, с. 47].

Исследователи подчеркивают, что именно в рамках такого процесса возможно создание основных факторов, способствующих эффективному формированию ценностного отношения обучающихся к здоровью. Это такие факторы, как 1) ценностно-ориентационное пространство, образуемое с помощью интегрирования разнообразных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в образовательном учреждении; 2) ценностно-ориентационная деятельность, дающая обучающемуся максимально возможную свободу выбора средств здоровьесберегающей и здоровьеразвивающей деятельности; 3) рефлексия, позволяющая осуществлять самопознание в контексте деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья.

Дополняя идеи ученых о необходимости использования личностно ориентированного образовательного процесса в формировании ценностного отношения студентов к здоровью, отметим, что такое образование, как обращенное к личности обучающегося, являющейся его базовой ценностью, адресуясь к индивидуальному жизненному опыту здоровьесориентированного взаимодействия студента с окружающей действительностью во всех ее проявлениях, создает условия для становления личности студента, ориентированного на здоровьесбережение и здоровьеукрепление.

Содержание процесса формирования ценностного отношения студентов к здоровью определяется знаниями, ценностями, способами деятельности, образующими содержание соответствующих компонентов.

Формирование когнитивного компонента предполагает вооружение студентов знаниями о том, что представляют собой здоровье, здоровый образ жизни, способы его осуществления. При этом используются такие методы, как рассказ, объяснение, разъяснение.

Формирование мотивационно-ценностного компонента требует приобщения студентов к ценностям «здоровье», «здоровый образ жизни», «ответственность», «самостоятельности», что возможно с помощью методов этического диалога, дискуссии, примера, ситуации ценностного выбора.

Формирование поведенческого компонента направлено на овладение студентами способами осуществления здорового образа жизни, в котором реализуется ценностное отношение личности к здоровью. Здесь используются такие методы, как упражнение и приучение.

Приведем примеры того, каким образом возможно формирования ценностного отношения студентов к здоровью на занятиях физической культурой.

Занятия по физической культуре включают не только практическую часть, но и теоретическую (меньшую по времени). Теоретическая часть занятия позволяет под руководством преподавателя осуществлять систематизацию представлений студентов о здоровье и о здоровом образе жизни, о философских, нравственных, этических и иных аспектах здоровья. Именно в рамках теоретической части занятия студенты овладевают знанием, образующим содержание когнитивного компонента ценностного отношения к здоровью, а также осмысливать ценности, определяющие содержание мотивационно-ценностного компонента.

Преподаватель сообщает студентам информацию, позволяющую вооружить их знаниями о том, каким образом соотносятся возрастные особенности человека и его физическое развитие, о значении нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма, о личной гигиене в процессе занятий физическим упражнениями, о предупреждении травматизма и т.д. Информация эта априори носит междисциплинарный характер, включая знания из анатомии, физиологии, биологии, психологии, медицины.

Важную роль при этом отводится методам рассказа, объяснения и разъяснения. Так при обосновании необходимости здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья человека используется метод объяснения. Например, после обращения внимания студентов на различные научные трактовки понятия «здоровья», преподаватель предлагает следующие высказывания: «В здоровом теле здоровый дух» и «Здоровое тело есть продукт здорового разума» (Б. Шоу) и задает вопрос: «Какой из этих девизов может быть взят за основу при организации собственной деятельности по сохранению и укреплению здоровья?» Далее разъясняется важность для человека всех компонентов здоровья в их единстве. Разъяснение основывается на прямом обращении к знаниям студентов, к их личностному опыту.

В целях приобщения студентов к ценностям, образующим содержание мотивационно-ценностного отношения студентов к здоровью, преподаватель процессе использования метода этического диалога подводит студентов к осознанию того, что форму мотивов деятельности приобретают ценности, образующие ценностную сферу сознания личности. При использовании данного метода, а также методов дискуссии, примера и ситуации ценностного выбора происходит наделение студентами информации о здоровье и о здоровом образе жизни смыслом, в результате чего здоровье, здоровый образ жизни приобретают для студентов значение ценности.

Использование ситуации ценностного выбора позволяет предъявлять студентам образ-образец физически, психологически и нравственно здоровой личности, создавать условия, в которых осуществляется реализация студентами ценностей «здоровье», «здо-

ровый образ жизни», «ответственность», «самостоятельность», как основ обретения ими свободы в плане осуществления деятельности по сохранению и укреплению здоровья.

В качестве примера ситуации ценностного выбора приведем такую.

В твоей учебной группе выделяется один студент: он интересный собеседник, очень харизматичный, веселый. Но круг общения у него достаточно тесный и попасть в него сложно, а ты бы этого очень хотел. И вот он неожиданно приглашает тебя к себе в гости на вечеринку. Ты очень рад. Но на вечеринке хозяин предлагает сигарету с травкой. Ты не хочешь, но понимаешь, что если отказаться, то общаться с тобой не будут. Как ты поступишь? Возможные варианты: возьму сигарету, так как не хочу быть изгнанным из компании; придумаю отговорку, например, скажу, что у меня сильная аллергия; просто скажу, что не хочу. Если тебя не устраивают предложенные варианты, опишите свой способ решения задачи. В процессе обсуждения данной ситуации идет поиск студентами факторов, разрушающих здоровье, и формируется негативное отношение к ним, создаются условия для реализации студентами ценности «здоровье».

Использование такого метода как ситуация ценностного выбора позволяет студентам осуществлять рефлексию своих действий и поступков по критерию их влияния на здоровье.

При формировании мотивационно-ценностного компонента ценностного отношения студентов к здоровью необходимо опираться на положение о том, что только те ценности становятся личностными, индивидуальными для студента, которые присваиваются, «...становясь полноценными составляющими его сознания, входят в его структуру не только на уровне объективных значений, но и субъективных смыслов и чувственных образов. Именно такие ценности, становясь внутренним достоянием личности, ложатся в основу ее убеждений и имеют "выходы" в поведение личности, осуществляя его регуляцию» [23, с. 77].

Именно ценности принимают форму мотивов действий и поступков, образующих содержание поведенческого компонента ценностного отношения студентов к здоровью. Данный компонент формируется прежде всего с помощью таких методов, как упражнение и приучение. Например, при выполнении студентами различных упражнений на занятиях физической культурой необходимо обращать их внимание на роли того или иного упражнения в сохранении и укреплении здоровья.

Можно применять не только собственно физические упражнения, но и, к примеру, упражнение «Ассоциации». В процессе его выполнения студенты пытаются поставить себя на место современника, известного своими заслугами в той или иной сфере жизни, и характеризуют этого человека с позиции его отношения к своему здоровью. Подобные упражнения проводятся в рамках теоретической части занятия.

Что касается метода приучения, то он использовался, например, в процессе выработки у студентов полезных привычек. В частности, привычка правильного питания может формироваться через ведение дневника питания, который периодически обсуждается на занятиях.

Предъявляемые в связи с этим требования должны осознанно восприниматься студентами и стать внутренними нормами поведения, что во многом зависит от личности преподавателя, от его способности к созданию на занятиях физической культурой в вузе атмосферы сознательной дисциплины и взаимной ответственности.

Список литературы:

1. Бломкин В.А. Мир моральных ценностей. М.: Знание, 1981. 64 с.
2. Каган М.С. Философская теория ценности. СПб.: Петрополис, 1997. 205 с.
3. Гуревич П.С. Преображение ценностей как чрезвычайная ситуация. М.: МПСИ, 2007. 120 с.
4. Бакурадзе О.М. Природа морального суждения. Тбилиси: Изд-во Тбилисского университета, 1982. 84 с.
5. Сагатовский В.Н. Философия развивающейся гармонии (философские основы мировоззрения). В 3 ч. Ч. 1. Введение: философия и жизнь. СПб.: СПбГУ, 1997. 224 с.
6. Дробницкий О.Г. Мир оживших предметов. М.: Политиздат, 1967. 351 с.
7. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М.: МГУ, 1981. 584 с.
8. Асмолов А.Г. Психология личности. М.: МГУ, 1990. 367 с.
9. Гальперин С.В. Мое мировидение. Курс лекций. М.: Издательство Российского открытого университета, 1992. 208 с.
10. Бурцев В.А., Драндров Г.Л., Бурцева Е.В. Теоретические и методические основы формирования положительного ценностного отношения подростков к здоровью и здоровому образу жизни на основе спортизации физического воспитания. Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2012. 147 с.
11. Рокит М. Верования, отношения, ценности. М.: Р. Валент, 2001. 240 с.
12. Бачинин И.В., Бородин Е.Н., Погорелов С.Т. Формирование ценностного отношения к здоровью у обуча-

ющихся в процессе духовно-нравственного воспитания // Педагогическое образование в России. 2020. № 3. С. 105–114.

13. Котова И.Б., Сухомлинова Е.Н. Опыт формирования ценностного отношения к здоровью у старших школьников // Гуманизация образования. 2012. № 2. С. 36–42.

14. Масалова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью. М.: КноРус, 2016. 184 с.

15. Малолетко Э.А. Компоненты и критерии ценностного отношения подростка к здоровью // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. 2008. № 29 (129). С. 66–72.

16. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. СПб.: Питер, 2004. 464 с.

17. Понкратенко Г.Ф., Ершов А.С. Проблема формирования здорового образа жизни школьников // Амурский научный вестник. 2015. № 4. С. 108–114.

18. Волков В.К. Современные и традиционные оздоровительные системы // Теория и практика физической культуры. 1996. № 12. С. 45–47.

19. Кольцов Д.А. Здоровый образ жизни как ценность современного человека // Вестник Рязанского государственного университета им. С.А. Есенина. 2014. № 4 (45). С. 27–31.

20. Хрусталева Ю.М. От этики до биоэтики. Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. 446 с.

21. Жарова Л.В. Учить самостоятельности. М.: Просвещение, 1993. 205 с.

22. Пашин А.А., Кабачков В.А. Эффективность технологии формирования ценностного отношения к здоровью в физическом воспитании подростков // Вестник спортивной науки. 2011. № 5. С. 47–50.

23. Шмойлова Н.А. Формирование ценностного отношения к здоровью: психолого-педагогический аспект // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2020. Т. 20, № 3. С. 76–88.

Информация об авторе(-ах):	Information about the author(-s):
Волов Вячеслав Теодорович, доктор технических наук, доктор педагогических наук, доктор экономических наук, доктор социологических наук, доктор физико-математических наук, профессор, член-корреспондент РАО, заведующий кафедрой естественных наук; Самарский государственный университет путей сообщения (г. Самара, Российская Федерация). E-mail: volovvt@mail.ru. Серпер Сергей Александрович, кандидат экономических наук, заведующий кафедрой физического воспитания и здоровья; Самарский государственный медицинский университет (г. Самара, Российская Федерация). E-mail: sergeyserper@gmail.com.	Volov Vyacheslav Teodorovich, doctor of technical sciences, doctor of pedagogical sciences, doctor of economical sciences, doctor of sociological sciences, doctor of physical and mathematical sciences, professor, corresponding member of Russian Academy of Education, head of Natural Sciences Department; Samara State Transport University (Samara, Russian Federation). E-mail: volovvt@mail.ru. Serper Sergey Aleksandrovich, candidate of economical sciences, head of Physical Education and Health Department; Samara State Medical University (Samara, Russian Federation). E-mail: sergeyserper@gmail.com.

Для цитирования:

Волов В.Т., Серпер С.А. Формирование ценностного отношения студентов к здоровью на занятиях физической культурой // Самарский научный вестник. 2023. Т. 12, № 4. С. 189–194. DOI: 10.55355/snv2023124302.