

Научная статья  
УДК 316.628  
DOI: 10.18101/2307-3330-2022-1-8-16

## **ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА**

### **© Киселева Ирина Николаевна**

старший научный сотрудник, кандидат педагогических наук,  
Филиал Российского государственного университета по физической культуре,  
спорту, молодежи и туризму в г. Иркутске  
Россия, 664050, г. Иркутск, ул. Байкальская, 267  
kiseleva\_irk@mail.ru

### **© Маланов Иннокентий Александрович**

кандидат педагогических наук, профессор,  
Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова  
Россия, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а  
pedagogika@bsu.ru

### **© Будаева Туяна Борисовна**

кандидат педагогических наук, доцент,  
Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова  
Россия, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а  
t.b.budaeva@mail.ru

**Аннотация.** Фундаментом стратегических изменений, происходящих в современном образовании, является гуманитарная образовательная парадигма, формирующая ценностное отношение личности к окружающей действительности, способствующая развитию ценностных ориентаций личности. Исходя из этого необходимо изучение проблемы выбора ценностей, возможностей их формирования у студентов. В новых условиях развития России возрастают социальная роль и ценность здорового образа жизни. Одна из задач образовательной практики — способ трансформации понимания специфики здоровья в жизненную ценность для молодежи. В статье рассматривается опыт изучения отношения к здоровому образу жизни у студентов физкультурного вуза. Особенности формирования системы ценностей личности обоснованы через историко-теоретический анализ философских, психолого-педагогических источников по проблеме исследования. Эволюция подходов к изучению и определению понятия «ценность» отражает противоречивую природу этого понятия. Оно понимается как единство объективного и субъективного начал, обусловленное практикой как объективным определителем ценности. Поэтому при определенных условиях (например, воспитательных воздействиях) ценности становятся мотивационной основой практических действий личности, воплощающих эти ценности в жизненных ситуациях. Юношеский возраст является сензитивным для становления нравственных ориентиров личности. Одна из главных задач высшего образования — формирование ценностей здорового образа жизни. В исследовании участвовали студенты Филиала Российского государственного университета по физической культуре, спорту, молодежи и туризму в г. Иркутск и Иркутского государственного аграрного университета им. А. А. Ежевского. Полученные данные послужили основой для разработки программы формирования

культуры здоровья, опирающейся на результаты исследований особенностей ценностей здорового образа жизни студентов физкультурного вуза.

**Ключевые слова:** студенты физкультурного вуза, здоровье, здоровый образ жизни, формирование ценностей, ценностные ориентации.

**Для цитирования**

Киселева И. Н., Маланов И. А., Будаева Т. Б. Особенности изучения ценностей здорового образа жизни студентов физкультурного вуза // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. 2022. № 1. С. 8–16.

**Введение:** Изучаемая тема, посвященная формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни, является достаточно актуальной и востребованной. В гуманитарной парадигме современного образования основное внимание уделяется воспитанию ценностного отношения к жизни, к окружающей действительности, способствующему развитию ценностных ориентаций личности. Одной из основных задач модернизации российского образования становится поиск и определение ценностных приоритетов, к которым прежде всего нужно отнести воспитание здорового поколения. Современное состояние развития общества отличается тем, что наблюдается разрушение стереотипов жизненных ценностей и приоритетов, обесценивание значимости здоровья, здорового образа жизни, что можно преодолеть воспитанием ценностного отношения к нему.

Проблема системы ценностей личности издавна была объектом исследований философов, психологов и педагогов. Существуют разные подходы к определению сущности этого понятия. В философском словаре дается следующее определение: «ценности — специфически социальные определения объектов окружающего мира, выявляющие их положительное или отрицательное значение для человека и общества (благо, добро, зло, прекрасное и безобразное, заключенные в явлениях общественной жизни и природы).

Внешне ценности выступают как определенные свойства предмета или явления, но они присущи ему не от природы, а потому что сам предмет вовлечен в сферу общественного бытия человека и стал носителем определенных социальных отношений. Для человека же ценности служат объектами его интересов, в его сознании выполняют роль повседневных ориентиров в окружающей предметной и социальной действительности, определяя его выбор действенно-практических отношений к окружающим предметам и явлениям.

Наряду с предметными ценностями, которые являются объектами направленных на них интересов, в качестве ценности выступают также разные явления общественного сознания, выражающие эти интересы в философских категориях: идеалы, моральные нормативы и принципы понятия добра и зла, справедливости и несправедливости.

Данные формы сознания могут не только категоризировать и описывать действительные или воображаемые явления реальности, а, главное, дают им оценку с точки зрения общественного или личного принятия или неприятия, одобрения или осуждения, в связи с чем эти формы становятся нормативными по своему действию. Общечеловеческая ориентированность ценностного сознания достигла в современном мире качественно нового состояния, стала духовной основой сплочения различных государств, народов, движений, индивидов в

процессе предотвращения ядерной катастрофы, защиты среды обитания, решения других проблем<sup>1</sup>.

Уже в античных философских трудах появляются подходы к пониманию определения «ценности». Диапазон подходов к пониманию этого явления достаточно широк: в трудах Демокрита «ценностное» соотносится с эстетической категорией «прекрасное», Сократ и Платон попытались раскрыть этот термин с этических позиций. Онтологический подход помог вскрыть сущностные характеристики этого явления, к которым были отнесены понятия справедливости, разума человека, меры, совершенного. В философских воззрениях Аристотеля ценности, являющиеся значимыми для отдельного человека, стали пониматься как самоценность.

Христианские вероучения средневековья трактовали понятие ценности с точки зрения религиозных и богословских добродетелей. Такие ценности, как воля, свобода, права, достоинство, блага человека, личности, определили аксиологические приоритеты XVII в. И. Кант впервые употребил понятие ценности в современном смысле этого понятия, разделяя ценности на эстетические, абсолютные и относительные, в зависимости от характера и целей.

Мировому сообществу, пережившему социальные кризисы, обусловленные Первой мировой войной, революциями XX в., была необходима переоценка ценностей. Философия попыталась найти культурно-ценностный выход, но «сумела только увидеть всю безысходность своего положения» [6, с. 63].

М. В. Ломоносов, А. И. Радищев, Н. М. Карамзин, обращаясь к теме воспитания ценностного отношения, указывали на ценность знания, разума, истины. Дефиниция понятия «ценность» в современной философской литературе детерминирована сложной природой этого явления. Можно выделить два основных подхода к определению этого понятия. С одной стороны, это связано с эмоциональным опытом, т. е. ценность как ценностное переживание, с другой стороны, ценность определяется практическим опытом и влиянием среды.

В отечественной педагогической науке, особенно в работах К. Д. Ушинского, П. Ф. Каптерева, утверждалась мысль о ценностном отношении к знанию; воспитание, образование и просвещение определялись как основа воспитания нравственности. Педагогические взгляды советских педагогов были обращены к проблеме формирования ценностного отношения учащейся молодежи через приобщение к ценностям культуры [4, с. 22].

В философских и социологических исследованиях середины прошлого века появилось понятие «ценностные ориентации», включающее в себя как биологическое приспособление человека в окружающей среде, так и его ориентацию в социальной жизни. В педагогике «ориентация» понимается как жизненные ориентиры человека [1, с. 106]. Ориентация личности представляет собой важный компонент жизнотворчества и рассматривается В. Н. Куровским, Л. Ф. Михальцовой, Б. С. Ворониным как процесс и результат деятельности при осознанном выборе ценностей, способствующий принятию жизненно важных решений [9, с. 176]. Для нашего исследования важно, что понятие «ценностные ориентации»,

<sup>1</sup> Философский словарь / под редакцией И. Т. Фролова. Изд. 7, перераб., доп., Москва: Республика, 2001. С. 646–647.

выбор ценностей будут пониматься как ориентиры определенной деятельности с заранее выбранной целью.

В последние годы в нашей стране обострились социально-негативные явления среди молодежи, такие как наркомания, табакокурение, девиантное и делинквентное поведение. Более того, статистические данные по проблемам здоровья молодежи показывают негативную тенденцию, связанную со здоровьем молодого поколения. В течение последних лет здоровье молодежи ухудшилось, помолодели сердечно-сосудистые, онкологические и другие заболевания, что отмечает научно-исследовательский институт гигиены и профилактики детей и молодежи. Эти факты обуславливают потребность изучения и пропаганды среди современного поколения ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Современная социальная ситуация обуславливает необходимость изучения современного поколения, их особенностей, ведущей деятельности, значимых ценностей. Так, Н. Хоув и В. Штраус (1991), описывая свою «теорию поколений», указывают на то, что молодежь, рожденная с 1983 по 2000 г., называется поколением «миллениумов» (поколение Y), которые пережили окончание «холодной войны», распад СССР, изменения в государственной политике и общемировые события. К отличительным особенностям данного молодого поколения относятся эгоизм и непризнание каких-либо идеалов, отсутствие авторитетов и неуважение власти, наличие высокого уровня притязаний и амбиций, быстрое принятие решений, потребность при малых затратах и вложениях иметь материальные результаты [10, с. 70].

Значимым фактом также является то, что данное поколение пережило интенсивную компьютеризацию и глобализацию, что отразилось на наличии зависимости молодежи от информационных технологий. В связи с этим можно отметить значимость интернет-форм коммуникаций, виртуальную зависимость, а не настоящую коммуникацию с реальными людьми. Все это сказывается на появлении страхов и барьеров в общении.

Юношеский возраст — это период активного смыслостроительства, поиск и выбор жизненного пути. В интересующем нас возрасте происходит решение задач личного, профессионального, социального и нравственного самоопределения, а также освоение новых социальных ролей, планирование жизненного пути, поиск нравственных ориентиров и выбор места учебы, а в дальнейшем работы.

На территории России реализуется внутренняя государственная политика, предусматривающая решение задач по оздоровлению населения, сохранению и укреплению физического, психического и нравственного благосостояния граждан. Указанные задачи реализуются в таких нормативно-правовых документах, как Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (29.12.2012 г. № 273-ФЗ), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (30.03.1999 г. № 52-ФЗ (ред. от 03.07.2016 г.), Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (17.10.2013 г. № 1155).

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту высшего образования (далее ФГОС ВО) одной из главных целей ставится формирование компетенций, связанных с нравственным отношением к жизни и здоровью человека.

Важно подчеркнуть то, что здоровье характеризует не только отсутствие заболеваний, но и наличие высокой работоспособности, психоэмоционального благополучия, продуктивности, профессиональной удовлетворенности современного поколения. В связи с этим среди главных задач высшего образования является формирование нравственного отношения молодого поколения к здоровью и здоровому образу жизни.

Благосостояние населения будет определяться значимой ценностью общества — физическим, психическим и моральным здоровьем молодого поколения. Особое внимание привлекают проблемы формирования ценностей здорового образа жизни. Этот вопрос исследуют такие авторы, как А. П. Лаптев, Г. К. Зайцев, Э. М. Казин, Т. Н. Маляренко, В. В. Колбанов и другие. Важно подчеркнуть то, что некоторые авторы изучают нравственные основания здоровья (В. В. Гаврилюк, А. М. Зыскина, С. Н. Малафеева и другие).

Интерес вызывает изучение ценностей здорового образа жизни студентов, получающих образование в физкультурном вузе. Это можно объяснить тем, что будущие специалисты в сфере физической культуры и спорта владеют основами организации двигательной активности, особенностями построения физкультурно-спортивной деятельности, условиями функциональной работоспособности и физической активности на протяжении длительного периода онтогенеза любого человека. Именно специалисты этой области обладают навыками и используют ресурс двигательной активности для формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни [2, с. 4].

В период студенчества, который выпадает на юношеский возраст (от 18 до 23 лет), происходит личностное ценностное самоопределение, формируется сознание личности и происходит профессиональное становление. От успешности данного процесса будет зависеть не только профессионализм молодых специалистов, но и их отношение к нравственным ценностям в сфере здоровья и жизни и формирование ценностей здорового образа жизни [3, с. 3].

**Методология и методы исследования.** Цель нашего исследования: выявление особенностей ценностей здорового образа жизни студентов, осваивающих профессию по направлению «физическая культура». Также нам было интересно выявить различия в ценностях здорового образа жизни студентов физкультурного вуза и студентов других специальностей. Исследование было реализовано на базах Иркутского филиала РГУФКСМиТ и Иркутского государственного аграрного университета имени А. А. Ежевского (г. Иркутск) и проведено в 2015–2018 гг. В эксперименте приняли участие 78 студентов [8].

В своем исследовании нами были использованы следующие **методы**: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование и методика исследования ценностных ориентаций М. Рокича.

**Результаты исследования.** При обработке полученных данных нами были получены следующие результаты. Ценностная ориентация «Здоровье» является значимой для обеих исследуемых групп — студентов РГУФКСМиТ и ИРГАУ. Выяснилось, что данная ценность занимает лидирующую позицию среди всех ценных ориентаций в группе студентов, обучающихся по специальности «физическая культура». Более того, студенты отмечают то, что именно здоровье является основным условием достижения личных и профессиональных успехов.

Интересным фактом явилось то, что степень реализованности данной ценности гораздо выше у студентов, обучающихся по направлению «физическая культура». Данная группа испытуемых в отличие от студентов второй группы выбирает адекватные средства для достижения поставленной цели: твердая воля, честность и ответственность. Следует отметить то, что данные ценностные ориентации являются значимыми для реализации цели «Здоровье». Вторая группа студентов для достижения терминальной ценности «здоровье» выбирает такие качества, как ответственность, воспитанность, аккуратность и жизнерадостность. Следует отметить, что данные качества связаны с эмоциональным фоном, который не всегда может быть полезен для здоровья в целом и здорового образа жизни в частности.

Также нами были выявлено то, что различия в компонентах здорового образа жизни не являются существенными в исследуемых группах. Следует отметить, что осведомленность о составляющих здорового образа жизни соответствует возрастному периоду. Однако соблюдение этих компонентов студентами Иркутского филиала РГУФКСМиТ является отличным от студентов ИРГАУ. Если студенты экспериментальной группы в среднем реализуют компоненты здорового образа жизни на 73%, а в контрольной группе средний показатель составил всего 44%.

Благодаря проведенному исследованию было выявлено, что для соблюдения здорового образа жизни студентам необходима элементарная внутренняя готовность к реализации и соблюдению ценностей здорового образа жизни. Так, 65% студентов физкультурного вуза считают, что здоровье зависит от самого человека и его образа жизни. Другая картина была выявлена у второй группы студентов, которые акцентировали внимание на следующих негативных моментах, влияющих отрицательно на студенческую жизнь: неправильное питание, употребление «фаст-фуда», хроническое недосыпание, отсутствие режима дня, низкая физическая активность, недостаточное пребывание на свежем воздухе, нежелание проведения закаливающих процедур, учебные перегрузки, виртуальная зависимость, курение и употребление алкоголя как антистресса и другие негативные явления, пагубно отражающиеся на здоровье современного поколения.

**Обсуждение результатов исследования.** Анализ результатов показал, что знания студентов о здоровье и здоровом образе жизни недостаточно осмысленны и не осознанны. Сформированные представления студентов о здоровье и здоровом образе жизни носят общий характер и практически не используются в повседневной жизни, студенты ведут себя достаточно пассивно, не проявляя поисково-познавательную активность для применения знаний и умения в сфере здорового образа жизни. Полученные данные обозначили круг проблем, над которыми следует работать как студентам, так и преподавателям. Для этого мы разработали программу формирования культуры здоровья, здоровых потребностей и ценностного отношения к здоровому образу жизни. Для разработки программы мы использовали результаты исследований особенностей ценностей здорового образа жизни студентов физкультурного вуза, которые априори соблюдают принципы здорового образа жизни, выбрали в качестве профессио-

нальной направленности педагогическую физкультурную деятельность, предполагающую пропаганду ценностей здоровья и здорового образа жизни.

**Заключение.** Обобщая все вышесказанное, мы можем сделать следующие выводы. Для студентов физкультурного вуза особую значимость представляет ценность «здоровье» (как терминальная ценность), и они выбирают адекватные инструментальные средства для ее достижения. Студенты непрофильного вуза относятся к физической культуре и спорту как к «стереотипному виду деятельности», благодаря которой можно развеяться, провести досуг, развлечься, удовлетворить свои потребности, укрепить здоровье, поднять свой статус. Важным оказалось то, что студенты, обучающиеся по специальности «физическая культура» оценивают физическую культуру как средство развития личности и поддержания своего здоровья, как неотъемлемую часть личностной культуры человека.

Проведенное исследование не исчерпывает весь спектр возникающих вопросов по данной проблеме, а лишь намечает дальнейшие перспективы, которые касаются более детального исследования ценностей здорового образа школьников и студентов высшей школы.

#### *Литературы*

1. Алексеева В. Г. Ценностные ориентации как фактор жизнедеятельности и развития личности // Психологический журнал. 1984. Т. 5, № 5. С. 63–70. Текст: непосредственный.
2. Байлук В. В., Зубова В. М., Зыскина М. А. Здоровый образ жизни: валеологическое воспитание и самовоспитание студентов: материалы студенческой научно-практической конференции. Екатеринбург, 2004. С. 38–57. Текст: непосредственный.
3. Бойков В. Э. Ценности и ориентиры общественного сознания россиян // Социологические исследования. 2004. №7. С. 46–52. Текст: непосредственный.
4. Будаева Т. Б. Воспитание у школьников ценностного отношения к музыкальному искусству // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. 2015. № 2. С. 21–27. Текст: непосредственный.
5. Гаурова Ю. А. Культурные ценности как детерминанты межэтнического взаимодействия // Журнал прикладной психологии. 2002. № 3. С. 18–27. Текст: непосредственный.
6. Гулыга А. В. Эстетика в свете аксиологии // отв. ред., сост. И. С. Андреева. Санкт-Петербург: Алетей, 2000. 448 с. Текст: непосредственный.
7. Киселева И. Н., Богданович Н. Г. Изучение нравственных ценностей как профилактика социально-негативных явлений в молодежной среде // Интеграция национально-этнических традиций в физическом воспитании и спорте для профилактики экстремизма в молодежной среде: материалы круглого стола в рамках международного научно-творческой конференции «Ердынские игры — содружество в пространстве Евразии» V Международного этнокультурного фестиваля «Ердынские игры — 2015», 13 июня 2015 г. / редакторы Е. В. Воробьева, Н. Г. Богданович, Иркут. филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ». Иркутск: Мегалит, 2015. С. 240–244. Текст: непосредственный.
8. Киселева И. Н., Маланов И. А. Нравственные ценности как фактор профессиональной адаптации студентов // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. 2018. № 1. С. 48–51. Текст: непосредственный.
9. Куровской В. Н., Михальцова Л. Ф., Воронин Б. С. Педагогическая технология творческого саморазвития будущих педагогов на основе формирования ценностей как

*И. Н. Киселева, И. А. Маланов, Т. Б. Будаева. Особенности изучения ценностей здорового образа жизни студентов физкультурного вуза*

---

современная проблема российского образования // Вестник Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). 2018. Вып. 5(194). С. 175–180. Текст: непосредственный.

10. Шамис Е., Никонов Е. Теория поколений. Необыкновенный икс. Москва: Синергия, 2017. С. 68–92. Текст: непосредственный.

11. Gross M. U. Social and emotional issues for exceptionally intellectually gifted students // Neihart M. et al. (eds). The social and emotional development of gifted children. Waco: Prufrock Press, 2002. P. 19–29.

12. Mead G. H Mind, Self and Society / ed. By C. W. Morris. Chicago: Press Univ. Of Chicago. 248 p.

*Статья поступила в редакцию 02.10.2021; одобрена после рецензирования 13.10.2021; принята к публикации 19.01.2022.*

## PECULIARITIES OF TEACHING THE VALUES OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS UNIVERSITIES

*Irina N. Kiseleva*

Cand. Sci. (Education), Senior Researcher,  
Branch of Russian State University of Physical Education,  
Sport, Youth and Tourism in Irkutsk  
267 Baykalskaya St., Irkutsk 664050, Russia  
kiseleva\_irk@mail.ru

*Innokenty A. Malanov*

Cand. Sci. (Education), Prof.,  
Dorzhi Banzarov Buryat State University  
24a Smolina St., Ulan-Ude 670000, Russia  
pedagogika@bsu.ru

*Tuyana B. Budaeva*

Cand. Sci. (Education), A/Prof.,  
Dorzhi Banzarov Buryat State University  
24a Smolina St., Ulan-Ude 670000, Russia  
t.b.budaeva@mail.ru

*Abstract.* The groundwork for the strategic changes taking place in modern education is the humanitarian educational paradigm, which forms the values-based attitude of an individual to the surrounding reality, and contributes to the development of his system of values. Therefore, it seems necessary to study the problem of choosing values, the possibilities of values education of students. The social role and value of a healthy lifestyle is increasing in the new conditions of Russia's development. One of the tasks of educational practice is the ways of transforming the understanding of health specifics into a vital value of young people. The article discusses the experience of studying the attitude to a healthy lifestyle among students of the physical education and sports university. We have substantiated the peculiarities of developing a system of personal values through a historical and theoretical analysis of philosophical, psychological and pedagogical sources on the problem under study. Evolution of the approaches to study and definition of the concept of value reflects its contradictory nature. The concept of value is understood as the unity of objective and subjective principles, conditioned by practice as its objective determinant. So, under certain conditions (for example, educational influence), values



become the motivational basis for practical actions of an individual, which embody these values in life situations. Adolescence is a sensitive age for the development of individual moral guidelines. One of the key objectives of higher education is the development of values of a healthy lifestyle. Students of the branch of Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism in Irkutsk and Ezhevsky Irkutsk State Agrarian University took part in the research. The data obtained became a basis for the program of health culture development.

*Keywords:* students of physical education and sports universities, health, healthy lifestyle, values education, system of values.

*For citation*

Kiseleva I. N., Malanov I. A., Budaeva T. B. Peculiarities of Teaching the Values of a Healthy Lifestyle for Students of Physical Education and Sports Universities. *Bulletin of Buryat State University. Education. Person. Society.* 2022; 1: 8–16 (In Russ.).

*The article was submitted 02.10.2021; approved after reviewing 13.10.2021; accepted for publication 19.01.2022.*