

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Чеченский государственный педагогический университет»

На правах рукописи



ГАИРБЕКОВ Магомед Магомедович

**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ
ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ
ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР**

Специальность: 13.00.08 – Теория и методика профессионального
образования

ДИССЕРТАЦИЯ
на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Научный руководитель:
доктор педагогических наук,
доцент, С-А.М. Аслаханов

Грозный – 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ДИСКУРСЕ.....	18
1.1. Категориальное значение базовых понятий исследования «здоровье», «здоровый образ жизни», «потребность в здоровом образе жизни».....	18
1.2. Особенности формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы на современном этапе.....	41
1.3. Модель формирования потребности в здоровом образе жизни средствами спортивных игр и педагогическое сопровождение ее реализации.....	67
Выводы по первой главе.....	92
ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ.....	96
2.1. Критерии и параметры сформированности потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы.....	96
2.2. Реализация опытно-экспериментальной программы формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся в высшей школе....	107
2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы.....	135
Выводы по второй главе.....	152
Заключение.....	156
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	161
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	184

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. На современном этапе развития российского общества вопросы формирования здорового образа жизни подрастающего поколения приобретают особое значение. Состояние здоровья обучающейся молодежи становится одной из приоритетных государственных задач и актуализирует проблему формирования здорового образа жизни. В Федеральном законе «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» подчеркивается необходимость формирования здорового образа жизни граждан, начиная с детского возраста, акцентируется важность проведения мероприятий, направленных на повышение мотивации к ведению здорового образа жизни и создание условий для его обеспечения, в том числе для занятий физической культурой и спортом.

В связи с этим одним из важных направлений образовательной политики является создание условий, обеспечивающих предоставление возможности обучающимся средних и высших учебных заведений вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, иметь доступ к спортивной инфраструктуре. Спорт способен содействовать сохранению и укреплению здоровья, физическому совершенствованию, формированию здорового образа жизни.

Приобретаемые в результате занятия активными видами спорта компетенции и ценностные ориентации переходят в мотивированный, индивидуальный процесс саморегуляции личности, формируя устойчивую потребность в здоровом образе жизни. Решение проблемы формирования потребности в здоровом образе жизни зависит от личной мотивации обучающихся, направленной на занятия активными видами спортивных игр, организации в образовательном пространстве вуза педагогического сопровождения данного процесса.

Формирование здорового образа жизни должно стать неотъемлемой составляющей образовательного процесса вуза, поэтому в пространстве

высшей школы должны быть созданы условия для занятий учащихся различными видами спорта, в первую очередь, такими массовыми и популярными среди учащихся как футбол, волейбол, баскетбол. Разработанный комплекс педагогических условий формирования здорового образа жизни обучающихся необходимо рассматривать как часть интегративного учебно-методического комплекса их профессиональной подготовки. Студенты должны иметь представление о позитивном влиянии занятий спортом, сущности и важности здорового образа жизни.

Таким образом, актуальность диссертационного исследования обусловлена потребностью дальнейшего изучения теоретических и методологических вопросов, связанных с физическим воспитанием личности, а также необходимостью выявления эффективных форм, методов и способов педагогического сопровождения, способствующих формированию у обучающихся высшей школы потребности в здоровом образе жизни.

Степень разработанности проблемы исследования. Проблема формирования потребности в здоровом образе жизни многогранна, что обуславливает междисциплинарный подход к ее научному изучению. Работы отечественных и зарубежных авторов сформировали обширную теоретическую и эмпирическую базу, послужившую основой для современных исследований в данной области.

Представители античной философии Аристотель, Демокрит, Пифагор, Сократ, Платон и др. считали основополагающими проблемы качества, стиля и образа жизни различных социальных групп. Ключевые вопросы, рассматриваемые учеными античного периода, были связаны с отношением человека к бытию, стремлением к самосохранению и счастью, соотношением духовного и телесного, разумного и неразумного, наслаждения и аскетизма. Значимость формирования представления о правильном и здоровом образе жизни находим и в исследованиях таких философов как Ф. Бекон, Ф. Спиноза, Ж. Ламетри, П.Ж. Кабанис, М.В. Ломоносов, А.Н. Радищев. Отечественные и зарубежные социологи конца XIX – начала XX века М. Вебер, Э. Дюркгейм,

М.М. Ковалевский, Н.К. Михайловский, П.А. Сорокин внесли значительный вклад в развитие данной проблемы. Ими была разработана теория динамики социального здоровья общества, проанализирована роль государства в укреплении общественного и личного здоровья. Созвучными их воззрениям были и идеи учёных, работавших в области социальной гигиены (А.П. Доброславин и др.)

В период советской эпохи и первые десятилетия распада СССР в отечественной науке сложились различные определения понятия «образ жизни». Так Ю.П. Лисицын определяет «образ жизни» как биосоциальную категорию. В работах И.В. Бестужева-Лады, Н.В. Полунина здоровый образ жизни выделяется как качественный уровень базисной категории.

Проблема формирования здорового образа жизни у представителей современной молодежи, особенно студентов вузов, находится сегодня в центре внимания психолого-педагогических, медицинских, экологических, социологических и философских исследований. Категория «здоровье» подвергнута комплексному изучению в работах Р.И. Айзмана, Г.Л. Апанасенко, И.И. Брехмана, Э.Н. Вайнера, П.П. Горбенко, В.И. Дубровского, Т.В. Карасева, В.В. Колбанова, Ю.П. Лисицына и др. В исследованиях зарубежных психологов А. Маслоу, Г. Оллпорта, К. Роджерса, З. Фрейда подчеркивается важность психологического здоровья, взаимосвязь мотивационной и потребностной сфер, а также осознания самоценности личностью.

Анализ сущности здоровья, его ценностно-смысловых особенностей проведен в исследованиях следующих ученых: Н.Н. Авдеева, Г.Л. Апанасенко, Н.И. Белова, М.Р. Битянова, М.П. Боровикова, М.Я. Виленского, О.И. Даниленко, И.В. Дубровина и др. Проблемы использования современных подходов к формированию здорового образа жизни молодежи обозначены в работах ученых Ю.Е. Амосовой, М.М. Безруких, В.Н. Беленова, Р.К. Бикмухаметова, Е.В. Водневой, Б.А. Воскресенского, Т.В. Гиголаевой, Е.А. Гревцовой, С.Г. Добротворской, Г.М. Зараковского, Е.В. Ишухиной. Оценка

современного состояния потребности обучающейся молодежи в здоровом образе жизни рассматривается в работах таких ученых, как С.-А.М. Аслаханов, Н.Л. Гусева, Е.В. Уханева. Вопросы использования здоровьесберегающих технологий в профессиональной подготовке будущих учителей исследуются Н.А. Глузман, Н.В. Горбуновой, В.М. Ефимовой, Н.В. Якса.

Таким образом, по исследуемой нами проблематике имеется значительный аналитический материал. При этом слабо изученными остаются вопросы разработки и использования педагогических средств, приемов, способов и методов формирования потребности, обучающихся в здоровом образе жизни в процессе обучения в высшем учебном заведении.

Формированию потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы способствуют дисциплины физического воспитания. В настоящее время в контексте идеологии развивающего обучения особую значимость приобретают такие спортивные игры, как футбол, баскетбол, волейбол, являющиеся эффективным средством воздействия на физическое развитие личности обучающегося.

Спортивные командные игры направлены на активизацию межличностных и групповых контактов. Основой для эффективного функционирования и победы команды в соревнованиях различного уровня становится осознанный здоровый образ жизни и сплоченность ее участников. Имеются исследования (Ю.Д. Железняк, О.П. Топышев, В.М. Шулятьев А.Г. Фурманов и др.), посвященные изучению особенностей подготовки спортсменов и вопросов применения различных видов спорта в физическом воспитании в образовательном пространстве вуза. Кроме того, ряд авторов (Э.К. Ахмеров, В.М. Зациорский, О.Е. Лихачев и др.) рассматривают активные спортивные игры как эффективное средство поддержания здорового образа жизни молодежи, профилактики заболеваний сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем, а также повышения работоспособности человека. При этом вопросы формирования потребности в здоровом образе жизни в данном контексте остаются недостаточно разработанными.

Анализ научных исследований, посвященных вопросам формирования здорового образа жизни у обучающихся высшей школы, позволил выявить **противоречия** между:

- необходимостью совершенствования представлений о здоровье, здоровом образе жизни как социально-педагогической ценности и доминированием в образовательной практике высшей школы декларативности данных категорий;
- потребностью в формировании здорового образа жизни у обучающихся и недостаточной разработанностью методологических основ ее реализации в образовательном пространстве вуза;
- социально-педагогической значимостью процесса формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся и отсутствием научно-обоснованных подходов к использованию спортивных игр как средства его развития.

С целью разрешения существующих противоречий определена исследовательская **проблема**: какое теоретическое и практическое педагогическое сопровождение необходимо для формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы?

В соответствии с проблемой определена **тема** исследования: «Педагогическое сопровождение формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы средствами спортивных игр».

Объект исследования: формирование потребности в здоровом образе жизни у студентов в образовательном процессе высшей школы.

Предмет исследования: особенности педагогического сопровождения процесса формирования потребности в здоровом образе жизни у студентов средствами спортивных игр.

Цель исследования: на основе теоретического анализа состояния проблемы и обобщения существующей практики формирования здорового образа жизни теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить модель, программу и формы педагогического сопровождения

процесса формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся средствами спортивных игр.

Задачи исследования:

1. на основе теоретического анализа научной литературы изучить сущность, структуру, функции и особенности ключевого понятия исследования «потребность в здоровом образе жизни» и сформулировать авторское определение данного понятия;
2. выявить, теоретически обосновать и экспериментально проверить формы педагогического сопровождения, обуславливающие эффективность формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы средствами спортивных игр;
3. разработать модель и программу формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы средствами спортивных игр;
4. определить критерии, показатели и охарактеризовать уровни сформированности потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы;
5. апробировать модель и программу формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы средствами спортивных игр и на основании, предложенных критериев и параметров определить их эффективность.

Гипотеза исследования: организация педагогического сопровождения, направленного на формирование потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы, будет эффективной, если:

- категория «потребность в здоровом образе жизни» будет выступать доминантой мировоззрения ценностной ориентации обучающихся высшей школы и отражать комплекс знаний о методах сохранения и укрепления здоровья;

- выявить и обосновать сущность и особенности форм педагогического сопровождения, способствующих формированию у обучающихся высшей школы потребности в здоровом образе жизни;
- учитывать при формировании структуры и содержания модели и программы формирования потребности в здоровом образе жизни особенности, связанные с разнообразием представлений о здоровом образе жизни;
- выделить объективные и субъективные критерии и параметры сформированности потребности в здоровом образе жизни, охарактеризовать возможные уровни сформированности потребности.

Методологическую основу исследования составляют следующие научные подходы: *комплексный* (Б.Г. Ананьев, А.А. Деркач и др.), означающий единство целей и задач, содержания, методов и форм воспитательного воздействия и взаимодействия; *системный* (Б.Ф. Ломов), предполагающий, что процесс формирования представлений о здоровом образе жизни является многоаспектной деятельностью педагога, имеющей системный характер; *аксиологический* (К.С. Хруцкий), устанавливающий взаимосвязи между ценностями, личностью, социальными и культурными факторами; *гуманистический*, рассматривающий человека как самоценность (М.Н. Берулава, И.Б. Котова и др.), а также принципы детерминизма и развития (С.Л. Рубинштейн), активности (К.А. Абульханова-Славская), взаимосвязи и сотрудничества педагога с обучающимися (Л.К. Гребенкина, Н.А. Копылова, Н.П. Янченко).

Теоретическая база исследования представлена научными трудами, рассматривающими различные стороны содержания и ценностной сущности здоровья (А. Адлер, Г.Л. Апанасенко, Т.В. Белинская, А.А. Бодалев, П.В. Будзен, В.И. Вернадский, А. Маслоу, З. Фрейд, К. Ясперс и др.); проблемы формирования здорового образа жизни (Н.М. Амосов, В.И. Белов, О.В. Васильева, Ю.В. Валентик, Д.А. Изуткин, Ю.П. Лисицын, А.В. Мартыненко, Ф.Г. Мурзакаев); вопросы профессионально-педагогической подготовки студентов (Ш.М-Х. Арсалиев, А.В. Глузман, Н.Б. Ромаева); особенности

педагогического сопровождения формирования ценностных ориентаций молодежи (И.С. Кон, К.Н. Поливанова, Д.И. Фельдштейн и др.); вопросы взаимосвязи здорового образа жизни с физической культурой и спортом (О.В. Валиуллина, Н.А. Глузман, Е.Н. Захаров, Е.П. Ильин, А.А. Исаев, В.С. Попов, Н.В. Решетников и др.), роль различных видов спорта, в частности волейбола как фактора сохранения и укрепления ресурсов здоровья (В.А. Старостина, А.Б. Панькин и др.); вопросы формирования компетенций учителей физической культуры (Р.Р. Магомадов, Н.Б. Ромаева); особенности моделирования в современной педагогике (А.Н. Дахин, Н.А. Глузман, В.И. Писаренко, Р.И. Платонова).

С целью исследования поставленной проблемы и решения обозначенных задач нами использованы следующие **методы**: анализ научной, психолого-педагогической, методической литературы и нормативных документов для определения понятийного аппарата исследования; для теоретического обоснования модели формирования потребности в здоровом образе жизни обучающихся применены систематизация, сравнение, обобщение; анкетирование, беседы, тестирование; педагогический эксперимент на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы для определения исходного уровня сформированности потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы; формирующий эксперимент – для проверки эффективности модели и программы формирования потребности в здоровом образе жизни обучающихся высшей школы; а также использованы количественный и качественный анализ результатов исследования; методы математической обработки эмпирических данных.

Этапы исследования: исследование проводилось в период с 2013 по 2020 гг. и состояло из четырех этапов.

Первый этап (2013-2015 гг.) – проведен теоретический анализ отечественной и зарубежной психолого-педагогической, философской, медицинской, социологической литературы, на основе которого осмыслены и

дополнены ключевые категории работы «здоровье», «здоровый образ жизни», «потребность в здоровом образе жизни», «педагогическое сопровождение». Изучены и обоснованы психофизиологические особенности развития обучающихся в период обучения в высшей школе. Определены и конкретизированы объект, предмет, цель, задачи, гипотеза, а также методологические и теоретические основы, теоретические и эмпирические методы исследования. Конкретизирован понятийный аппарат диссертационного исследования и разработана программа проведения опытно-экспериментальной работы.

Второй этап (2015-2016 гг.) – разработаны критерии и показатели сформированности потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы. Подобраны диагностические методики обследования и охарактеризованы соответствующие уровни. Составлена выборка испытуемых и сформулированы требования к проведению констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы.

Третий этап (2016-2019 гг.) – определены сущность и формы педагогического сопровождения, обуславливающие результативность формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы. Опытным-экспериментальным путем проверена модель формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы. Реализована программа «Формирование здорового образа жизни у обучающихся высшей школы», подтвердившая влияние объективных и субъективных потребностей на представление о ЗОЖ у обучающихся.

Четвертый этап (2019-2020 гг.) – обобщены и представлены результаты диссертационного исследования; проведена статистическая обработка полученных данных в ходе опытно-экспериментальной работы; определены перспективы применения полученных теоретических и практических результатов в современной теории и практике физического воспитания личности; завершено оформление текста диссертационного исследования.

Экспериментальная база исследования: ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный университет», ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный педагогический университет». Экспериментальной работой было охвачено 300 обучающихся вузов Республики Дагестан в возрасте от 17 до 21 года.

Научная новизна исследования заключается в том, что:

1. Сформулировано авторское определение базовой категории диссертационного исследования «потребность в здоровом образе жизни», которое рассматриваем как интегральную характеристику личности, проектирующую необходимость развития собственной жизненной активности человека, включающую занятия различными видами спорта, отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня, правильное питание, а также наличие глобального мировоззрения и стремления следовать стандартам здорового образа жизни во всех сферах жизнедеятельности.

2. Разработана и теоретически обоснована модель формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы, которая включает четыре взаимосвязанных блока: (целевой, информационно-содержательный, технологический, рефлексивно-результативный). В первом блоке определены основная идея, глобальная и конкретная цели, задачи, методологические подходы и принципы, направленные на правильную организацию процесса формирования здорового образа жизни. Глобальная цель заключается в формировании разносторонне развитой, здоровой физически и психически личности обучающегося, способной развиваться в быстро меняющемся мире. Из глобальной цели выделена конкретная цель, направленная на формирование потребности в здоровом образе жизни. Задачи формирования потребности в здоровом образе жизни состоят в разработке критериев и параметров, позволяющих судить о сформированности потребности в ЗОЖ (начальный уровень); отборе средств педагогического сопровождения с целью формирования потребности в ЗОЖ; реализации программы формирования потребности в ЗОЖ посредством спортивных игр. Информационно-содержательный блок показывает необходимость

формирования компетенций: общекультурной, личностной, коммуникативной, социальной, учебно-познавательной на основе воспитательного потенциала педагогической теории и практики. Технологический блок представлен технологией, средствами и формами организации процесса формирования здорового образа жизни личности обучающегося в образовательном пространстве вуза. Рефлексивно-результативный блок – рефлексия указанного процесса и контроль результатов.

3. Разработана авторская программа формирования потребности у обучающихся высшей школы в здоровом образе жизни средствами активных спортивных игр.

4. Выявлены и обоснованы формы педагогического сопровождения формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы средствами спортивных игр.

5. Установлены поведенческий, ценностно-смысловой и аффективный критерии и показатели, предоставляющие возможность определить уровень сформированности потребности в здоровом образе жизни, а также охарактеризованы уровни сформированности потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы.

6. Апробированы модель и авторская программа формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы средствами спортивных игр, на основании предложенных критериев и параметров определена их эффективность.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что

- проанализированы и переосмыслены сущностные характеристики категории «потребность в здоровом образе жизни»;
- разработана и научно обоснована модель формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы;

- определены формы педагогического сопровождения, обуславливающие результативность процесса формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы;
- определены критерии, показатели и уровни сформированности потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы.

Практическая значимость исследования заключается в апробации и внедрении модели и программы формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы средствами активных спортивных игр; экспериментальной проверке форм педагогического сопровождения, обеспечивающих эффективность формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы средствами активных спортивных игр. Разработанная авторская программа «Формирование потребности в здоровом образе жизни обучающихся высшей школы» и материалы исследования могут быть использованы в процессе профессиональной переподготовки и повышении квалификации учителей физической культуры. Результаты исследования могут послужить основой для создания методических разработок, учебно-методических пособий и монографий.

Результаты исследования получили апробацию путем внедрения в образовательный процесс ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный университет» и ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный педагогический университет г. Махачкалы. Материалы диссертационного исследования были использованы в деятельности администрации муниципального образования городского округа Управления образования г. Махачкалы и Министерства по физической культуре и спорту. Разработки диссертационного исследования также были предложены городским и районным детско-юношеским спортивным школам, вузам и спортивным сообществам Республики Дагестан в качестве инновационных технологий формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Потребность в здоровом образе жизни рассматривается нами как интегральная характеристика личности, проектирующая необходимость развития собственной жизненной активности человека, включающая занятия различными видами спорта, отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня, правильное питание, а также наличие глобального мировоззрения и стремление следовать стандартам здорового образа жизни во всех сферах жизнедеятельности.

2. Модель формирования здорового образа жизни, основывающаяся на *комплексном, системном, аксиологическом и гуманистическом подходах*, позволяющих рассматривать процесс формирования потребности в здоровом образе жизни как многоаспектный феномен, направленный на активизацию интеллектуальной, волевой, психической сфер человека и его способности развиваться в постоянно меняющемся мире. Модель включает в себя следующие компоненты: *цель, методологические подходы, педагогические принципы, процессуальные характеристики модели, а также формы педагогической поддержки, позволяющие эффективно формировать потребность студентов в здоровом образе жизни.*

3. Эффективность формирования потребности в здоровом образе жизни обеспечивают формы педагогического сопровождения: создание образовательного пространства в вузе как зоны здорового образа жизни; организация учебно-методического обеспечения процесса формирования потребности в здоровом образе жизни; разработка и применение технологии формирования потребности в здоровом образе жизни; целенаправленное формирование потребности в здоровом образе жизни у обучающихся в результате реализации программы, базирующейся на совокупности основных педагогических принципов и состоящей из последовательных и взаимосвязанных стадий (развитие ценностных ориентаций, связанных с ЗОЖ; расширение знаний о ЗОЖ; совершенствование навыков организации ЗОЖ).

4. Критериями сформированности потребности в здоровом образе жизни обучающихся высшей школы являются поведенческий, ценностно-смысловой и аффективный. Каждый из указанных критериев имеет содержательные показатели, позволяющие характеризовать высокий, средний и низкий уровни сформированности потребности в ЗОЖ.

Надежность и достоверность результатов исследования обусловлена современными достижениями научного дискурса, основой выступили исследования отечественной и зарубежной педагогической, психологической, социологической и философской наук; комплексным применением теоретических и эмпирических методов, адекватных исследуемому объекту; осмыслением опыта аналогичных исследований; репрезентативностью опытно-экспериментальной работы; подтверждением гипотезы исследования и возможностью внедрения результатов исследования в деятельность образовательных учреждений, ведущих занятия по различным видам спорта.

Соответствие диссертации паспорту научной специальности. Отраженные в диссертации научные положения педагогического сопровождения формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы средствами спортивных игр соответствуют п. 1, 2, 4, 13, 36 паспорта специальности 13.00.08 – Общая педагогика, история педагогики и образования.

Апробация и внедрение результатов исследования: Основные положения и результаты диссертационного исследования обсуждались на кафедре педагогики НОУ ВПО «Университет РАО», ФБГОУ ВО «Дагестанский государственный университет», на методологических заседаниях кафедры педагогики. Основные теоретические выводы и практические рекомендации диссертации были представлены на международных, всероссийских, региональных и вузовских научных и научно-практических конференциях: всероссийской научно-практической конференции «Проблемы физической культуры, спорта и здоровья в студенческой среде» (Махачкала, 2013); международной научно-

практической конференции «Психология общения и доверия: теория и практика» (Москва, 2014); всероссийской научно-практической конференции «Психология личности: изучение, развитие и самопознание» (Москва, 2015); всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы современного образования в России и за рубежом» (Москва, 2016); всероссийской научно-практической конференции «Психология субъектности: основные проблемы и пути решения» (Санкт-Петербург, 2016); всероссийской научно-практической конференции «Профессиональное образование: модернизационные аспекты» (Ростов-на-Дону, 2016); международной научно-практической конференции «Science and Education: materials of the XIII International research and practice conference» (Munich – Germany 2016); всероссийской научно-практической конференции «Практическая психология в России и за рубежом» (Санкт-Петербург, 2018) и др.

Структура диссертации обусловлена логикой исследования и состоит из введения, двух глав, резюме к ним, заключения, списка литературы и приложений.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ДИСКУРСЕ

1.1. Категориальное значение базовых понятий исследования «здоровье», «здоровый образ жизни», «потребность в здоровом образе жизни»

Развитие личности в социуме актуализирует проблему успешности личности и связанную с ней необходимость реализации личностного потенциала. Процессы глобализации, массовизации и цифровизации требуют от человека качественно новый темп и новый образ жизнедеятельности. Изменения, происходящие в современной экосистеме, не могут не отразиться на состоянии физического и психического здоровья поколения.

На современном этапе проблеме сохранения здоровья и здорового образа жизни уделяется серьезное внимание на государственном уровне. В Российской Федерации приняты нормативно-правовые акты, пропагандирующие охрану здоровья человека и здоровый образ жизни. Как отмечено в ежегодном Послании Президента РФ Федеральному Собранию: «для суверенной и сильной России нужна молодежь лучшая в нравственности, в компетенциях, в работе, в творчестве. А для этого необходимо преодолеть безответственное отношение общества к вопросам здорового образа жизни». В ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» п. 3 ст. 30 подчеркивается, что «формирование здорового образа жизни у граждан, начиная с детского возраста, обеспечивается путем проведения мероприятий, направленных на информирование граждан о факторах риска для их здоровья, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и создание условий для ведения здорового образа жизни, в том числе для занятий физической культурой и спортом» [184].

В последние годы в России на основании ст. 41 Конституции РФ, декларирующей финансирование федеральных программ охраны и укрепления здоровья населения, разрабатывается ряд программ, направленных на формирование здорового образа жизни. Так, в гл. 13 Концепции долгосрочного социально-экономического развития РФ до 2020 года включены административные, экономические, информационно-консультативные меры по формированию здорового образа жизни [99]. На основании вышеизложенного в субъектах РФ принимаются законодательные и нормативные правовые акты, а также региональные программы, направленные на профилактику заболеваний и формирование ЗОЖ у населения [196]. Одной из ключевых задач приоритетного проекта «Формирование здорового образа жизни», утвержденного Правительством РФ 26 июля 2017г., является увеличение доли граждан, приверженных здоровому образу жизни до 45 % в 2020г., соответственно до 60 % в 2025г.

В «Национальной доктрине образования в Российской Федерации до 2025 года» обозначены стратегические цели образования, тесно связанные с проблемами развития российского общества, включая «создание основы для устойчивого социально-экономического и духовного развития России, обеспечении высокого качества жизни народа и национальной безопасности» [166]. В Доктрине в качестве приоритетной обозначена задача «воспитания здорового образа жизни, развитие детского и юношеского спорта», ключевыми государственными задачами в сфере образования выделена - всесторонняя забота о «сохранности жизни, здоровья и физическом воспитании в развитии детей и обучающихся» [166].

Однако, несмотря на актуальность поставленной проблемы, мер, направленных на формирование потребности в здоровом образе жизни у обучающейся молодежи, на наш взгляд, недостаточно. Актуальность здорового образа жизни вызвана также возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического,

политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья [171].

Решение вопроса, связанного с формированием потребности у молодежи в здоровом образе жизни, требует кооперации как политических, экономических, правовых, так и духовных сил всего российского общества в государственном масштабе. Особенно остро рассматриваемая проблема должна стоять в образовательных учреждениях, начиная с дошкольного возраста, непрерывно, до высшей школы. Как правильно подчеркнуто в статье М.В. Рютиной [173] работа по популяризации здорового образа жизни должна проводиться и с родителями. Формирование у подрастающего человека потребности в здоровом образе жизни должно носить преемственный характер. Основы потребности личности в здоровом образе жизни должны закладываться в семье. Дальнейшее развитие этого процесса, его реализация происходит в школе, через средства массовой информации, затем в высшем учебном заведении. Как показано в работах [16,17] необходимо развивать культуру здоровья, чтобы каждый человек понимал значимость данной категории. Здоровый образ жизни – это не только способ организации всех сторон жизнедеятельности, направленных на укрепление здоровья, выполнение общепринятых норм и правил, но выработка ценностных ориентаций, формирование осознанного отношения к собственному здоровью. Понимание смысла понятия позволяет заключить, что создание эффективной и действенной системы работы, в данном направлении, должна включать в себя целый ряд взаимосвязанных этапов, одним из которых является постановка, формулировка цели, задач и выбор содержания образовательной деятельности в этом направлении [172]. Таким образом, процесс формирования у личности потребности в здоровом образе жизни должен стать национальной идеей государства, задачей первостепенной важности.

Наряду с вышесказанным, следует констатировать определенные сложности в соблюдении здорового образа жизни. Так, на сегодняшний день достаточно остро стоит проблема между достаточно высоким социальным

потенциалом обучающихся высшей школы и их слабыми позитивными качественными характеристиками. Как известно, обучающимися в высшей школе являются представители молодежи в возрасте от 18 до 23-25 лет. Данная возрастная категория молодых людей характеризуется динамичным развитием. При этом, медико-социальные исследования констатируют, что более 80 % обучающихся высшей школы имеют хронические заболевания и нарушения в состоянии здоровья, которые препятствуют их активной, студенческой жизни.

Кроме того, следует отметить и факт игнорирования многими молодыми людьми состояния своего здоровья. Это связано с тем, что в юношеском возрасте превалируют вопросы, связанные с профессиональным и личностным самоопределением. В этот период молодые люди игнорируют интересы собственного здоровья и не имеют сформировавшейся потребности в здоровом образе жизни. Для молодых людей важна установка и направленность на успех, при этом нет осмысления, что здоровый образ жизни – основное условие его достижения. Широкий спектр современных инновационных методов развития интеллектуальной сферы обучающихся, не предусматривает формирование потребности в здоровом образе жизни. Нами в работах [56,57,58] был проведен анализ содержательных характеристик потребностей молодежи, который позволил определить пути педагогического моделирования средствами спортивных игр.

В науке выделяются внешние и внутренние факторы, характеризующие само состояние здоровья. Здоровье определяется как соматическое, физическое, психическое, нравственное, каждое из которых основывается на базовых потребностях и характеризуется определенными условными критериями [61]. На состояние здоровья человека влияют различные факторы: наследственность, среда, социально-экономическое развитие общества, а также индивидуальные особенности личности. Вышеперечисленные факторы обуславливают образ жизни человека, включающий такие категории, как уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, выражающие собой

своеобразное лицо индивида [73]. Таким образом, взаимосвязь между здоровьем и образом жизни выражается категорией здоровый образ жизни.

Правительством РФ реализуется национальный проект «Здоровье», одной из приоритетных задач которого является развитие и укрепление здоровья наций. Здоровье каждого человека – это достояние всего общества. Здоровье – основной залог и условие полноценной, счастливой жизни. Долгая, активная жизнь обеспечивается человеку здоровьем как физическим, так и психическим, разумно сохраненным и укрепляемым им самим.

Главная и первая потребность человека – это здоровье. Оно определяет способность человека к труду и обеспечивает ему гармоничное развитие. Здоровье создает предпосылки к познанию окружающего мира, самоутверждению и счастью человека. Многие исследователи считают состояние полного физического, психического и социального благополучия индивида соответствующим здоровому организму, т.е. здоровье – это не только физическая немощь, или отсутствие болезней [8].

Анализ исследований, посвященных вопросам сохранения и укрепления здоровья человека, указывает на то, что оно стало предметом основного изучения медицины как самостоятельной науки, отделившейся от философии. В данном контексте выдающаяся роль как основателя экспериментального метода в медицине принадлежит Гиппократу [59]. Вслед за Гиппократом, древнегреческий философ Сократ считал, что физические упражнения позволяют молодому поколению поддержать красоту и силу тела. Ученик Сократа, Платон, продолжая и развивая идеи своего учителя, придавал большое значение социальному аспекту воспитания гражданина. Он был уверен в том, что развитый телом и душой может считаться сильной личностью [164]. Представитель софистской школы Аристотель выделял физическое, нравственное и умственное направления физической культуры как основополагающие в развитии личности. Проблемы формирования здорового молодого поколения не утратили своей актуальности и в последующие этапы средневековья, а также в годы нового и новейшего

времени. Так, идеи воспитания здорового поколения получили свое дальнейшее развитие и обоснование в исследованиях выдающихся мыслителей своей эпохи Дж. Локка [130], П.Ф. Лесгафта [124], А.С. Макаренко [137], К.Д. Ушинского [191] и др.

В ряду философов и мыслителей, придававших огромное значение проблемам изучения и анализа разнообразных форм проявления здоровья, особое место занимают труды арабского мыслителя и врача Ибн-Сины (Авиценна) [3]. Он одним из первых уделил внимание аспектам практического изучения и лечения болезни. Кроме того, Авиценна акцентировал внимание на необходимости кропотливого анализа образа жизни, режима дня здоровых людей. Таким образом, им впервые была поставлена проблема научного изучения здоровья. Медицина у Авиценны была впервые поделена на теоретическую и практическую части. Вопросы сохранения здоровья, соблюдение режима больным и пути лечения болезни Авиценна считал практической частью медицины.

Апогей развития науки о здоровье приходится на XVIII-XIX века. В это время находит подтверждение концепция о том, что в зарождении и характере протекания болезни не являются принципиальными личностные, психические и социальные аспекты человека. Данное положение и в настоящее время выступает доминантой большинства практикующих медиков в связи с тем, что достигнуты определенные успехи в лечении различных заболеваний [21,22,23,24].

В XIX веке впервые стали изучать вопросы психического нездоровья. Появились психологические теории, в которых была предпринята попытка определения взаимосвязи тела и психики. Психологи-клиницисты (Фрейд З., Адлер А., Юнг К.Г. и др.), стремясь разгадать тайны психических нарушений, сосредоточились на изучении аномальных проявлений психики человека. Кроме того, в этот период распространение получило и такое направление как духовное врачевание. В рамках духовного врачевания стали использовать эффект психологической установки как средство лечения. Основная идея

такого метода лечения заключалась в том, что во время лечения клиенту запрещались жалобы на болезни, недомогания, неприятные ощущения или плохую погоду. Кроме того, представители прагматизма, единственным условием здоровья, называли единение души с Богом.

С позиции марксизма проблематика здоровья получила принципиально новое рассмотрение и понималась как качественная характеристика человека. Здоровье несло определенную социальную оценку личности человека. Представители марксизма считали, что эффективность общественного производства зависит от состояния здоровья. Таким образом, здоровье являлось показателем общественного благополучия. Развитие экономических, социальных и политических условий жизни человека влияет на здоровье человека.

В работах зарубежных авторов Д. Маркса, М. Мюррея, С. Уиллинга, Marks D. Б. Эванса, и др. категория «здоровье» рассматривается в качестве многофакторного конструкта. Согласно их воззрениям, здоровье – это совокупность культурных, социальных, психологических, физических, экономических и духовных факторов [224]. Многофакторность конструкта «здоровье» определила междисциплинарную сущность его исследования. Подтверждением этого факта являются труды таких известных ученых, как (Брехман И.И., Казначеев В.П., Спиркин А.Г, Петленко В.П., Давиденко Д.Н., и др.) [37,102,185,160,69].

Как отмечено в работе [24], эксперты Всемирной Охраны Здоровья (ВОЗ), характеризуют категорию «здоровье» как состояние полного физического, психического и социального благополучия человека. Битянова Н.Р. в своих трудах дает следующее определение здоровью: «Здоровье - это относительно устойчивое состояние личности, позволяющее ей хорошо адаптироваться к изменениям окружающей среды, а также сохранять интерес к жизни на всей ее траектории и достигать самореализации» [28].

Следует отметить, что в настоящее время, существует множество подходов к определению показателей, характеризующих здоровье человека.

На наш взгляд, критериями характеристики здорового человека можно отнести физическую выносливость, жизненную емкость легких, массу тела, стаж занятий физическими тренировками, а также психологическую устойчивость. Г.Л. Апанасенко в своих работах обосновывает идею жизнедеятельности любого живого организма с его возможностью потребления энергии из окружающей среды. Кроме того, согласно его мнению, важен аспект аккумуляции и мобилизации энергии, необходимой для функционирования физиологических функций. Таким образом, Г.Л. Апанасенко предложил рассматривать энергопотенциал биосистемы основным критерием здоровья человека [11;12].

Совершенно иной подход в определении критерия, характеризующего здорового человека, мы находим у В.И. Вернадского. За основу критерия физического здоровья и жизнеспособности человека он предложил взять максимальную величину аэробных возможностей организма [50]. Согласно мнению В.И. Вернадского, соответственно, максимальная величина потребления человеком кислорода, является количественным показателем его здоровья. Примечательно, что во многих работах, анализирующих рассматриваемую нами проблематику, критериями здоровья человека считаются масса тела, антропометрические показатели, флюорография, частота сердечных сокращений, артериальное давление, содержание в крови гемоглобина, лейкоцитов, эритроцитов, индекс массы тела, жизненная емкость легких и т.д. Вышесказанное позволяет нам предположить амбивалентность рассматриваемой проблематики. Анализ исследований указывает на определённые сложности, связанные с отсутствием единой практики в измерении и оценке здоровья человека. Кроме того, несмотря на многообразие научных медицинских подходов, остаются неразработанными многие вопросы, характеризующие здорового человека и определяющие влияние различных факторов на его состояние.

В своей работе Р.М. Баевский оценивает состояние организма по трем параметрам: уровню функционирования физиологических систем,

функциональному резерву и степени напряжения регуляторных механизмов. С этой целью он предлагал вести учет систолического и диастолического артериального давления, показателей ЧСС в покое, pH крови и количество эритроцитов, массы тела, изменения ЭКГ, а также реакции организма на физическую нагрузку [15].

Н.Д. Граевская рассматривает здоровье как степень потенциальных возможностей организма человека, как некий ресурс, который в экстремальных ситуациях позволяет ему выжить, выстоять и развиваться дальше [62]. Определение здоровья, данное в работах Н.М. Амосова, созвучно трактовке Н.Д. Граевской. Н.М. Амосов считает, что здоровье есть величина резервных мощностей основных функциональных систем организма [5,6]. Согласно концепции автора работы [13], резервные мощности здоровья зависят от мощностей сердечно-сосудистой, эндокринной и выделительной систем организма.

Близкие мысли высказаны основателем валеологии И.И. Брехманом. Он рассматривает здоровье как способность человека сохранять устойчивость в условиях быстро меняющегося триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации. При этом И.И. Брехман указывает, что устойчивость зависит от возраста человека [37].

Особо отличается от предыдущих интерпретаций определение здоровья, предложенное одним из основателей трансперсональной психологии С. Грофом. В основу разграничения нормальности от патологии С. Гроф положил не переживания человека, а его личный опыт. Автор считает, что личный опыт человека, основанный на принятии им разнополюсных явлений психической реальности, способствует поддержанию внутриличностной целостности [64; 65].

В исследованиях Г. Селье сквозной линией проводится мысль о влиянии внутреннего состояния человека на его здоровье. Взаимодействие с окружающей средой, по мнению автора, не должно нарушать внутренний покой человека. Эта идея является лейтмотивом его исследований. Нарушение

внутреннего постоянства приводит человека к стрессовым состояниям. Таким образом Г.Селье в качестве критерия здоровья человека выделяет его способность поддерживать стабильность на психофизическом и психоэмоциональном уровнях в условиях активного взаимодействия с окружающей средой [179].

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Здоровье способствует активному познанию человеком окружающего мира и создает условия для его самоутверждения и самореализации. В работе [77,117] анализируется определение понятия «здоровье» и представлены различные точки зрения философов на проблему формирования здоровья и здорового образа жизни.

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физической немощи» [7,9]. Здоровье как возможность организации собственной активности человека рассматривается во многих работах современных ученых. Так, в работах Г.Л. Апанасенко [10;11;12] здоровье определяется как динамическое состояние, позволяющее при наиболее экономном расходовании биологического субстрата осуществить наибольшее количество видоспецифических функций. При этом адаптационные ресурсы человека позиционируются, как способность сохранять оптимум жизнедеятельности даже в экстремальных ситуациях.

В.А. Ананьев, исследуя категорию здоровье, пришел к выводу, что оно формирует в сознании человека особую картину мира, так как создает определенные условия для реализации поставленных человеком задач и целей при определении собственной жизненной траектории. Таким образом, ученый считает, что главный принцип здоровья состоит в возможности человека реализовать собственное жизненное предназначение с помощью и на основе здоровья [7; 8].

Идентичные мысли встречаются в работах коллектива авторов, возглавляемого Ю.П. Лисицыным [126;127;128]. Ими здоровье определяется как процесс оптимальной социальной активности и максимальной продолжительности жизни на основе потенциала, внутренних резервов, основанных на биологических, физиологических и психологических возможностях индивида [126; 127;128]. Интересно подчеркнуть зависимость здоровья человека от его психического состояния. Так, в работе С.В. Беляевой [24] выявлена зависимость психического здоровья женщин от занятий физической культурой.

Один из основателей гуманистической психологии А. Маслоу исследовал проблему здоровья в контексте ценностного подхода. Пирамида ценностей, разработанная А. Маслоу, демонстрирует основные потребности здорового человека. Удовлетворение физиологических потребностей приводит человека к необходимости удовлетворения и духовных потребностей. Каждый человек нуждается в безопасности, привязанности и любви. Но, вместе с духовным ростом к человеку приходит потребность в самоактуализации, в проявлении присущих ему способностей и потребность в уважении [142; 143].

Как отмечено в работе [192], основоположник психоанализа З. Фрейд интерпретировал категорию «здоровье» как необходимость смирения личностью собственного стремления к полному и безболезненному удовлетворению своих биологических потребностей перед нормами и правилами общества. Человек, по мнению З. Фрейда, зависит от общественного мнения, и борьба между его биологическим и социальным приводит к внутреннему конфликту, что, естественно, сказывается на здоровье человека. Такое состояние сопровождается невротическими болезнями, что отрицательно сказывается на развитии личности.

На здоровье человека влияет настроение, которое определяется в первую очередь, эмоциями и связанными с ними чувствами. Как известно, эмоции представляют реакции человека на раздражители извне окружающей среды.

Эмоции бывают положительные и отрицательные, сильные и слабые. Они также могут нарастать или, наоборот, снижаться. Для поддержания устойчивого психологического здоровья, ученые рекомендуют тренировать способность быть в хорошем настроении. В работе [26,76] анализируются факторы и условия развития личности, акцентируя внимание на настроение человека, на его позитивный настрой.

Несмотря на дискуссионность вопроса соотношения наследственного и социального факторов в развитии личности, в сохранении его здоровья, фактор наследственности не утрачивает своей актуальности. Наследственность связана со способностью организмов транслировать генетический код от одного поколения к другому, на основе которых развиваются новые особи.

Здоровью как условию формирования разносторонней личности придавалось огромное значение во все времена, независимо от социально-экономической и политической ситуации в стране. Достаточно сказать, что и в советский период отменное здоровье, образцовая физическая подготовка и выносливость были провозглашены ценностями государственной важности. В пропаганде здорового образа жизни и физической культуры во все времена важное место занимают средства массовой информации [53]. В этот период, в СССР на всех доступных уровнях проводилась популяризация здорового образа жизни. Так, в качестве примера для подражания подрастающего поколения по телевидению, радио, на страницах газет широко рекламировались достижения советских спортсменов. В средствах массовой информации агитировали общество заниматься спортом. Практически на всех уровнях, начиная с дошкольных образовательных учреждений, велась пропаганда за здоровый образ жизни, за спорт. Советская идеология внушала людям, что жизнь человека без спорта будет неполноценной и ограниченной. Научные работы советского периода однозначно связывали категорию «здоровье» с образом жизни человека [30]. Таким образом, здоровье было настоящим культом и элементом престижа, знаком достоинства и доблести.

Примечательно, что основные культурные, социальные, экономические и политические задачи СССР разрешались при помощи пропаганды здорового образа жизни и спорта. Именно благодаря такой систематической, массовой работе на протяжении многих лет СССР оставался сильнейшей спортивной державой планеты.

В современном мире на здоровье человека влияет очень много факторов. Так, согласно множественным социологическим исследованиям, выявлено, что на 50 % здоровье нации определяется образом жизни, равномерно распределилось влияние экологических и биологических факторов, соответственно по 20 % и всего лишь на 10 % здоровье общества зависит от медицины. Согласно концепции, предложенной Д.Н. Давиденко [68,69], здоровье - это состояние равновесия (баланс) между адаптационными возможностями (потенциал здоровья) организма и постоянно меняющимися условиями среды. Данные социологических исследований позволяют утверждать, что высокий уровень здоровья имеют люди, ведущие здоровый образ жизни (ЗОЖ). А, человек, ведущий нездоровый образ жизни, страдает и мучается сам, не получает радости от жизни, доставляет боль окружающим, стареет раньше времени и подрывает собственное здоровье.

Актуальность проблемы ЗОЖ и потребности человека в нем обусловлена объективными факторами развития современного российского общества, связанными с ухудшением здоровья обучающихся. Многие исследователи считают, что пассивность личности, неумение молодых людей организовать свой досуг, слабая двигательная активность, отсутствие традиций ЗОЖ чреваты деградацией всей нации [60]. Поэтому проблема формирования потребности в ЗОЖ становится первостепенной в учебно-воспитательном процессе образовательных организаций на всех уровнях образования. Как справедливо отмечают авторы исследований [29,32] в педагогической деятельности необходимо учитывать акмеологические основы личности, позволяющие воспитывать и эффективно использовать имеющиеся

ее потенциал в различных сферах посредством формирования самоопределения и мотивации в учебе.

Традиционно категория «здоровый образ жизни» понимается как соблюдение режима дня, правильное питание и отказ от вредных привычек. ЗОЖ служит ориентиром оптимизации жизненной активности личности, являясь своеобразным средством самовосстановления и саморазвития. Поэтому потребностью каждого человека в настоящее время становится постоянное соблюдение норм и требований здорового образа жизни, а также активные занятия физической культурой [63,193].

Однако, соблюдению норм ЗОЖ препятствуют определенные объективные и субъективные трудности. Следует отметить, что трудности в следовании нормам ЗОЖ особенно проявляются в кризисные периоды развития личности. Как правило, это переломный период в жизни человека, он решает важные проблемы, и состояние собственного здоровья отступает на задний план.

В этой связи, проблемы формирования потребностей населения в ЗОЖ становятся глобальными, так как в нашей стране во многих регионах в настоящее время наблюдается превышение смертности над рождаемостью, можно сказать, что российский народ вырождается. В таких условиях необходимо реанимировать и использовать на благо России тот огромный потенциал советской эпохи по отношению к здоровью наций.

Одной из приоритетных задач, стоящей перед нашей страной, это борьба за утверждение ЗОЖ молодежи [67,209]. Состояние здоровья подрастающего поколения является важнейшим капиталом здорового потенциала нации, поэтому развитие и укрепление здоровья наций и формирование у них ЗОЖ на настоящем этапе развития российского общества имеет приоритетное значение. Несомненным доказательством этому является национальный проект «Здоровье», реализуемый Правительством РФ. Для этого необходимо формировать как представления, так и потребности в ЗОЖ у молодых людей.

Нормы и правила ЗОЖ должны быть основой каждого человека в течении всей его жизни [80]. Основой ЗОЖ выступают принципы нравственности, правильно организованная, активная, трудовая среда, которая должна не только закалять человека, но и защищать его от неблагоприятного воздействия окружающей среды. Следование таким правилам гарантирует человеку сохранение нравственного, психического и физического здоровья до глубокой старости.

Структуру ЗОЖ можно представить следующим образом:

- психологическая безопасность;
- устойчивость личности, психологическая саморегуляция;
- занятия физической культурой и спортом;
- правильная организация режима труда и отдыха;
- правильное, рациональное питание.

Рассмотрим компоненты ЗОЖ более подробно. Психологическая безопасность в современном гуманитарном дискурсе рассматривается в рамках национальной безопасности. В структуре психологической безопасности выделяются такие компоненты, как безопасная образовательная среда, так и безопасность самой личности. Безопасная образовательная среда характеризуется как среда свободная от проявлений психологического насилия во взаимодействии, отвечающая потребностям ее участников в общении и обеспечивающая их психическое здоровье. Безопасность личности основывается на ее способности сохранять устойчивость в среде с определенными параметрами [78].

Необходимые элементы ЗОЖ – это занятия физической культурой и спортом. Правильная организация труда и строгое соблюдение режима вырабатывают четкий и необходимый ритм функционирования организма. Кроме того, при выполнении данных условий создаются приемлемые для организации отдыха и рабочей деятельности условия для работы и отдыха, способствующие укреплению здоровья, повышению работоспособности и производительности труда.

Правильное и рациональное питание также является значимым критерием ЗОЖ. Правильное, рациональное питание обеспечивает не только правильный рост и формирование организма, но и способствует высокой работоспособности, сохранению здоровья и улучшению качества жизни.

Медицина, рассматривая здоровье, констатирует отсутствие болезней и их симптомов. Наряду с медицинским подходом существует и биомедицинский подход, суть которого заключается в отсутствии у здорового индивида тех или иных органических нарушений. Биомедицинский подход рассматривает природные, биологические ресурсы человека в качестве определяющих критериев его здоровья и жизнедеятельность. Интеграция биологических и социальных критериев определения здоровья нашло отражение в биосоциальной модели, при очевидном преобладании социальных признаков.

В ценностно-социальной модели, здоровье выступает в качестве безусловной ценности для человека. В контексте ценностно-социальной модели именно здоровье определяет полноценную жизнь человека. При наличии здоровья для человека приобретают значимость материальные и духовные потребности, он активно участвует в различных видах деятельности. Когда же человек не здоров, для него все эти ценности утрачивают всякую значимость [81].

Одним из важнейших условий ЗОЖ является оптимальный двигательный режим. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом развивают двигательную активность человека, способствуют сохранению и укреплению здоровья, а также оказывают благотворное влияние на общее состояние организма, поддерживая человека в хорошей физической форме. Таким образом, занятия физической культурой и спортом в образовательных учреждениях выступают как важнейшее средство воспитания ЗОЖ.

Проблема формирования потребностей является объектом междисциплинарного исследования [4]. Социология при изучении данной

проблемы делает акцент на факторах, характеризующих социальное поведение личности. В процессе социализации человек приобретает не только социальные качества, но и потребности, необходимые для организации коммуникации и межличностного взаимодействия. В биологии потребность анализируется в контексте взаимодействия с внешними раздражителями.

В рамках выдвинутой нами гипотезы и поставленных задач диссертационного исследования нами проведен анализ изучения категории «потребность» в психологии. Психологический подход обосновывает потребность как ощущение некоего дискомфорта. Дискомфорт осознается на уровне реакций мозга и нервной системы. Анализу подвергается дисбаланс между тем, что желает индивид, и какое состояние он ожидает. При этом человек ищет пути, компромисс, который приводит к психологическому комфорту, уравновешенному состоянию.

Резюмируя наши рассуждения, констатируем, что в психологии потребность характеризует состояние человека, которое зависит от удовлетворения тех или иных запросов. Таким образом, потребность личности в образовательных услугах следует определить, как возможность развития когнитивной и эмоционально-волевой сферы в процессе обучения в образовательной организации.

В современном психологическом дискурсе не сложился единый подход к каталогизации широкого спектра потребностей личности. В теории П.В. Симонова основные потребности человека представлены в следующей структуре:

- витальные (биологические) потребности;
- социальные потребности, выражающиеся в стремлении принадлежать к определенной социальной группе и занимать в ней определенное место, а также пользоваться привязанностью и вниманием окружающих;
- идеальные потребности, связанные с активным познанием окружающего мира и определением собственного назначения в нем [180;181].

Т.В. Белинская в своих исследованиях выделяет такие уровни организации человека как биологический (физиологический, вегетативный, физический, телесный), душевный (чувственный, социальный) и духовный (идеальный, гуманистический) [20]. Позиция Т.В. Белинской основывается на пятиуровневой модели А. Маслоу [142; 143].

Однако, согласно мнению А.Н. Леонтьева, для воплощения мотивации деятельности и ее целей в конкретный результат необходимо наличие механизмов, преобразовывающих ситуацию, в которой протекает деятельность [123].

Таким образом, проведенный нами теоретический анализ потребностей, позволяет определить потребность как:

- источник активности человека;
- направленность когнитивной и эмоционально-волевой сфер личности;
- внутренние ресурсы и потенциал человека;
- конкретная цель, реализуемая посредством активной деятельности;
- процесс социализации индивида, позволяющий присваивать общественные потребности [119,121;147].

Личность в процессе социализации испытывает потребность в принадлежности к группе, в которой происходит ее развитие. Социализация личности влечет появление и других запросов, связанных с духовным саморазвитием. Процесс обучения в высшей школе сопровождается наиболее ярким проявлением потребностей обучающихся, как в личностном, так и в профессиональном и духовном аспектах развития. Именно поэтому перед современной высшей школой стоят задачи подготовки компетентного, психологически устойчивого, физически и духовно здорового профессионала. Педагогика и психология в высшей школе, особенно в педагогических вузах определяют вектор формирования мировоззрения и социальных идеалов обучающихся.

Образовательная среда высшей школы создает для обучающихся условия и возможности реализации их потребностей в когнитивном плане,

развитии способностей к принятию самостоятельных решений и предпринимательских инициатив, стремлении к конструктивному сотрудничеству и выбору творческого и динамического варианта жизни, а также коммуникабельности, толерантности и к проявлению социальной ответственности. Здесь уместно обратиться к работам С.Г. Добротворской [71,72], которая предложила типологию студентов по готовности вести здоровый образ жизни - это типовые образцы мышления и поведения студентов, по-разному ориентирующихся на здоровый образ жизни. Ею выделено восемь типов готовности студента вести здоровый образ жизни: самооздоравливающийся тип; позитивный тип; умереннонегативный тип; имеющий вредные привычки, но готовый к здоровому образу жизни тип; позитивнонеустойчивый тип; ложнопозитивный тип; негативный тип; педагогически запущенный тип.

Отсутствие возможности для удовлетворения основных потребностей вызывает противоречивые действия у человека. В зависимости от степени психологической устойчивости, силы воли, влияния окружающей среды, неудовлетворенность потребностей может мотивировать личность к постановке новых задач и целей для реализации намеченных планов, действий [98]. В другом случае, столкнувшись с трудностями в удовлетворении потребностей, личность замещает их иными формами, утрачивая к ним интерес.

Классификация потребностей личности в современной гуманитарной науке проводится в зависимости от таких факторов, как характер деятельности, происхождение, субъект, объект, функциональные параметры и т.д.

По характеру деятельности человека выделяются оборонительные, пищевые, половые, познавательные, коммуникативные, игровые, творческие потребности.

По происхождению: биогенные, психогенные и социогенные потребности.

По носителю потребностей (субъекту) различают индивидуальные, групповые, общественные и общечеловеческие потребности.

По параметрическим характеристикам выделяют потребности физического и социального существования, потребности сохранения и потребности развития.

По объекту потребности выделяют материальные и духовные.

Таким образом, следует выделить широкое разнообразие взглядов и идей, существующих в науке по отношению к потребностям. При этом, следует отметить, что ведущие потребности обучающихся также можно дифференцировать по различным критериям. Так, выделяют внутренние и внешние, осознанные и неосознанные, рациональные и иррациональные, реальные и мнимые потребности.

Этапы взросления личности характеризуются, согласно утверждениям ведущих ученых, изменениями или новообразованиями, обуславливающими переход от одной стадии развития к другой стадии. В рамках рассматриваемой нами проблематики уместно применить данное положение и к характеру изменений потребностей человека в онтогенезе. Необходимо отметить различие в отношении собственного здоровья у молодых людей в разные периоды взросления.

Интеграция собственного опыта личности и присвоенного соответствующего опыта других людей обуславливают формирование потребности в здоровом образе жизни. На ранних этапах развития личности при минимальном собственном опыте преобладающее влияние на мировоззрение и ценностные установки оказывает опыт других людей, взрослых, родителей. Естественно, с усвоением социального опыта, по мере взросления меняется и картина мира в сознании личности. Такая же схема действует и в отношении формирования потребности в здоровом образе жизни. В юности и молодости проблема формирования потребности в здоровом образе жизни не является актуальной и очень часто в этом возрасте сохраняется беспечное отношение к собственному здоровью. В это время

молодые люди не задумываются о правильном, здоровом образе жизни, потому что перед ними стоят более важные, на их взгляд, задачи.

В контексте вышесказанного проблема формирования потребности в ЗОЖ в условиях высшей школы актуализируется как важный компонент подготовки будущего специалиста к профессиональной деятельности. При этом потребность в здоровом образе жизни (ПВЗОЖ) не должна рассматриваться как совокупность определенных показателей физического состояния личности [86]. ПВЗОЖ в образовательном процессе высшей школы следует декларировать как неотъемлемую характеристику профессиональной культуры бакалавра. В системе общекультурных ценностей личности ПВЗОЖ должна занимать лидирующие позиции, стать осознанной необходимостью, установкой человека в течение всей его жизнедеятельности.

Образовательная деятельность по формированию ПВЗОЖ, на наш взгляд, обеспечивается формированием у обучающихся, в первую очередь, знаний и представлений о ЗОЖ. Совокупность знаний о ЗОЖ позволит обучающимся понимать его позитивное влияние на психическое и физическое состояние организма и на социальную успешность личности. Кроме того, потенциал знаний о ЗОЖ также будет способствовать на признание значимости ЗОЖ в прошлом, настоящем и будущем на всех этапах жизнедеятельности человека. Кроме того, знания о здоровом образе жизни позволят проводить и коррекцию девиантного поведения личности [170]/ Обучающиеся на основе имеющихся теоретических знаний придут к осмыслению необходимости приложения определенных усилий, чтобы понять, признать и перестроить свою жизнь в соответствии с основами ЗОЖ.

Анализ научной литературы и исследований последних лет позволяет констатировать, что в образовательном процессе недостаточно средств и методов формирования ценностного отношения к ЗОЖ. Кроме того, задача первостепенной важности заключается в формировании потребности обучающихся в ЗОЖ, которая должна заключаться в осмысленном, осознанном отношении молодых людей к собственному здоровью. Для этого

в каждом образовательном учреждении, начиная с дошкольного уровня и до уровня высшей школы, должны быть созданы условия, способствующие формированию среды, направленной на развитие ценностного отношения к ЗОЖ. Как отмечено в работе [169] важно формировать здоровый образ жизни на уровне интеллектуального и социально - психологического осознания, где в качестве пути исправления сложившейся критической ситуации выступает обучение студентов ведению здорового образа жизни, обеспечение достаточного внимания данному разделу в программах физического воспитания, что создает существенные перспективы в формировании здорового образа жизни подрастающего поколения страны.

В современной образовательной практике остро стоит проблема поиска и внедрения прогрессивных технологий, нахождения эффективных способов формирования потребности у обучающихся в ЗОЖ, пересмотра принципов обучения и воспитания. В данной ситуации формирование личности, способной к реализации своих возможностей, здоровой, социально устойчивой, адаптированной к условиям жизни и счастливой – национальная идея образования. В этом контексте образовательная парадигма по-новому определяет учебно-воспитательные функции: социокультурная, направленная на опережающее воспроизводство культуры; гуманистическая, проявляющаяся в совокупности триады «деятельность – сознание – личность»; рефлексивная, характеризующаяся критическим, творческим отношением к реальности; фундаментальная, опирающаяся на системности в образовании личности.

Резюмируя наши рассуждения, следует подчеркнуть, что вопросы сохранения, укрепления и развития здоровья обучающихся не получили целостного рассмотрения в каком-либо определенном направлении процесса воспитания. Фрагментарно они находят свое отражение в таких направлениях, как физическое воспитание с позиции физического развития организма, в нравственном с позиции ценностей и морали.

Именно поэтому, на наш взгляд, необходима целостная концепция формирования у обучающихся потребности в ЗОЖ. ПВЗОЖ предполагает, согласно нашему мнению, потребность в здоровье как условие физического, психического и социального благополучия, а также ответственность личности за существование целостности своего бытия. Понятно, что речь идет о формировании здоровья в определенных социокультурных условиях. Здоровье личности в первую очередь зависит от условий и образа жизни, который в большей степени носит персонифицированный характер. Социокультурный контекст определяется историческими, национальными, семейными традициями и личностными наклонностями.

Таким образом, ПВЗОЖ представляет собой интегральную характеристику, основывающуюся на осознании личностью своего поведения, контроля своих эмоций и мыслей, регуляции своих отношений в семье и в окружающей среде, отказе от вредных привычек, создании положительного эмоционального фона жизни и гармонизации межличностных отношений. Образовательный процесс, направленный на формирование ПВЗОЖ, рассматривает ценность здоровья личности как ценность всего общества, что должно стать элементом общественного и индивидуального сознания. Обучающийся должен иметь такой уровень знаний, который позволит ему самостоятельно и сознательно конструировать модель собственной жизни, в которой приоритетом будет выступать ЗОЖ.

1.2. Особенности формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы на современном этапе

В настоящее время предъявляются высокие требования к процессу подготовки специалиста в высшей школе. Это обусловлено, в первую очередь, быстро меняющимися условиями жизнедеятельности человека практически во всех сферах. Выпускник высшей школы должен не просто иметь определенную теоретическую подготовленность, но и обладать компетенциями, которые позволят ему развиваться в соответствии с реалиями окружающей действительности. Процесс организации учебно-воспитательной деятельности в высшей школе имеет свои специфические особенности. В работе [70,71] указывается на необходимость создания особой среды в каждом образовательном учреждении. К числу актуальных проблем в высшей школе относится и формирование потребности в здоровом образе жизни (ПВЗОЖ), от которой зависит эффективность профессиональной деятельности обучающихся.

Основная часть учебной деятельности обучающихся – процесс теоретической подготовки, не предполагающий физических нагрузок, связанных с двигательной деятельностью. В основном – это сидячий образ жизнедеятельности, который связан с психоэмоциональной нагрузкой и вреден для здоровья. Именно с этим связана значимость воспитания культуры здоровья и формирование ПВЗОЖ. В исследованиях [79,82,83,84,85] подчеркивается, что формирование здорового образа жизни коррелирует с мотивацией личности на достижение высокого качества жизни. При этом авторы отмечают необходимость воспитания ценностного отношения к здоровью с учетом гендерного аспекта.

Можно провести условную дифференциацию между здоровым образом жизни и ПВЗОЖ. ПВЗОЖ следует характеризовать как личностную характеристику, как внутреннюю установку личности, тогда как здоровый

образ жизни – это результат реализации внутренней установки и условий окружающей среды, направленный на повышение качества жизни человека.

Формирование ценностно-мотивационной сферы обучающихся в высшей школе непосредственно связано с умением проявлять заботу о собственном здоровье. Личность, обладающая таким качеством, претендует на успешность в профессиональном отношении. Умение заботиться о собственном здоровье и следовать принципам ЗОЖ указывает на дисциплинированность и ответственность личности обучающегося. Именно такие качества позволяют человеку ответственно относиться и к здоровью другого человека. Авторы работ [87,88,89,90] едины во мнении, что здоровый образ жизни является основой всестороннего развития личности и выступает залогом здоровья. В условиях современной высшей школы особое значение приобретают формы, методы, приемы и средства, направленные на формирование потребности личности быть успешной физически, психически и материально [33].

Модернизационные процессы, характеризующие современное российское образование, диктуют необходимость подготовки разносторонне развитой личности специалиста. В современном мире к человеку, получающему высшее образование, предъявляются особые требования. Он должен обладать такими качествами, как коммуникативность, профессионализм, мобильность, креативное мышление, знание и умение применять на практике требования мировых стандартов. В этом ряду важное место занимает потребность в ЗОЖ как личностном качестве обучающегося. Для этого в образовательное пространство вуза необходимо интегрировать процесс формирования потребности в ЗОЖ. В основу Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования заложены системно-деятельностный и компетентностный подходы, предполагающие формирование у обучающихся установки на безопасный, здоровый образ жизни на системной основе и отношение к потребности в здоровом образе жизни как к компетенции. Согласно системно-

деятельностному и компетентностному подходам современный выпускник вуза должен обладать такими общекультурными компетенциями, которые позволят ему использовать для укрепления физического здоровья и повышения ресурсного потенциала организма методы физического воспитания, направленные на формирование ПВЗОЖ. Кроме того, он (выпускник вуза), особо это относится к выпускникам педагогического вуза, должен быть готов обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательной деятельности. Личность обучающегося в образовательном пространстве высшей школы выступает в качестве интегративного звена. Обучающийся является системообразующим субъектом жизнедеятельности в процессе формирования потребности сферы ЗОЖ [152].

Г.И. Иванов [92] считает, что благополучие человека обусловлено его биологической, социальной и духовной адаптацией к тем условиям, в которых он живет, а приспособление индивида к условиям среды не только за счет биологических, но и культурных механизмов, показывает его уникальность. Также следует учитывать и определенные риски, которым подвергаются обучающиеся в школе или в вузе [18].

Культура определяет способы и формы взаимоотношений человечества с окружающей средой, выступает главным показателем их гармоничности. Однако, трансформации современной реальности приводят к изменениям паттернов поведения личности. Качественное образование становится одним из факторов, характеризующих качество жизни. Широкое распространение в российском молодежном сообществе получили негативные воздействия рекламы, алкоголь, наркотики, стресс, нездоровый образ жизни. Для преодоления такого спектра негативного воздействия необходимо, в первую очередь, изменить сознание личности. Процесс изменения сознания сопряжен со многими факторами, в первую очередь, как выделяет Б.С. Братусь у человека должны формироваться «личностные ценности» [35,36]. Вопросы, связанные с сохранением здоровья должны стать главными, доминирующими

в сознании человека. Здоровье У каждого человека потребность в здоровом образе жизни должна формироваться осмысленно. Право быть здоровым имеет лишь тот, кто сам думает и укрепляет свое здоровье [21,40,42,43,45].

В этом смысле расширяются и функции образования. Образование в самом широком понимании направлено на овладение обучающимися социокультурным опытом. Нельзя не согласиться с мнением авторов [19,51], которые справедливо подчеркивают, что ценностное отношение студентов к здоровью представляется как мера освоения ими ценностей физической культуры. Однако, как указано в работе [195] именно времени чаще всего студенту и не хватает для поддержания здорового образа жизни, загруженные учебные программы —забирают большую его часть, остальное же уходит либо на подработку, либо попусту тратится в социальных сетях, клубах.

Сегодня ключевые социальные функции образования должны заключаться не только в формировании у обучающихся способности к интеграции в мировое сообщество, удовлетворении социального заказа общества к качеству подготовки специалиста, но и в развитии компетенций, позволяющих преодолевать негативные социальные «заболевания» и кризисные состояния в процессе социализации, адаптации и самореализации личности. Кроме того, важное место среди функций образования занимает просветительская деятельность, формирующая представление о здоровье как ценностной ориентации каждого человека, а также развитие культуры здоровья у будущих специалистов [27]. Здесь важно научить человека преодолевать стереотипы, связанные с восприятием молодыми людьми успешности с материальным благополучием [38].

Вопросы, связанные с особенностями формирования потребности в ЗОЖ у обучающихся высшей школы, представляются значимыми, т.к. они раскрывают сущность теоретических знаний и практических навыков сохранения и укрепления как собственного здоровья, так и здоровья последующих поколений. В данном контексте важен образ жизни обучающихся, образовательная среда вуза. Как утверждает С.А. Стрижов:

«Образ жизни, являясь важнейшим показателем состояния жизни россиян, может оказывать как стимулирующее, так и сдерживающее воздействие на развитие общества» [186].

Наши рассуждения об образе жизни, способствующие формированию ЗОЖ, обосновывают идею о соотнесении потенциала здоровья личности с отраженными в его психике феноменами, которые можно отнести к факторам формирования ПВЗОЖ.

Поиск методов и форм педагогического сопровождения процесса формирования у обучающихся потребности в ЗОЖ ориентирует внимание на социокультурную сущность образовательной среды. Кроме того, эффективно осуществлять процесс формирования навыков ведения здорового образа жизни в целостном педагогическом процессе невозможно из-за ряда неразрешенных противоречий, наличие которых затрудняет решение данной проблемы не только в рамках общеобразовательной школы, но и в обществе в целом [34,151].

Как отмечено в работе [74,39] развитие мотивов здорового образа жизни предполагает совершенствование педагогических методов, приемов, способов и средств. Здесь уместно выделить этнические способы, традиционные для данного общества. Они становятся ключевыми при определении общих представлений и принципов организации учебной либо внеаудиторной деятельности в вузе, обуславливающей формирование потребности в ЗОЖ обучающихся. Имеется ввиду отношение к образу жизни, присущее данному этносу, культуре или обществу на современном этапе его развития. Таким образом, создается особое психологическое пространство, репрезентирующее в сознании личности социокультурные феномены в их корреляции с факторами ЗОЖ, т.е. это своеобразный «хронотоп» физического, психического и духовного потенциала человека. Однако, как показано в работе [158] для современной молодёжи интернет во всё большей степени становится главным источником формирования собственных представлений. При этом анализ контента интернет-блогов, посвящённых здоровому образу

жизни, говорит о том, что он, главным образом, заполнен рекомендациями по манипуляции с собственным телом и созданию «позитивного настроения».

Формирование потребности в ЗОЖ личности следует рассматривать в следующих контекстах: когнитивном, эмоциональном и духовном. При этом происходит трансцендирование опыта когнитивного, эмоционального и духовного в указанной последовательности. Немаловажное значение в формировании здоровьесозидающей направленности педагогического процесса в образовании имеет развивающая информационная образовательная среда, обеспечивающая формирование у человека устойчивых ценностно-мотивационных установок на здоровье [97].

Как известно, во многих исследованиях [166, 205] в качестве критерия психического здоровья выделяют баланс аффекта и интеллекта. Исходя из этого, следует указать, что образование в высшей школе ориентировано исключительно на развитие интеллектуальной сферы, профессиональных компетенций выпускника. Несмотря на актуальность вопросов, связанных с формированием потребности в ЗОЖ у обучающихся, современная высшая школа недостаточно учитывает проблемы здоровьесбережения в образовательной деятельности. У обучающихся высшей школы часто возникают проблемы психологического и поведенческого плана, что негативно сказывается на их личностном и профессиональном развитии [153].

В рамках холистического подхода, обуславливающего несостоятельность противопоставления духовно - психического и материально - телесного начал в человеке, констатируется ответственность личности за сохранение и развитие здоровья как ее ресурсного потенциала. Согласно холистическому подходу, болезнь сначала зарождается на ментальном уровне, затем переходит в эмоциональную сферу и локализуется на телесном, физическом уровне [91]. Человек, оказавшись в такой ситуации, испытывает определённые трудности в самоактуализации. В рамках холистического подхода здоровье постулируется в трех ипостасях: духовное – осмысленная ответственность в глобальном понимании; интеллектуальное

– правильное понимание ЗОЖ, выработка ценностных потребностных установок; психическое – эмоциональная устойчивость; физическое – физические возможности, активность, энергичность.

Исходя из вышеизложенного, формировать потребности в ЗОЖ у обучающихся высшей школы позволяет только холистический подход, главный вектор которого направлен на построение здоровьесозидающего образования. Однако в работе [115] выделен компетентностный подход как механизм самореализации потенциала личности в целях укрепления и сохранения здорового и безопасного образа жизни.

Обзор научной литературы позволил нам выявить сущностную характеристику ПВЗОЖ как педагогического феномена. ПВЗОЖ – многомерное интегральное личностное образование, в котором отражается уровень культуры в отношении индивидуума к окружающему миру во всем многообразии его проявлений. ПВЗОЖ рассматривается как определяющее условие в формировании у субъектов образовательного процесса готовности к укреплению и сохранению здоровья.

На наш взгляд, формирование потребности в ЗОЖ – это перманентный процесс, направленный на развитие продуктивного опыта укрепления и сохранения здоровья в эколого-личностном и образовательном пространстве. Данный процесс влияет на возможную реконструкцию и переосмысление личностью установок и выработок новых стратегий ЗОЖ.

Таким образом, формированию ПВЗОЖ у обучающихся высшей школы способствует особым образом организованный целостный педагогический процесс, нацеленный на формирование у обучающихся готовности к укреплению и сохранению здоровья в трехмерном его проявлении, обуславливающий осмысленную потребность в здоровом образе жизни и обеспечивающий, благодаря этому, укрепление и наращивание их здоровья, что, в конечном итоге способствует полноценному решению образовательных задач. В работе [75] подчеркивается, что учебно-тренировочные занятия должны носить интегрированный характер, так как они оказывают

всестороннее воздействие на развитие всех мышечных групп и систем организма.

С целью понимания семантики категории «потребность в ЗОЖ» важно проанализировать понятие «удовлетворенность» как психическое состояние личности. Согласно определению, данному в классическом психологическом словаре А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского, существуют разнообразные интерпретации данного состояния. Так, «удовлетворенность трудом» ими понимается как эмоционально-оценочное отношение личности или группы к реализуемой деятельности. При этом отмечается, что «удовлетворенность трудом» коррелирует с экономической эффективностью труда и рассматривается как важный показатель социально-психологического климата в коллективе[160].

В отличие от предыдущих авторов, К. Обуховский [152] понятие «удовлетворенность» характеризует как эмоционально окрашенное психическое состояние человека. Оно возникает на основе согласованности намерений, установок и потребностей личности с последствиями и результатами деятельности, а также взаимодействием с социальной и природной средой. Удовлетворенность, прежде всего, связана с наиболее значимыми для личности сферами жизнедеятельности: труд, взаимоотношения, общение. При этом следует указать на отсутствие взаимосвязи удовлетворенности человека с образовательными или иными услугами и полученными от их потребления эмоциональными состояниями.

В отечественном научном дискурсе проблема удовлетворенности личности не разработана на достаточном уровне. Пристальное внимание проблемам удовлетворенности личности уделяется в исследованиях [200,202], в которых доказывается, что в связи с ожиданиями человека возникло само единство противоположных психологических понятий «удовлетворенность-неудовлетворенность». Авторы полагают, что психологическое ожидание связано с так называемым критерием удовлетворенности. Интерпретация критерия удовлетворенности представлена ими как значение удельной

ценности ожидаемого события. При этом, при получении менее ценного результата субъект возвращается к данной проблеме, а в противном случае – считает ее разрешенной.

В работах К.А. Абульхановой-Славской удовлетворенность выделяют как предмет психологического исследования [1]. Автор считает, что нельзя связывать удовлетворенность чисто с потребностью, которая удовлетворяется здесь и сейчас, а ее следует рассматривать в широком контексте психологических явлений.

Два противоположных полюса – удовлетворенность и неудовлетворенность – взаимосвязаны между собой. В определенной степени эта взаимосвязь представляется в форме спирали. Личность в процессе жизнедеятельности сталкивается с тем, что решение значимой потребности, через определенное время утрачивает свою актуальность, наступает снова чувство неудовлетворенности, которое мотивирует человека к новой деятельности. Таким образом, неудовлетворенность служит источником социальной активности личности, а на каждом этапе удовлетворения потребности появляется новая потребность, которая также нуждается в решении. Исходя из этого, можно предположить, что умеренная неудовлетворенность – явление позитивное. Именно оно определяет направленность мышления, чувств и воли человека, которые выступают первичным звеном активности. Этап достижения цели (удовлетворенности) приводит к угасанию актуальной потребности.

Человек на протяжении всей жизни сталкивается с кризисами, которые в психологии рассматриваются как возможность развития. Применительно к потребностям тогда можно рассуждать следующим образом. Личность, сталкиваясь на пути к достижению поставленной цели (базовые потребности) с определенными препятствиями, например, невозможность реализации целей, связанных с профессиональным ростом, находится в кризисной ситуации. С психологической точки зрения, из данной кризисной ситуации есть два выхода: либо человек из-за негативных переживаний впадает в

состояние фрустрации, что приводит к внутри личностному конфликту, либо используя внутренний потенциал, мотивирует себя на достижение поставленной цели, используя новые средства и методы.

Анализ научных исследований последних лет доказывает неоднозначность подходов в определении категории «потребность». Многие ученые выделяют четыре подхода в определении данного понятия. Так, потребность рассматривают как ценность, систему, процесс и результат. На наш взгляд, категория «потребность» представляет собой совокупность выделенных четырех аспектов. На основании вышеизложенного можно резюмировать: потребность как ценность важна для человека, общества и государства. Это связано с тем, что нравственный, интеллектуальный, экономический и культурный потенциал государства зависят от состояния общества и возможностей для прогрессивного развития человека.

Потребность как система характеризуется определенной структурой и иерархией элементов. В системе потребности дифференцируются от низших (психофизиологических) до высших (духовных). Для эффективного функционирования потребность должна отвечать всем требованиям системы.

Потребность как процесс представляет собой траекторию – движение во времени, от цели к конечному результату. При этом, в результате внешних и внутренних изменений и преобразований, конечный результат приводит к трансформации разницы между исходным и конечным состояниями личности.

Потребность как результат констатирует завершение образовательного процесса. В результате обучающийся приобретает качественно новые показатели грамотности, образованности, компетентности. Завершение формализованного учебного процесса подтверждается квалификационными документами – дипломом, удостоверением.

В работах многих авторов прослеживается мысль о том, что механизм удовлетворения потребностей личности, потеря ими актуальности после реализации и образование новой потребности является своеобразным стимулом для дальнейшего развития человека. Процесс «потребность-

удовлетворение-новая потребность» приводит к развитию мировоззрения личности. В движении к совершенству человек таким образом поднимается на более высокий уровень, происходит переоценка ценностей, восприятия окружающего мира, собственной Я – концепции и отношения к другим людям. Таким образом, качественно измененное в лучшую сторону, позитивное восприятие окружающей реальности демонстрирует и уровень роста самой личности, проявляется его сущность, его новое мировосприятие и мироощущение.

Рассмотрение проблемы формирования потребности в ЗОЖ в таком ракурсе показывает, что в нашем диссертационном исследовании анализируются не отдельно взятые психологические характеристики человека, а объектом психологического воздействия является личность.

Динамика изменения потребностей, прогрессивное движение от низших уровней к высшим доказывает, что трансформация мировоззрения личности приводит к развитию ее самостоятельности в «конструировании» собственной картины мира.

Таким образом, процесс удовлетворения потребностей является механизмом проектирования жизненной траектории личности, тогда как психологическая сфера личности связана с социумом, в котором созданы условия для формирования общественно приемлемого «конструирования» траектории развития личности [2].

Амбивалентность проблемы развития личности посредством удовлетворения потребностей позволяет констатировать недостаточность разработанности заявленной проблемы в отечественной психолого-педагогической науке.

Существующие научные подходы к классификации потребностей недостаточно отражают базовые потребности обучающихся в высшей школе. При этом, следует заметить, что базовые потребности обучающихся также можно квалифицировать по самым разным критериям. Как было указано выше, базовые потребности обучающихся, в основном, дифференцируются по

следующим признакам: по степени осмысления, например, осознанные или неосознанные; либо по другим критериям: внутренние или внешние; рациональные или иррациональные; реальные или мнимые. Именно поэтому образовательная среда высшей школы должна не только учитывать образовательные потребности обучающихся, но, и формируя социальные идеалы, корректируя картины мира в их сознании, формировать специалиста, способного транслировать модель ЗОЖ, которая подразумевает комплекс интеллектуальности, гуманности, духовности, нравственности.

Исходя из логики, выбранного нами методологического подхода к анализу рассматриваемой проблематики, очевидно, что основу формирующего воздействия составляет гуманистическая концепция развития личности. Основная идея гуманистической концепции развития личности заключается в ценности человека, провозглашении блага человека в качестве высшей цели. На основе подходов гуманистической концепции развития личности содержание образовательной политики высшей школы должно быть направлено на обеспечение свободного и всестороннего развития личности обучающегося, способствовать его успешной социализации в условиях современного, глобализационного мира. Полноценное развитие обучающихся не может происходить без учета особенностей формирования их потребностной сферы. Высшее образование для молодых людей значимо не только как получение возможности профессиональной самореализации, но, и как возможность изменения (усиления, сохранения) социального статуса (профессионального, личностного, культурного, экономического и т.д.). Молодые люди, выбирая высшее образование, хотят получить возможность влиять на определенные процессы общественного развития, добиться привилегированных позиций в системе власти и распределения материальных ресурсов. Кроме того, молодежь осознает, что, только имея высшее образование можно иметь значимые социальные связи. Также именно высшее образование предполагает расширение всевозможных прав и свобод личности обучающегося.

В процессе обучения в высшей школе молодые люди развивают когнитивные потребности. Они выражаются в желании обучающихся расширить спектр знаний, связанных с их профессиональной деятельностью, а также приобрести и личностные компетенции, позволяющие им не только адаптироваться, но и активно развиваться в условиях цифровизации, глобализации и массовизации современной действительности. Ценными в рамках нашего диссертационного исследования являются мысли авторов работы [93], утверждающих необходимость создания условий в образовательных учреждениях, способствующих формированию компетенций, направленных на саморазвитие личности.

Высшее образование, доминантой которого является разносторонне развитая личность, предполагает и формирование духовных и личностных потребностей. Развитие духовных потребностей мотивирует обучающихся к познанию окружающего мира, собственной Я-концепции, поиску смысла собственного бытия.

С духовными потребностями связаны и потребности личностного роста. Каждый человек стремится реализовать собственный личностный потенциал, что выражается в желании расширить и умножить внутренние возможности и способности к развитию. Личностный потенциал – это и стремление человека жить более разнообразной и богатой внутренней жизнью, приобрести способность к эффективному взаимодействию с окружающими людьми, умение вести диалог, строить конструктивную коммуникацию. Желание реализовать личностный потенциал побуждает человека стать эффективным и успешным членом общества. Личностный потенциал обучающихся характеризуется такими психологическими показателями как внутренняя культура, внутренняя свобода, ответственность перед собой и обществом, позитивная жизненная энергетика, любовь к людям, миру и себе.

В условиях современной высшей школы одним из сегментов, характеризующих особенности формирования потребностной сферы обучающихся, выступает профессиональная компетентность. Разнообразие

требований, предъявляемых к современному специалисту, продиктовано настоятельной необходимостью обучения молодых людей адаптироваться и меняться в соответствии с вызовами современного мира. Если до сих пор было достаточно научить адаптироваться в постоянно меняющемся мире, то сегодня высшая школа готовит обучающихся не просто выживать, жить, а развиваться внутри мировой системы, быть успешными во всем: в профессиональной деятельности, в карьере, в жизни. Современный специалист должен уметь органично сочетать теоретический опыт с практическим, успешно действовать на основе приобретенного опыта, иметь способность к решению сложных профессиональных задач на высоком уровне, т.е. быть конкурентоспособным. Как отмечает М.Н. Осокина, все больше людей осознают, что здоровый образ жизни — это основа процветания нации, полноценной семьи, реализации интеллектуальных способностей и личного успеха. Это происходит не случайно, в сложившихся условиях неблагоприятной экологической обстановки, при малоактивном образе жизни, при неправильном питании и постоянных стрессах, люди ищут подходящие для них системы [156].

Главным маркером на пути достижения успеха в личностном и карьерном росте личности является ЗОЖ. Осмысленное отношение к собственному здоровью, умение систематизировать свою жизненную траекторию характеризует потребность личности в ЗОЖ. Личность, у которой сформирована собственная потребность в ЗОЖ, выглядит здоровой, жизнерадостной, энергичной.

Анализ исследований, посвященных формированию потребности в ЗОЖ у обучающихся в условиях высшей школы, характеризует его как целостное личностное образование. ПВЗОЖ имеет сложную структуру и предусматривает направленность человека на здоровье. Вслед за другими исследователями Л.Ю. Минеева [148] определяет мотивационный, когнитивный, операционный, рефлексивный, мобилизационно-настроечный компоненты ПВЗОЖ. Каждый из компонентов характеризуется следующими

психическими образованиями, выражающимися в положительном отношении к здоровью и ЗОЖ, в личной ответственности за свое здоровье, в осмыслении необходимости активных действий для сохранения и укрепления здоровья, в способности организовывать успешную коммуникацию с окружающими по вопросам ЗОЖ, в умении переходить на позицию активного субъекта ЗОЖ.

Формирование потребности в ЗОЖ у обучающихся в период обучения в вузе предполагает развитие осмысленного подхода к пониманию и принятию ЗОЖ. Своеобразие и уникальность каждой личности проявляется и в ее отношении к собственному здоровью, к самому понятию ЗОЖ. Мы разделяем позицию автора [150] о том, что когнитивная, эмоциональная и поведенческая составляющие являются основой любого отношения к здоровью.

Для того, чтобы сформировать потребность в ЗОЖ, на наш взгляд, в первую очередь, необходимо развить у обучающихся ответственное отношение к собственному здоровью. Несмотря на то, что ответственность – категория, характеризующая личностные качества человека, следует отметить психологические особенности ее проявления. В каждом обществе существуют принятые нормы поведения в сфере здоровья. В период подготовки в вузе необходимо сформировать у обучающихся сознание, направленное на обязательное выполнение ими указанных норм и правил, в этом и заключается формирование ответственного отношения к собственному здоровью.

Здоровье и образ жизни тесно связаны между собой. Правильная организация пространства рабочего, личного, домашнего, семейного оказывает непосредственное воздействие на психическое состояние человека. Дома, на работе, независимо от рода и вида деятельности, человек должен ощущать комфорт, только тогда можно говорить о качестве, выполняемой им работы. Кроме того, интеллектуальные и физические нагрузки должны выполняться системно. Так называемые «технологические окна» позволяют проводить индивидуальное и групповое оздоровление в трудовом или учебном процессе. Рацион питания должен соответствовать возрасту человека. Употребление в пищу различного вида энергетических напитков,

искусственной еды пагубно сказываются на здоровье человека. Все перечисленные факторы влияют на здоровье личности. На основе взаимосвязи здоровья человека и образа его жизни и появилось понятие ЗОЖ. Как отмечено в работе [94] существует широкое разнообразие средств, направленных на сохранение и укрепление здоровья, в частности автор рассматривает туризм как средство приобщения молодежи к здоровому образу жизни. Образ жизни и здоровье человека тесно взаимосвязаны и как отмечают П. Бурдые, М. Вебер необходим целостный комплексный подход к изучению человека и всего, что связано с ним [41,49].

Стержнем любой деятельности является потребностно-мотивационный компонент. Исследование мотивационной сферы личности представляется особенно актуальным, поскольку позволяет более эффективно разработать программы обучения и воспитания, решать проблемы формирования и укрепления здоровья, восприятия и соблюдения принципов здорового образа жизни [193]. При формировании потребности в ЗОЖ у обучающихся следует учитывать их образ жизни. Данная категория, как мы указывали выше, отражает наиболее общие и типичные способы материальной и духовной жизнедеятельности людей. Естественно, природные и социальные условия также влияют на образ жизни каждой отдельно взятой личности. Многие авторы сходятся во мнении, что образ жизни определяет своеобразие типа жизнедеятельности человека в духовной и материальной сферах его жизни. Основываясь на данном утверждении, мы считаем, что образ жизни – категория биосоциальная, учитывающая физиологические и социальные особенности личности. Г.А. Литвина определяет образ жизни как определенный, исторически обусловленный тип, вид жизнедеятельности или специфический способ деятельности в материальной и нематериальной (духовной) сферах жизнедеятельности людей [129].

Комплексное рассмотрение проблемы формирования потребности в ЗОЖ у обучающихся в высшей школе убеждает в необходимости пропаганды ЗОЖ практически на каждом занятии, независимо от его направленности. В

каждом вузе следует активизировать физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу. Нельзя не согласиться с мнением авторов работ [100,101,103,105,116], утверждающих, что оздоровительную работу следует проводить как на уроках физической культуры, безопасности жизнедеятельности, так и во внеурочной деятельности. Современные обучающиеся – поколение цифрового века, большая часть времени ими проводится либо на занятиях в аудиториях, либо в социальных сетях. Сидячий образ жизни приводит к появлению различных заболеваний. Поэтому со всеми обучающимися, в первую очередь, надо проводить просветительскую, разъяснительную работу. Система взаимоотношений личности с факторами внешней среды, с самим собой и определяющая ее образ жизни, становится предметом исследования в трудах известных ученых, выявляющих взаимосвязь устоявшихся привычек и качества жизни [178;182,183].

Выдающийся отечественный психолог СЛ. Рубинштейн считал, что образ жизни выступает в качестве единства и взаимопроникновения образа действий с объективными условиями существования. При этом качество жизни он определяет, как единственный и верный показатель жизни, показывающий уровень комфорта, удовлетворенность работой, общением и межличностными отношениями. Совокупность данных показателей обуславливает своеобразие образа жизни человека по содержанию, стилю, направленности, т.е. определяют своеобразную модель жизнедеятельности человека [173]. Психолого-педагогический аспект здорового образа жизни рассматривается авторами статьи [132], которые уверены, что именно культура здорового образа жизни влияет как на социализацию, так и на профессиональную самореализацию.

Содержание, стиль, темп, направленность образа жизни во многом определяют объем перспектив, открывающихся перед человеком, его успешность, удовлетворенность собой и жизнью, формируя тем самым потребность личности в ЗОЖ. Таким образом, образ жизни, формируя

потребность в ЗОЖ, согласно утверждениям Ю.П. Лисицына, важнейший «вклад» делает в состояние здоровья человека [125;126;127;128].

Среди современных работ, исследующих проблемы педагогического сопровождения процесса формирования потребности в ЗОЖ, особо следует выделить работы А.Г. Маджуги. Мы в полной мере разделяем его взгляды о возможности моделирования образовательной среды вуза, ориентированной на сохранение и укрепление ЗОЖ.

А.Г. Маджуга на основе синергетического подхода приводит условия организации управления здоровьем создающей деятельностью (ЗСД) субъектов образовательного процесса как системой:

- педагогическая система должна быть открытой для взаимодействия и обмена информацией и «энергией» с окружающей средой;
- педагогическая система должна содержать активное, энергетическое начало, характеризующееся проявлением инициативы у педагогов, стремлением к самосовершенствованию, самореализации, повышению эффективности педагогического процесса;
- педагогическая система должна обладать свободой выбора, заключающейся в способности определить пути развития без осуществления давления, нажимов извне;
- педагогическая система должна иметь реальный «энергетический» выход, то есть реализацию выдвигаемых инициатив с доведением результатов до положительных, с получением эмоциональной и другой удовлетворенности от учебной и практической деятельности;
- педагогическая система может развиваться только в системе диалогического взаимодействия на различных уровнях;
- педагогическая система должна быть сориентирована на цели саморазвития, развитие личности воспитанников, формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни у всех субъектов образовательного процесса и др. [135].

В образовательном процессе высшей школы для формирования потребности в ЗОЖ у обучающихся используются различные здоровьесберегающие технологии [119] и средства физического развития. Спортивные игры являются основными среди указанных средств и отличаются тем, что формы и содержания двигательных действий должны соответствовать целям и задачам физического воспитания [120,167]. На занятиях физические упражнения воздействуют на организм человека, вызывая определенные трансформации. Важную роль в формировании потребности в здоровом образе жизни играет личность педагога, учителя, который своим поведением, примером должен демонстрировать значимость физической культуры [106,107,108].

В учебном процессе физическая культура — это образование и воспитание студенческой молодежи, ей присущи не только объяснительные функции, но и прогностические, направленные на достижение целостности знаний о человеке, его возможностях, жизненных ценностях, на осознание своего места в развивающемся обществе, на формирование физической культуры личности студента [149,185,187].

В методике формирования здорового образа жизни в образовательном процессе в ВУЗе в числе основных факторов выделяют физиолого-гигиенические особенности обучения и ведущие возрастные особенности развития личности. Однако, опыт изучения рассматриваемых проблем показывает, что формирование ЗОЖ обучающихся крайне медленно внедряется в практику работы высшей школы. Такая ситуация, на наш взгляд, обусловлена недостаточным обеспечением обучающихся высшей школы программными и методическими материалами по формированию ЗОЖ. Кроме того, немаловажное место занимает отсутствие мотивации у молодых людей к формированию здорового образа жизни [186]. Процесс формирования у обучающихся потребности в ЗОЖ в рамках образовательного процесса высшей школы является ступенчатым. Процесс должен начинаться от первых гигиенических знаний и первого знакомства с физическими упражнениями до

глубоких психофизиологических знаний и системных занятий в вузе. В работах [107,150,175,176] указано, что именно в вузе закладываются основы обеспечения здоровья нации. Кроме того, как справедливо отмечено в работах [144,145] «одной из особенностей современности можно считать невероятно большое количество студентов, поступающих в высшие учебные заведения, с поразительно низким уровнем физической подготовки и соответственно с плохим здоровьем. При этом студенческий этап в жизни человека считается периодом повышенных рисков для здоровья. Так факторами, негативно влияющими на здоровье студента, могут являться: нервное и умственное истощение, нарушенные режимы дня, неполноценное и качественное питание, различные вредные привычки (наркомания, курение употребление алкоголя и т.д.), низкий уровень двигательной активности, проблемы при проживании в общежитии (уровень санитарно-эпидемиологического обеспечения и охраны здоровья, бытового обслуживания) и др».

Таким образом, образовательный процесс высшей школы по формированию у обучающихся ПВЗОЖ должен быть направлен на привитие им ценностного отношения к собственному здоровью, содействие физическому развитию и достижению высокого уровня общей двигательной подготовки личности обучающегося, всесторонний учет переноса из одной области деятельности в другую соответствующих знаний, умений и навыков, комплексное формирование ЗОЖ, учитывающее все возможности образовательного процесса, а также индивидуальные особенности обучающихся, а также на совершенствование и развитие самого процесса преподавания основ ЗОЖ в высшей школе, независимо от направления подготовки. Мы согласны с мнением авторов [129] о том, что ответственность за здоровый образ жизни является необходимостью не только со стороны конкретного человека, но также со стороны социума, государства и всей мировой общественности, поскольку каждый из элементов оказывает свое индивидуальное воздействие на здоровье отдельных людей, народов и даже человечества. В работе [131,203,204] подчеркивается выделяются проблемы,

связанные с формированием потребности в ЗОЖ у студентов и отмечается, что поведение человека должно быть социально-активным, осознанным и целенаправленно-ориентированным на сохранение здоровья.

Итак, следует резюмировать, что основным в приобщении личности к ЗОЖ, является образовательный процесс, обеспечивающий упорядоченное формирование потребности в ЗОЖ совместно с развитием других качеств человека, совокупность которых в решающей мере и определяет его психическую и физическую дееспособность и придает индивидуальному развитию черты целенаправленного процесса. Программа валеологического образования в вузе должна быть ориентирована на решение двух основных задач: формирование установки на здоровье как приоритетную жизненную ценность и обучение основам здорового образа жизни. Также справедливо мнение о том, что применение валеоигрушек и «линейки» учебных изданий: «Валеокурс для дошкольников «Восемь правил и восемь друзей здоровья» (на основе валеоигрушек) для дошкольников с 3-х лет, «Восемь правил и восемь друзей здоровья» для школьников 1-4 классов, «Валеомаршрут школьника» для школьников 5-8 классов, «Культура здоровья студентов» для старшеклассников 9-11 классов и студентов профессиональных образовательных организаций способствует становлению каждого ребенка как «инженера» своего здоровья и, в целом, воспитанию здорового подрастающего поколения [146].

Главные образовательные задачи такого подхода состоят в том, чтобы каждый человек обладал основными базовыми знаниями, накопленными в сфере ЗОЖ, а также сформировать индивидуальный для каждой личности минимум ЗУН в сфере ЗОЖ [121,122].

В условиях вузовской подготовки важно акцентировать внимание на необходимость формирования здорового образа жизни как фактора социальной защищенности и профессиональной конкурентоспособности специалиста. Обучающиеся будут иметь комплекс знаний, который позволит им оценить роль и место ЗОЖ в их профессиональной деятельности. В статье

[110] обосновываются условия и факторы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в образовательной среде вуза.

В формировании потребности в ЗОЖ обучающихся образовательный процесс направлен на решение следующих задач:

- развитие интеллектуального, социально – личностного, психического и физического потенциала личности для эффективной профессиональной деятельности;
- комплексный подход к формированию потребности в ЗОЖ обучающихся с соблюдением системности в образовательно-информационном и поведенческом аспектах;
- направленность педагогического процесса на формирование мотивационно-установочного компонента с ориентацией личности обучающегося на реализацию своих достижений в учебной, профессиональной и бытовой сферах деятельности. Именно такой подход, на наш взгляд, будет эффективным в процессе формирования потребности в ЗОЖ у обучающихся высшей школы. Как отмечено в работе [147] ЗОЖ — это рациональный образ жизни, главная особенность которого заключается в активной деятельности, направленной на сохранение и улучшение здоровья, а также и в применении потенциала здорового человека для социального существования в обществе. Если рассматривать данное понятие с точки зрения философии, то это не просто образ жизни конкретного человека, это проблема общества в целом. Если же посмотреть с ракурса психологии, то здоровый образ жизни рассматривается в качестве мотивации, а с медицинской точки зрения — это способ укрепления здоровья.

На основе анализа научной литературы по рассматриваемой проблематике можно констатировать, что существенная потребность в формировании ЗОЖ обучающихся высшей школы как средства социальной защищенности и профессиональной конкурентоспособности приходит в противоречие с неопределенностью педагогических условий, недостаточной разработанностью средств и методов обеспечения данного процесса. Кроме

того, недостаточно сформированы соответствующие целевые установки в учебных программах. Таким образом, на современном этапе развития высшей школы процесс формирования потребности в ЗОЖ, несмотря на акцентированное внимание к выработке мотиваций и практических навыков самостоятельных занятий не способствует разрешению проблемы выработки у обучающихся потребности в оптимизации собственного состояния.

На основе вышеизложенного, согласно нашему мнению, можно предположить, что при правильной организации учебно-воспитательного процесса в высшей школе возможно создание условий, способствующих формированию потребности в ЗОЖ у обучающихся. Основой, определяющей гармоничное развитие личности обучающегося, его образа жизни и активной жизненной позиции в образовательном пространстве высшего учебного заведения, является формирование потребности в ЗОЖ. Личностные особенности, психическая и двигательная предрасположенность, состояние здоровья и уровень физического развития обучающихся выступают в качестве мотивационной основы формирования у бакалавров потребности в ЗОЖ, в программно-методическом обеспечении учебного процесса.

В статье Е.Ю. Козенко и С.З. Кордановой [112] сделан вывод о том, что именно физическая культура является необходимым компонентом для обеспечения здорового образа жизни студентов. Физкультурно-спортивная деятельность – эффективный механизм объединения личных и общественных интересов, формирование общественно важных индивидуальных потребностей. Авторами выделены основные функции физической культуры:

- создание возможности удовлетворения в двигательной активности естественных потребностей человека, а также обеспечение на этой основе необходимой в жизни физической дееспособности (важная специфическая функция физической культуры);
- спортивные, которые проявляются в достижении максимальных результатов в реализации морально-волевых и физических возможностей человека;

- образовательные, которые выражаются в использовании физической культуры в системе образования как учебного предмета;
- прикладные, имеющие к повышению специальной подготовки непосредственное отношение, к воинской службе и к трудовой деятельности средствами профессионально-прикладной физической культуры;
- оздоровительно-реабилитационные и рекреативные, которые связаны с предупреждением утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма, а также для использования физической культуры для организации содержательного досуга.

Таким образом, резюмируя наши рассуждения, отметим, что в образовательном процессе высшей школы уделяется достаточно внимания созданию условий, способствующих формированию у обучающихся потребности в ЗОЖ. Социальный потенциал ЗОЖ следует в полной мере использовать как один из эффективных механизмов воздействия на сознание молодых людей, осмысленность ими целевых установок по отношению к собственному здоровью и здоровью окружающих.

В этой связи также важно предусмотреть разработку поведенческих ориентировочных программ, направленных на развитие у обучающихся положительного отношения к ЗОЖ, мотивации заниматься физической культурой и спортом. Огромное значение в этом смысле получает развитая в настоящее время деятельность молодежных общественных организаций по приобщению к ЗОЖ молодежи и общественности. Кроме того, первостепенная задача заключается в том, чтобы преподаватели не только понимали сущностную роль ценностных ориентиров формирования потребности в ЗОЖ, но и транслировали культуру здоровья как необходимое условие совершенствования личности [131,134]. Именно с этим связана одна из актуальнейших проблем теории и практики воспитания – разработка средств и методов формирования потребности в ЗОЖ у обучающихся.

На современном этапе развития высшей школы процесс оптимизации формирования потребности в ЗОЖ необходимо строить на основе

использования информационных технологий, проектной деятельности. Информационные технологии позволяют определить психофизическое состояние личности, контролировать и планировать физическую подготовленность, а проектная деятельность разрабатывать оздоровительные программы и проводить теоретическое обучение. При этом сам процесс формирования здорового образа жизни должен начинаться с ранних лет, с дошкольного возраста [125,133,138]. ЗОЖ является необходимым аспектом личной культуры обучающегося, для воспитания которой в учебно-воспитательной деятельности высшей школы необходимо систематически изучать мотивацию и процесс становления интереса к нему.

Современная высшая школа, руководствуясь законодательными актами, вектор образовательной политики направляет в сторону поиска механизмов самоопределения и саморазвития личности, воспитания способности к творческому осмыслению окружающей реальности и развития профессиональной компетентности. В контексте вышесказанного в процессе обучения в высшей школе создаются условия, позволяющие осознать потребность в ЗОЖ, выработать активную жизненную позицию, развить личностные и физические способности, двигательную активность, а также устойчивость обучающихся к физическим нагрузкам. Как отмечено в работах [139,141] главной целью образовательного пространства школ, колледжей, вузов - получение образования обучающимися без ущерба для здоровья и формирование культуры здоровья. А сама организация здоровьесберегающей среды происходит при совокупности педагогических, психологических и медицинских действий.

Архиважная задача на всех ступенях образования – формирование и развитие культуры личности как совокупности знаний и убеждений, практической деятельности и физического совершенства, ценностных установок и мотивационно-потребностной сферы. Принцип целостности, характеризующий образование на всех ступенях определяет уровень процесса учебно-воспитательной деятельности каждого образовательного учреждения,

который должен развивать личность обучающегося в целом, в совокупности таких составляющих, как знания, умения, навыки, убеждения, творческие способности и ориентация на формирование двигательной активности.

Ядро ЗОЖ составляет развитие ценностного отношения, ценностных ориентаций личности по отношению к собственному здоровью. Ключевым моментом в процессе формирования ответственного и осознанного отношения личности к ЗОЖ являются ценностные установки, которые следует формировать на ранних этапах развития человека и развивать на последующих в процессе социализации. Ценностное отношение к здоровью – это сложное психическое новообразование, представляющее собой сформированность знаний о здоровье как ценности. Исходя из этого, видно отношение человека как к собственному здоровью, так и к здоровью окружающих. Если человек осмысленно относится к здоровью, если оно для него ценно, то он проявляет позитивную активность, у него формируется соответствующее поведение.

Таким образом, высказанные нами предположения определяют необходимость приобщения обучающихся к ЗОЖ, развития сознания на таком уровне, чтобы ими здоровье осмысливалось как ценность, создания в каждом образовательном учреждении, начиная с дошкольных [163,168] и соблюдая преемственность на каждой ступени, условий, способствующих формированию потребности в ЗОЖ у обучающихся. Ориентиром и неотъемлемым компонентом системы подготовки разносторонне развитого и компетентного специалиста в высшей школе должно стать формирование потребности в ЗОЖ в личностной сфере обучающегося.

1.3. Модель формирования потребности в здоровом образе жизни средствами спортивных игр и педагогическое сопровождение ее реализации

В современной педагогической науке метод моделирования выступает как метод научного познания окружающей реальности. Моделирование позволяет спроектировать педагогический процесс таким образом, чтобы стало возможно определить и предсказать траекторию достижения, поставленных задач. Оно представляет собой исследование объектов посредством построения модели. Основной целью метода моделирования является получение новой информации об исследуемом явлении или процессе. В науке выделяют следующие типы моделей: физическая, используемая при необходимости визуального представления объекта (чертеж, схема и т.д.); математическая, выражающаяся в форме математических формул и символов; аналоговая, отражающая реально происходящий процесс.

В.И. Писаренко сформулировала следующие требования, предъявляемые к моделям в педагогике: 1) четкая ориентированность на педагогический объект или педагогический процесс, определяющая структурные особенности модели; 2) обязательное наличие связей между элементами или иерархии, выражающих соотношение компонентов в модели, их главенство или подчинение; 3) направленность функциональной модели как на положительный результат, так и на отрицательный, что означает отражение в модели процесса множественности путей его развития; 4) обоснованность отбора элементов, представляющих сущность модели [162].

На современном этапе развития педагогической науки выделяются разные подходы к построению моделей педагогической деятельности: монофункциональный и полифункциональный. Такое выделение связано с позициями авторов моделей. Одни авторы выделяют в качестве центрального момента моделирование условий ее осуществления, другие сосредоточивают

основное внимание на содержании работы педагога [163]. Следует подчеркнуть, что монофункциональный подход, объясняющий педагогическую деятельность через призму одной функции – формирующей, по сути, давно изжил себя.

Традиционным в настоящее время принято считать полифункциональный подход, в котором педагогическая деятельность рассматривается с позиций нескольких функций. Данный подход положен в основу моделирования, разработанного Н.В. Кузьминой, которой предложена пятикомпонентная, а позже и семикомпонентная модель педагогического процесса. Н. В. Кузьмина дает следующее определение педагогической системы: «Педагогическую систему можно определить как взаимосвязь структурных и функциональных элементов, подчинённых целям формирования в личности учащегося готовности к самостоятельному, ответственному и продуктивному решению задач в последующей системе» [119]. В 1980-1990-х гг. пятимерная (пятикомпонентная) модель Н. В. Кузьминой была широко признана, многократно опубликована и как методологическая идея она была положена в основание множества диссертационных исследований. В структуре педагогической деятельности Н.В. Кузьмина выделила четыре взаимосвязанных компонента: конструктивный, организаторский, коммуникативный и гностический. Конструктивный компонент состоит из следующих элементов: проектирование содержания информации, деятельность обучающихся, собственная деятельность. Содержанием организаторского компонента является организация информации в процессе изложения; организация деятельности обучающихся; организация собственной деятельности. Коммуникативный компонент представлен организацией взаимоотношений в процессе деятельности. Гностический компонент связан с изучением объекта своей деятельности; содержания, средств, форм и методов; достоинств и недостатков деятельности [119].

Выдающимся ученым отечественной психолого-педагогической науки В.А. Сластениным была дополнена модель, предложенная Н.В. Кузьминой контрольно-оценочным (рефлексивным) компонентом, который позволяет преподавателю поддерживать обратную связь с обучающимися [180].

В контексте нашего диссертационного исследования важно составить алгоритм, позволяющий определить, как и каким образом нам следует организовать процесс формирования потребности у студентов в ЗОЖ. Важно отметить, что в период обучения в вузе формируются ценностные установки, молодые люди уже умеют дифференцировать приобретенный ими социокультурный опыт, а также строить конструктивную коммуникацию. Правильно организованная жизнедеятельность в период студенчества определяет успешность дальнейшей жизненной траектории личности. Актуальность развития личности в этот период подчеркивается в работах отечественных психологов, которые сходятся во мнении о том, что несмотря на противоречивость восприятия действительности в сознании молодых людей к этому времени имеется четко сложившаяся картина мира [22,23,31,48].

Следует отметить, что доминирующими позициями, определяющими своеобразие личностного и профессионального роста молодых людей, ученые считают: противоречивость мировоззрения, направленность на определение собственной уникальности и самобытности, сложность адаптации к образовательной среде высшей школы, особенности развития когнитивной и эмоционально-волевой сферы.

В данном диссертационном исследовании мы ориентировались на важных теоретико-методологических подходах и принципах гуманизации образования [25], которые, являются основанием при построении модели формирования потребности в ЗОЖ у обучающихся высшей школы средствами спортивных игр. Системный подход в педагогическом процессе является основанием для того, чтобы рассматривать изучаемое явление как целостную систему, состоящую из взаимосвязанных элементов, которые обладают

интегральными свойствами и закономерностями. Развитие современной педагогической системы определяется такими основными компонентами как познавательный, проектировочный, конструктивный, организаторский и коммуникативный. Каждый из компонентов отражает уровень деятельности преподавателя. Понятно, что педагог с низким уровнем познавательной деятельности не способен создать условия, способствующие формированию потребности личности в различных сферах деятельности.

Процесс формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся средствами спортивных игр не является самопроизвольным. Данный процесс является планируемым, организуемым и управляемым, эффективность которого зависит от четкости поставленных целей и задач, согласованности и взаимодействия компонентов, разработанной авторской модели, а также разработанности используемых средств и технологий.

Формирование потребности в здоровом образе жизни зависит от множества факторов, которые оказывают существенное влияние на этот процесс. Во-первых, невозможно регламентировать многочисленные влияния на личность обучающегося, формирующие у него определенные установки на отношения к различным группам людей. Во-вторых, процесс формирования потребности в ЗОЖ всегда будет нелинейным и асимметричным, так как происходит постоянная смена обстоятельств, связанных с данным процессом. Каждый субъект педагогического процесса (обучающиеся и педагоги) в процессе формирования потребности в ЗОЖ как саморазвивающиеся подсистемы, осуществляют переход от развития к саморазвитию. Например, в аспекте развития потребности обучающегося в ЗОЖ, должна происходить постепенная смена общих ориентаций педагога в становлении основных видов деятельности от восприятия – к творчеству. Обогащение учебно-воспитательного процесса разнообразными приемами и методами психолого-педагогического взаимодействия, разнообразными педагогическими технологиями [125,157] сделает процесс формирования потребности в ЗОЖ более интенсивным.

Диалог мнений, мотивов, ценностных установок на формирование потребности в ЗОЖ у обучающихся содействует развитию духовно богатой, нравственно чистой и эмоционально благоприятной атмосферы в образовательном пространстве вуза, раскрытию и развитию индивидуальности личности каждого обучающегося. В качестве концептуальной в данном процессе выступает идея самоорганизации, так, как только внутренняя установка личности на формирование потребности в ЗОЖ, способствует саморазвитию. Кроме того, на формирование потребности в ЗОЖ влияют образ и качество жизни человека, который является обобщенным оценочным индикатором качества его жизни. Образ жизни раскрывает субъективно-оценочные особенности, типы поведения индивида или социальных групп, социальный статус, вкусы и склонности жизнедеятельности людей, типичные для определенных конкретных социальных отношений.



Рисунок 1. Структура образа жизни

При разработке модели формирования потребности в здоровом образе жизни мы ориентировались на идеи отечественных ученых, которые утверждали, что «нормативная (образцовая) модель здорового образа жизни с точки зрения образца (идеала) поведения – статична, является комплексным здоровьесберегающим инструментом для индивида» [109]. Так, А.В. Шаповалов предложил модель по здоровьесбережению через определение организационно-педагогических условий, которые оптимизируют здоровьесберегающую деятельность в образовательном учреждении. На основании этой оптимизации им выделены направления, по каждому из которых формулируются конкретные задачи формирования здорового образа жизни как по организации окружающей среды и образовательного пространства, так и по формированию ценностного отношения к ЗОЖ [205]. Мотивационно-поведенческий; когнитивный; деятельностный; эмоционально-волевой; адаптивно-ресурсный критерии сформированности здорового образа жизни предложены А.С. Шинкаренко [203].

Основным аспектом будет являться разработка измеримых критериев эффективности процесса педагогического сопровождения формирования потребности в здоровом образе жизни и внедрения форм педагогического сопровождения технологий в учебно-воспитательный процесс. К таким критериям, на наш взгляд, будут относиться как наличие сформированных представлений о ЗОЖ, так и выбор здорового образа жизни как естественного процесса жизнедеятельности.

В процессе разработки модели формирования потребности в ЗОЖ средствами спортивных игр, нами было проведено исследование ценностных ориентаций обучающихся и выявление уровня их потребностей в аспектах, характеризующих качество жизни.

Анализ исследований ценностных ориентаций, обучающихся Дагестанского государственного университета показал, что:

1. Потребность в высоком материальном положении важна для большинства обучающихся (60-85%);

2. Потребность в занятиях физической культурой (60-80%);
3. Потребность в сохранении собственной индивидуальности (64-76%);
4. Потребность в здоровом образе жизни (25-35%).

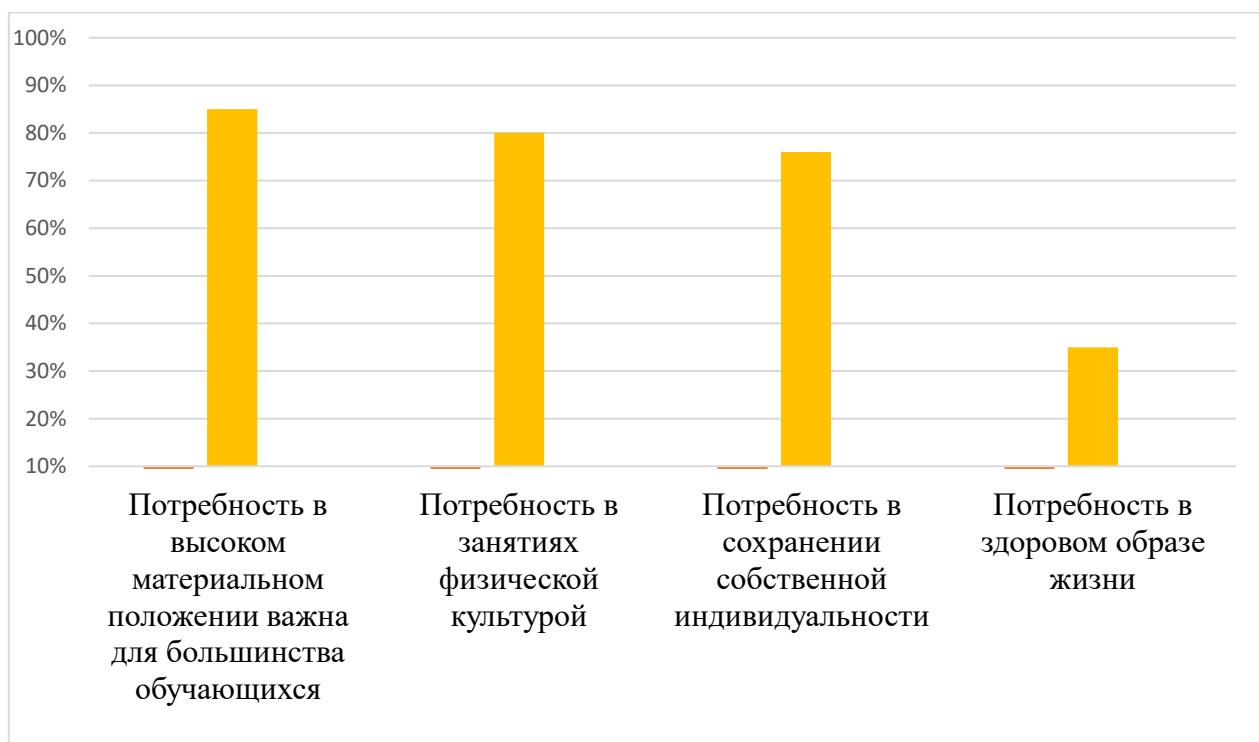


Рисунок 2. Исследование ценностных ориентаций обучающихся
Дагестанского государственного университета

Согласно, полученным данным, потребность в занятиях физической культуры также значима, как и потребность в материальном благополучии, что свидетельствует о необходимости развития потребности в ЗОЖ средствами спортивных игр.

Теоретические рассуждения, проведенные нами в данном исследовании, позволяют утверждать, что для повышения качества жизни переориентация образа жизни должна происходить практически на каждой стадии социализации личности. При этом следует отметить, что уже в семье, на ранних этапах развития личности уместно обратить внимание на развитие здоровья ребенка, приобщая его к видам спорта, позволяющим закалять его здоровье. В образовательных учреждениях важно конструировать модель

развития, обучающегося в физическом, психологическом, интеллектуальном и нравственном отношениях.

С целью формирования потребности в ЗОЖ средствами спортивных игр нами разработана модель, базирующаяся на *комплексном, системном, аксиологическом и гуманистическом подходах*. Данные методологические подходы позволяют рассматривать процесс формирования потребности в здоровом образе жизни как многоаспектный феномен, направленный на активизацию интеллектуальной, волевой, психической сфер человека и его способности развиваться в постоянно меняющемся мире. Под моделью формирования здорового образа жизни мы понимаем теоретически выстроенную целостную совокупность представлений о здоровом образе жизни и механизмах формирования потребности в нем.

В процессе моделирования нами выявляются, уточняются и фиксируются существенные связи между компонентами модели. Также нами при построении модели формирования потребности в здоровом образе жизни средствами спортивных игр учитывались общепедагогические позиции, согласно которым модель представляет собой материализованную систему, характеризующуюся существенными структурными связями и определенными отношениями.

Модель позволяет отобразить сущностные характеристики процесса формирования потребности в здоровом образе жизни средствами спортивных игр.

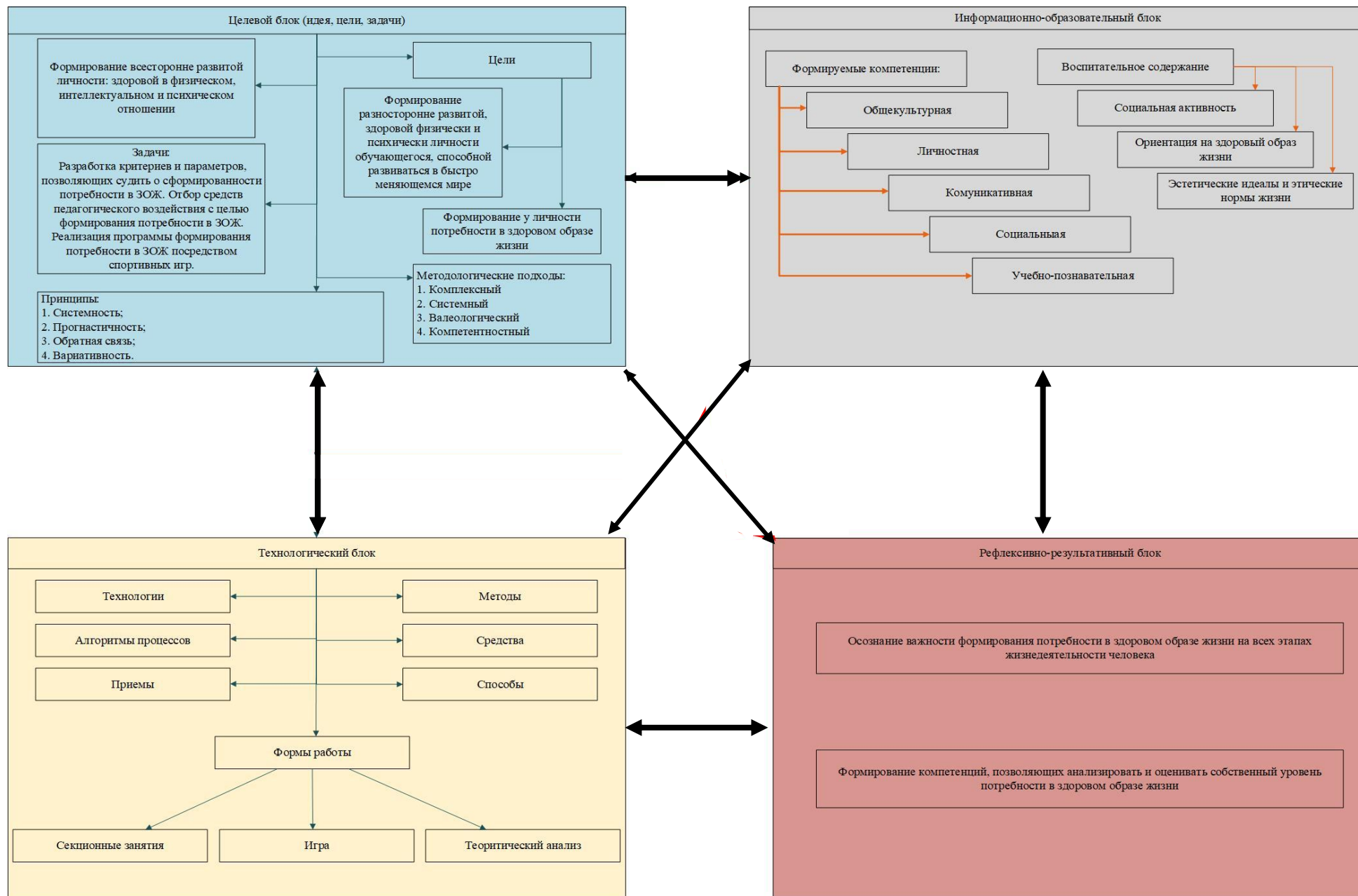


Рисунок 3. Модель формирования потребности в здоровом образе жизни.

Разработанная нами модель формирования потребности в здоровом образе жизни базируется на следующих положениях:

- преобразование ценностно-смысловой, поведенческой и аффективной личностных структур обучающихся способствует формированию у них ПВЗОЖ;

- наиболее доступным для преобразования в тренировочном процессе обучающихся является поведенческий уровень, при этом изменения на ценностно-смысловом уровне носят более устойчивый, пролонгированный характер, чем на поведенческом уровне, основанном на следовании примеру окружающих и постоянном контроле тренера;

- получение удовольствия обучающимися от здорового образа жизни вследствие регулярных тренировок, здорового питания и других важных составляющих ЗОЖ является основой формирования ПВЗОЖ и создания благоприятного эмоционального состояния личности.

Разработанная модель включает в себя следующие компоненты: *цель, методологические подходы, педагогические принципы, процессуальные характеристики модели, а также формы педагогической поддержки, позволяющие эффективно формировать потребность студентов в здоровом образе жизни.*

Модель состоит из четырех взаимосвязанных блоков. В целевом блоке определены основная идея, глобальная и конкретная цели, задачи, методологические подходы и принципы, направленные на правильную организацию процесса формирования здорового образа жизни. Глобальная цель заключается в *формировании разносторонне развитой, здоровой физически и психически личности обучающегося, способной развиваться в быстро меняющемся мире.* Из глобальной цели выделена конкретная цель, направленная на формирование потребности в здоровом образе жизни. Задачи формирования потребности в здоровом образе жизни состоят в разработке критериев и параметров, позволяющих судить о сформированности потребности в ЗОЖ (начальный уровень); отборе средств педагогического

сопровождения с целью формирования потребности в ЗОЖ; в реализации программы формирования потребности в ЗОЖ посредством спортивных игр.

При разработке модели мы опирались на комплексный подход, обуславливающий единство целей и задач, содержание методов и форм воспитательного воздействия и взаимодействия. Комплексный подход предполагает видение процесса формирования потребности у студентов в здоровом образе жизни комплексно, в целостности сторон образовательного процесса в вузе: обучения, воспитания, развития; учет всех факторов, определяющих здоровый образ жизни; осуществление организации здорового образа жизни с использованием методов педагогики, психологии, социологии, физиологии.

Данный подход позволяет осуществить разработку и реализацию программ, направленных на решение проблемы организации педагогического сопровождения процесса формирования потребности здорового образа жизни.

Сущность понятия «система» связана с такими научными категориями как «педагогическая система», «систематизация», имеющими разноплановый характер как с точки зрения различных отраслей научного знания, так и с точки зрения разных уровней методологии науки. Системный подход в образовании предполагает единство педагогической теории, эксперимента и практики. Действенным критерием истинности научных знаний, положений, разрабатываемых теорией и частично проверяемых экспериментом, является педагогическая практика, которая становится источником возникновения новых фундаментальных проблем образования. Системный подход характеризуется выяснением роли отдельных компонентов системы и процессов в развитии личности как системного целого. В данном контексте системный подход очень тесно связан с личностным подходом, который означает ориентацию при конструировании и осуществлении педагогического процесса на личность, как на цель, субъект, результат и главный критерий его эффективности.

В образовании осуществление системного подхода представляет собой диалектическое единство общего, особенного и единичного. В системном подходе к воспитанию: общее - обусловлено единым научным пониманием всеми отраслями науки сущности основных принципов системного подхода. В основе данного подхода как общеметодологического принципа лежит признание системности мира. Особенное – обусловлено едиными характеристиками социальных систем, одной из которых является воспитание, а единичное – обусловлено спецификой воспитания как области социальной действительности. В рамках нашего диссертационного исследования системный подход объясняет процесс формирования потребности в здоровом образе жизни как совокупность многоаспектной деятельности педагога.

Валеологический подход (здоровьесберегающий, здоровьесформирующий, ортобиотический и др.), предполагает понимание проблемы формирования потребности у студентов в здоровом образе жизни посредством процесса формирования культуры здоровья на основе педагогического сопровождения, междисциплинарных научных связей, технологии сбережения здоровья и позитивного настроя к жизни [46,47].

Компетентностный подход при разработке модели формирования здорового образа жизни необходимо учитывать исходя из перечня умений и способностей, которыми должен характеризоваться выпускник вуза. Модель формирования здорового образа жизни - обобщенное представление знаний, умений, навыков, опыта, профессионально значимых качеств личности, которыми должен обладать студент по завершении образовательной программы.

Принципы формирования здорового образа жизни (системность, прогностичность, обратная связь, вариативность) выступают в качестве основных положений, способствующих реализации поставленных целей в практической деятельности.

Принцип системности – один из основных принципов построения, предполагающий, что каждое явление (процесс, объект) рассматривается и

оценивается во взаимосвязи с другими процессами и объектами как единое целое, а не совокупность его отдельных частей. Принцип системности означает, что в каждый данный момент времени объектом педагогических решений должны становиться проблемы, способные существенно повлиять на состояние и результаты формирования здорового образа жизни студентов. При этом практические проблемы необходимо рассматривать в их реальной взаимной связи и для их решения следует подбирать такие методы, формы педагогической поддержки, инструменты и приемы, каждый из которых позитивно влияет на решение одновременно нескольких проблем.

Принцип прогностичности характеризуется возможностью прогнозировать результаты процесса обучения и воспитания студентов и при необходимости вносить коррективы с целью получения ожидаемого результата, а также данный принцип учитывался нами при разработке контрольно-диагностирующих и результативных компонентов модели.

Принцип эффективности позволяет учитывать средства, методы и формы педагогической поддержки процесса формирования потребности у студентов в здоровом образе жизни, а также выявлять сильные и слабые стороны данного процесса, возможные риски и угрозы. Эффективность процесса формирования потребности в здоровом образе жизни понимается нами как характеристика, отражающая отношение между достигнутой и возможной результативностью.

Принцип обратной связи представляет собой совокупность иерархической, многоуровневой и последовательной связи всех устойчивых процессов. Данный принцип реализует сочетание связей по «цепочке» «соподчинение» между педагогом и обучающимися, что позволяет проводить сплошные и выборочные проверки. Эти взаимосвязи должны быть отражены в теоретической модели.

Принцип вариативности обосновывает организацию педагогического сопровождения процесса формирования здорового образа жизни на новейших достижениях психолого-педагогической науки, учитывающий

закономерности, объективные тенденции педагогических систем и технологий. Чем продуктивнее и разнообразнее значимая для личности деятельность, тем эффективнее происходит овладение общечеловеческой и профессиональной культурой. Реализация этого принципа предусматривает процесс планирования, организации, мотивации, контроля, необходимого для достижения целей формирования потребности у студентов в здоровом образе жизни, а также реализацию имеющихся ресурсов и перевода их на новый уровень.

Информационно-содержательный блок показывает формирование компетенций: общекультурной, личностной, коммуникативной, социальной, учебно-познавательной на основе воспитательного потенциала педагогической теории и практики. Перечисленные компетенции формируются на базе социальной активности личности обучающегося, эстетических идеалов и этических норм жизни человека. Информация о значимости здорового образа жизни, истинные знания о его ценности позволят обучающимся выработать определенное отношение к нему. Несмотря на широкий поток информации в социальных сетях, средствах массовой информации, многие обучающиеся испытывают недостаток в необходимых знаниях. У обучающихся отсутствует стройная система знаний о ценности здоровья и необходимости формирования потребности в правильной организации жизнедеятельности.

Общекультурная компетенция развивает мировоззрение, связанное с ценностными ориентирами обучающегося, способность видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение. Учебно-познавательная компетенция направлена на развитие самостоятельной познавательной активности обучающегося, включающей элементы логической, методологической, общеучебной деятельности.

Как известно, культура здорового образа жизни личности – это часть общей культуры человека. Она отражает его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний,

физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в физическом и психофизиологическом здоровье, а также в практической жизнедеятельности.

Согласно ФГОС ВО, выпускник вуза программы в соответствии с видом профессиональной деятельности, на который ориентирована программа бакалавриата, готов решать следующие профессиональные задачи в области педагогической деятельности: - обеспечение охраны жизни и здоровья учащихся во время образовательного процесса.

На основании вышеизложенного, общекультурная компетенция, относящаяся к здоровому образу жизни формирует: готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность; способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

Коммуникативная компетенция развивает способы взаимодействия с окружающими людьми и событиями, навыки работы в команде и владение различными социальными ролями в коллективе. Коммуникативная компетенция выполняет культуuroобразующую функцию и занимает особое место, связанное с формированием личности, ориентированной на здоровый образ жизни. Слово может мотивировать обучающихся к формированию культуры здорового образа жизни. Языки (родной, русский, иностранный) как один из немногих учебных предметов предоставляют уникальные возможности непрерывного формирования культуры здорового образа жизни. Педагоги, преподаватели через организацию процесса обучения межкультурной коммуникации в системе урочных и внеурочных занятий по сквозной теме способствует воспитанию поведения с ориентацией на здоровье обучающихся

Социальная компетенция означают владение знаниями и опытом в сфере общественной деятельности, умение действовать в соответствии с личной и общественной выгодой и владеть этикой трудовых и гражданских

взаимоотношений. Социальная компетенция предполагает стремление к сохранению своего здоровья; осознанное и ответственное отношение к своему здоровью и окружающей среде; умение организовывать свой труд без перегрузок времени и сил, осуществлять труд ненпряженно; умение осуществлять свою деятельность, избегая неблагоприятного воздействия на окружающую среду.

Личностная компетенция предполагает освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки обучающегося. К данной компетенции относятся правила личной гигиены, забота о собственном здоровье и внутренняя экологическая культура. Личностная компетенция – это компетентность самосовершенствования, на основе которого человек осуществляет свою жизнедеятельность, гармонизируя свои собственные позиции и интересы с позициями и интересами других членов общества. Хуторской А.В. в компетенцию личностного самосовершенствования включает способы физического, духовного и интеллектуального саморазвития; эмоциональную саморегуляцию и самоподдержку; личную гигиену, заботу о собственном здоровье; половую грамотность; внутреннюю экологическую культуру; способы безопасной жизнедеятельности [197].

Технологический блок представлен технологией, средствами и формами организации процесса формирования здорового образа жизни личности обучающегося в образовательном пространстве вуза. На рисунке 4 представлен алгоритм процессуальной части технологического блока, который показывает, как и каким образом достичь конечную цель.



Рисунок 4 . Алгоритм формирования потребности в здоровом образе жизни

Процессуальная часть технологического блока содержит ряд последовательных этапов. Исходя из глобальной цели, заключающейся в формировании личности здоровой интеллектуально, физически и психически, определяются глобальные и конкретные цели и задачи исследования. В условиях учебно-воспитательного процесса в вузе принцип формирования потребности в здоровом образе жизни осуществляется как через содержание учебного материала предметов, так и через воспитательные мероприятия, раскрывающие сущность здорового образа жизни, через привлечение студентов к активным видам спорта. Активная спортивная деятельность направлена на сохранение и улучшение здоровья [66].

Следующий этап процессуальной части технологического блока связан с реализацией программы формирования потребности в здоровом образе жизни средствами спортивных игр, которая более детально представлена во второй главе данного диссертационного исследования.

Завершает рассматриваемую модель рефлексивно-результативный блок – рефлексия указанного процесса и контроль результатов. Важным фактором в формировании потребности у студента в здоровом образе жизни средствами спортивных игр является целенаправленное осуществление и правильная организация рефлексивной деятельности. Именно рефлексия стимулирует развитие личностных и профессиональных качеств, где главным резервом и побудителем активности являются внутренние силы личности студента. Внутренний потенциал, внутренние ресурсы проявляются в стремлениях, интересах и убеждениях личности студента в необходимости формирования потребности в здоровом образе жизни, в осознании и понимании роли и значимости данного процесса. Результативность реализации данной модели – самоактуализирующаяся, психологически устойчивая личность студента с выработанной установкой на здоровый образ жизни, осмысленным отношением к здоровью как к главному принципу жизни и твердой жизненной позицией.

Таким образом, представленная модель отражает сущность и структуру формирования потребности у студентов в здоровом образе жизни и может быть внедрена в учебно-воспитательный процесс вуза.

Формы педагогического сопровождения процесса формирования потребности в здоровом образе жизни у студентов. Эффективность средств и технологий педагогического воздействия, представленных комплексно в модели, будет зависеть от разработанных *форм педагогического сопровождения процесса формирования потребности в здоровом образе жизни у студентов.*

Категория «сопровождение» рассматривается как действия, процесс, вид деятельности людей по отношению друг к другу в их социальном окружении, осуществляемые ими во времени, в пространстве, в соответствии с их ролями.

Одним из видов сопровождения является педагогическое сопровождение, особенность которого проявляется в организационно-методических условиях ее использования. Сущность педагогического сопровождения заключается в развитии личности сопровождаемого человека в системе образования. Вопросам изучения педагогического сопровождения студента в процессе его профессиональной подготовки, посвящены исследования известных отечественных ученых: А. В. Барабанщикова, Г. А. Волковицкого, Ю. М. Дедяева, А. Г. Караяна, П. А. Корчемного, Р. В. Маркитана, В. Г. Михайловского, Б. М. Теплова, Л. Н. Уварова и др. В контексте нашего диссертационного исследования представляется возможным использование богатого теоретического и практического опыта исследования категории «педагогическое сопровождение в психолого-педагогической науке по различным направлениям. Так, в работах Е.В. Бондаревской, Л.Н. Бережновой, В. И. Богословского, А.В. Петровского отражены современные направления развивающего взаимодействия субъектов обучения и воспитания. Идеям «педагогики сотрудничества» посвящены исследования Ш. А. Амонашвили, И. П. Иванова, Е.И., Казаковой. В трудах О. С. Газман, Н. Б. Крыловой, Н. Н. Михайловой, И. С. Якиманской, педагогическая поддержка рассматривается как совокупность определенных условий, направленных на совершенствование личности.

Согласно определению, данному в работах [20] педагогическое сопровождение в вузе представляет собой организованный и контролируемый процесс приобщения субъектов образовательного процесса к взаимным действиям, направленный на решение нестандартных ситуаций, возникающих в образовательном процессе. Процесс сопровождения в вузе представлен ими как многоуровневое взаимодействие субъектов образовательного процесса, где уровнями могут быть: «Ректорат», «Факультет», «Курс», «Студент». Е. И.

Казакова определяет педагогическое сопровождение как деятельность, создающая условия для принятия субъектом выбора оптимальных решений в различных жизненных ситуациях. Любая программа сопровождения в педагогике по рассуждениям этих ученых представляет собой технологию разрешения проблем развития [104].

В аспекте формирования потребности у студентов здорового образа жизни под *педагогическим сопровождением* нами понимается *процесс создания педагогом специальных ситуаций, использование определенных педагогических методов, приемов, способов и средств, ориентирующих, стимулирующих и способствующих осознанной реализации обучающимся своей индивидуальной траектории перехода к здоровому образу жизни как к стойкой жизненной позиции, закреплённой в личностных смыслах.*

В результате осуществленного выше теоретического анализа и обобщения практического опыта нами были выявлены следующие *формы педагогического сопровождения процесса формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы:*

- научно обоснованная разработка и реализация программы формирования здорового образа жизни посредством спортивных игр на основе системы методологических подходов, соответствующих современной научной картине мира;
- создание *специальной образовательной среды*, способствующей формированию потребности обучающегося в здоровом образе жизни;
- реализация принципа единства процессуального и информационного компонентов в формировании потребности в здоровом образе жизни;
- разработка последовательности педагогических действий, обусловленной особенностями функционирования личностной сферы;
- обеспечение комплексности в формировании потребности в здоровом образе жизни, реализуемая в совокупности исторической, личностной, технической теоретической, практической, регулирующей, физиологической,

медицинской и другой информации, связанной с организацией и реализацией спортивных игр;

- использование коммуникативного потенциала совместной деятельности в ходе организации и реализации спортивных игр;

- формирование в ходе тренировок, теоретической подготовки, тренировок, общения обучающихся и педагога специального, педагогически организованного психологического климата, характеризующегося общей интенциональной направленностью игроков и тренера и ориентированного на освоение правил и приемов спортивной игры, теоретических основ и всей соответствующей информации, формирование теоретических и практических игровых умений и навыков, позволяющего сформировать потребность в здоровом образе жизни.

Рассмотрим *формы педагогического сопровождения* более подробно.

Научно обоснованная разработка и реализация программы формирования здорового образа жизни посредством спортивных игр на основе системы методологических подходов, соответствующих современной научной картине мира, означает, что учебно-воспитательный процесс в современном общеобразовательном учреждении необходимо рассматривать с новых методологических оснований. Этого требуют те изменения, которые происходят в науке сегодня. Современный этап развития научного знания характеризуется такими понятиями, как междисциплинарность, синергетика, интеграция, информационное поле и т.д. Все эти понятия определяют современную научную картину мира, которая складывается из достижений отдельных наук в различных областях знания. Как известно, современный этап развития науки обозначен как постнеклассический. Научная картина мира позволяет каждой области знания внести что-то свое, формируя современные представления об основных законах мироздания. Педагогика не является исключением и развивается вместе с остальными областями научного знания, предпринимая попытки поиска новой методологии в междисциплинарном поле. Методология представляет собой сложную, динамичную, целостную,

иерархическую систему, включающую способы, приемы, принципы разных уровней, сферы действия, направленности, эвристических возможностей, содержаний, структур и т.д. Методология как общая теория метода формировалась в связи с необходимостью обобщения и разработки тех методов, средств и приемов, которые были открыты в философии, науке и других формах деятельности людей. В сегодняшней науке методология является самостоятельной реальностью, которая складывается под влиянием внешних социокультурных условий. Анализ современных науковедческих исследований говорит об изменении места человека в общенаучной картине мира. Человек в его научной интерпретации как отстраненно познающее и преобразующее объекты мира конечное социальное существо превращается в «космобиопсихосоциальное» образование (Ю.Г. Волков), масс-энерго-информационное единство, соразмерное миру и эволюционирующее по общим с ним законам, не порабащивающее природу, а вступающее в диалог с ней (И. Пригожин), обеспечивающий коэволюцию человека и природы (Н.Н. Моисеев). Таким образом, изменения в общенаучной картине мира и картине мира гуманитарных наук повлекли за собой смену парадигм в педагогике, а также изменения педагогической картины идеалов и норм педагогических исследований. Рассмотрение теоретических основ формирования потребности в здоровом образе жизни средствами спортивных игр базируется на подходах, соответствующих современной научной картине мира, а именно, на комплексном, системном, аксиологическом и гуманистическом подходах, сущность которых мы уже описывали выше.

Создание специальной образовательной среды, способствующей формированию потребности обучающегося в здоровом образе жизни, подразумевает, что с участием и под руководством педагогов в образовательном пространстве вуза формируется особая среда, ориентированная на решение определенных задач (рисунок 5).



Рисунок 5. Специальная образовательная среда, способствующая формированию потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы

Отметим, что образовательное пространство вуза – это особая зона комфорта, среда, создающая определенные условия для развития личности обучающегося, ориентированная на общечеловеческие ценности и на здоровый образ жизни [44]. Образовательное пространство вуза включает в себя обучающихся (бакалавров, магистров, аспирантов), профессорско-преподавательский состав, средства формирования потребности в здоровом образе жизни и технологию обеспечения данного процесса. Оно выполняет обучающую и воспитательную функции, суть которых состоит в осуществлении учебной деятельности. Образовательное пространство вуза характеризуется потенциалом, использование которого позволяет приобщать обучающихся к общечеловеческим ценностям, ориентировать их к ведению

здорового образа жизни, развивать «Я-концепцию» обучающихся путем постижения социального опыта и культуры. Организация образовательного пространства вуза как зоны формирования здорового образа жизни предполагает создание условий по целесообразному насыщению определенным содержанием, формами и средствами, направленными на формирование потребности личности обучающегося в здоровом образе жизни. *Педагог* – ключевая фигура в специальной образовательной среде, так как он выступает навигатором, прогнозирует устойчивые качества самореализующейся творческой личности обучающихся и определяет уровни их готовности к здоровьесозидающей деятельности в постоянно изменяющихся условиях общества и природной среды. *Обучающийся* выступает как субъект собственной жизнедеятельности. Именно вокруг его личности разворачивается педагогическая стратегия формирования потребности в здоровом образе жизни [72]. Образовательная среда способствует развитию познавательной активности и самостоятельности обучающихся в области здоровья и интереса к здоровому образу жизни. Кроме того, у них формируется положительное отношение к людям, занимающимся собственным здоровьем и активными спортивными играми. *Воспитательное содержание* формирования потребности в здоровом образе жизни заключается в воспитании ответственного отношения личности к сохранению и укреплению собственного здоровья, здоровья своих подопечных, близких и окружающих. Реализация воспитательного содержания данного процесса связана с организацией и проведением мероприятий, направленных на пропаганду и популяризацию спорта, физической культуры и активности человека [52,54]. Спортивные мероприятия, проводимые в вузах способствуют оздоровлению молодежи средствами физической культуры и спорта. В контексте совершенствования образовательной парадигмы высшего образования, определения новых ориентиров в учебно-воспитательной деятельности вузов актуализируются проблемы, связанные с созданием условий, способствующих гармоничному развитию и поддержанию

физической и умственной деятельности, укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни у студентов. Профилактические мероприятия, проводимые вузами, позволяют выявить уровень здоровья студентов, в соответствии с которым каждому студенту с учетом индивидуальных способностей подбираются физические упражнения. *Воспитательные мероприятия*, направленные на пропаганду здорового образа жизни студентов оказывают психологическое воздействие с установкой на ЗОЖ, а также повышают их осведомленность о медицинских и гигиенических знаниях. В вузах необходимо организовать социально-профилактическую работу, включающую организацию массовых спортивно-оздоровительных мероприятий, социально-медицинскую помощь студентам, находящимся в группе риска, а также стимулирование всех участников образовательного процесса к ведению здорового образа жизни. Одним из ключевых видов спортивно-массовой и оздоровительной работы в вузах являются спартакиады, которые ежегодно организуются в вузах для студентов первых курсов. Кроме того, важное значение в воспитании осознанного и ответственного отношения студентов к здоровому образу жизни имеет деятельность спортивных клубов, функционирующих в университетах. *Технологическое обеспечение* процесса формирования потребности в здоровом образе жизни, на наш взгляд связано с введением и совершенствованием специализированных дисциплин, способствующих укреплению теоретической базы знаний студентов о здоровом образе жизни. В частности, это могут быть курсы, направленные на формирование позитивного мышления студентов, улучшение их психоэмоционального состояния, обучение практикам для улучшения здоровья. На наш взгляд, в вузы следует внедрить дисциплину «Валеология», которая позволит повысить информированность студентов об индивидуальном здоровье, смысле культуры сохранения и укрепления здоровья, а также сформировать активную жизненную позицию личности.

Реализация принципа единства процессуального и информационного компонентов в формировании потребности в здоровом образе жизни означает, что использование спортивных игр (волейбола) подразумевает не только игры как таковые. Обучающимся предоставляется большой массив информации, который сопровождает обучение самой игре и тренировочный процесс. Этот массив включает информацию самого различного характера, связанную с историей игры в волейбол, с великими персоналиями в данной области, с особенностями того образа жизни, ведение которого способствует успехам в волейболе, с жизненными правилами, соблюдение которых способствует успеху в освоении данной игры и, одновременно, приближению к здоровому образу жизни [14]. В подаче обучающимся информационного компонента просто необходимо использование педагогом своих общепедагогических и методических компетенций. Подаваемая обучающимся информация должна быть, прежде всего, найдена педагогом, систематизирована, обработана и переработана, облачена в ту форму, которая обеспечит ее эффективное восприятие, переработку, запоминание и использование обучающимися. Кроме того, информация должна быть обработана таким образом, чтобы она соответствовала возрастным особенностям обучающихся. Все это должно происходить на фоне развития умений и навыков игры. Реализовать сочетание процессуального и информационного компонентов может только педагог. Далее мы отразили этот момент в структуре нашей программы, в ее процессуальной части.

Разработка последовательности педагогических действий, обусловленной особенностями функционирования личностной сферы обучающегося подразумевает, что при разработке структуры и содержания собственных действий и действий обучающихся в формировании потребности в ЗОЖ посредством волейбола педагог должен учитывать особенности личностной сферы обучающихся, обусловленные, во-первых, возрастом обучающихся, во-вторых, характером, темпераментом, типами познавательной деятельности, типами восприятия и т.д. Напомним, что И.А.

Зимняя определяет *студенчество* как «особую социальную категорию, специфическую общность людей, организационно объединенных институтом высшего образования» [92]. Проблемы студенчества как особой социально-психологической и возрастной категории рассматривались в трудах Б.Г. Ананьева, Н.В. Кузьминой, Ю.Н. Кулюткина, А.А. Реана, Е.И. Степановой, а также в работах П.А. Просецкого, Е.М. Никиреева, В.А. Сластенина, В.А. Якунина и многих других исследователей. Студент как субъект учебно-воспитательной деятельности является носителем всех возрастных и социально-психологических особенностей, свойственных возрасту 17-25 лет. Студенческий возраст (18-25 лет) является особым периодом в жизни человека. Л.С. Выготский считает, что «по общему смыслу и по основным закономерностям возраст от 18 до 25 лет составляет, скорее, начальное звено в цепи зрелых возрастов, чем заключительное в цепи периодов детского развития» [55]. Исследователи школы Б.Г. Ананьева получили данные, которые свидетельствуют о том, что студенческий возраст – это период сложнейшего структурирования интеллекта. Этот процесс очень индивидуален и характеризуется вариативностью. Б.Г. Ананьев отмечает, что в этом возрасте мнемологическое «ядро» интеллекта человека характеризуется постоянным чередованием «пиков» или «оптимумов» то одной, то другой из входящих в это ядро функций [7]. Это означает, что в учебном процессе задания должны быть всегда одновременно направлены как на понимание, осмысление, так и на запоминание и структурирование в памяти студента усваиваемого материала, его сохранение и целенаправленную актуализацию. Время учебы в вузе совпадает со вторым периодом юности или первым периодом зрелости, который отличается сложностью становления личностных черт (Б.Г. Ананьев, И.С. Кон и др.) [8,113,114]. Студенчество по сравнению с другими группами населения отличается наиболее высоким образовательным уровнем, наиболее активным потреблением культуры и высоким уровнем познавательной мотивации. Одновременно студенты – социальная общность, характеризуемая высокой

социальной активностью и сочетанием интеллектуальной и социальной зрелости. Учет этой особенности студента является основой отношения преподавателя к каждому студенту как партнеру в педагогическом общении. В рамках личностно-деятельностного подхода студент рассматривается как активный, самостоятельно организующий свою деятельность субъект педагогического взаимодействия. Ему свойственна специфическая направленность познавательной и коммуникативной активности на решение конкретных профессионально-ориентированных задач. Как личность студент может быть охарактеризован с трех позиций. С точки зрения психологической, его характеризуют темперамент, характер, направленность, способности, от которых зависит протекание психических процессов, возникновение психических состояний, проявление психических образований. С социальных позиций его можно охарактеризовать как участника общественных отношений, а также как носителя определенных качеств, свойственных данной социальной группе. К социальным позициям относится характеристика студента как представителя определенного этноса. С биологической точки зрения студент характеризуется как биологический тип, его отличают определенный тип высшей нервной деятельности, строение анализаторов, безусловные рефлексы, инстинкты, физическую силу, телосложение, черты лица и т.д. Все эти стороны раскрывают качества и возможности студента, его возрастные и личностные особенности. Ученые отмечают, что все предшествующие данному физиологическому периоду развития процессы биологического, психологического, социального развития обеспечивают студенческому возрасту достижение наивысших результатов во всех видах деятельности. Так, например, в студенческом возрасте отмечается наивысшая скорость оперативной памяти и переключения внимания, решения вербально-логических задач и т.д. Что касается личностных моментов, то возраст 18-20 лет зафиксирован в психологии как период наиболее активного развития нравственных и эстетических чувств, становления и стабилизации характера, овладения всей палитрой социальных ролей взрослого человека: гражданских,

профессионально-трудовых и т.д. В демографической науке этот период связывают с началом «экономической активности», которая означает включение человека в самостоятельную производственную деятельность, начало трудовой биографии и создание собственной семьи. Изменения в мотивационной сфере, в системе ценностных ориентаций, связанные со становлением характера, а также интенсивное формирование специальных способностей в связи с профессиональным становлением позволяют определить студенческий возраст как период становления характера, интеллекта и мировоззрения. Характерной чертой нравственного развития в этом возрасте является усиление сознательных мотивов поведения, о чем свидетельствует укрепление таких личностных качеств, как целеустремленность, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициатива, умение владеть собой. Наблюдается повышение интереса к моральным проблемам (образу жизни, долгу, любви, верности, чести, честности и т.д.). Студенческий возраст, по утверждению Б.Г. Ананьева, является сенситивным для развития основных социогенных потенций человека. Высшее образование является тем фактором, который оказывает большое влияние на развитие личности человека и формирование его психики. За время обучения в вузе, при наличии благоприятных условий, у студентов происходит развитие всех уровней психики, что определяет направленность ума человека. Для успешного обучения в вузе необходим достаточно высокий уровень общего интеллектуального развития, в частности восприятия, представлений, памяти, мышления, внимания, эрудированности, широты познавательных интересов, уровня владения определенным набором логических операций. При наличии несколько сниженного уровня развитости перечисленных качеств и психических структур возможна компенсация за счет повышенной мотивации или работоспособности, усидчивости, тщательности и аккуратности в учебной деятельности. Таким образом, в разработке последовательности педагогических действий по сопровождению процесса формирования потребности в здоровом образе жизни посредством

спортивных игр необходимо, прежде всего, учитывать особенности студенческого возраста. Однако, помимо этих особенностей есть и другие, заслуживающие самого пристального внимания в педагогической деятельности. Внутренние и глубинные особенности людей, которые делают каждого из нас индивидуальным, отличным от остальных представителей нашего вида, называются личностными особенностями. К ним относят все то, что является постоянным, глубинным, стабильным и оказывает влияние на остальные особенности человека. К этой сфере относят *темперамент, мотивы поведения, психологический характер, способности, стремления, личностную идентичность*.

Обеспечение комплексности в формировании потребности в здоровом образе жизни, реализуемая в совокупности исторической, личностной, технической теоретической, практической, регулирующей, физиологической, медицинской и другой информации, связанной с организацией и реализацией спортивных игр. Комплексность проявляется в том, что в качестве педагогических приемов, методов и способов педагог использует факты из истории игры, исторические моменты в развитии игровой техники, примеры персоналий, достигших больших успехов в данной игре на местном, региональном, национальном, международном уровнях. Также используется информация теоретического и практического характера, касающаяся физиологических особенностей игроков, медицинских аспектов, представляющих интерес для игроков. То есть комплексность позволяет обеспечить освещение и знакомство со всеми аспектами игровой деятельности, одним из которых является стремление к здоровому образу жизни как необходимому для успешной игровой деятельности условию.

Использование коммуникативного потенциала совместной деятельности в ходе организации и реализации спортивных игр. Совместная деятельность всегда подразумевает процесс коммуникации, который обладает серьезным потенциалом в формировании у обучающихся потребности в здоровом образе жизни. Коммуникация в данном случае способствует, во-

первых, выработке совместной направленности участников на формирование потребности в здоровом образе жизни. Личный пример, обмен мнениями, возможность поделиться своим мнением о здоровом образе жизни, о собственных результатах, новая информация, касающаяся ЗОЖ, которую находят обучающиеся, возможность обсудить эту информацию, поделиться своим мнением, узнать мнение других, возможные результаты, которые получены другими, осуждение нарушений режима, здорового питания, обсуждение отрицательных моментов в чем-либо поведении и т.д. – все эти и другие возможности предоставляет коммуникация в ходе тренингов, тренировок и непосредственно самой игры. Задача педагога в данном случае – организация коммуникации, создание условий для стимулирования коммуникативной активности обучающихся, развитие коммуникативных навыков обучающихся. Как отмечают специалисты в области возрастной физиологии и психологии, в 17-19 лет способность человека к сознательной регуляции своего поведения развита не в полной мере, о чем свидетельствуют такие явления, как немотивированный и неоправданный риск, неспособность прогнозировать последствия собственных действий. Этот период характеризуется углубленным самоанализом и постоянной самооценкой, которая осуществляется путем сравнения идеального «я» с реальным. На данном этапе ярко проявляется противоречие между идеальным «я», которое еще не выверено и может оказаться случайным, и реальным «я», которое еще не оценено самой личностью в полном объеме. Результатом данного противоречия в развитии личности становится появление внутренней неуверенности в себе, которая внешне реализуется в агрессивности, развязности, чувстве непонятости другими и отчужденности от внешнего мира. Факт поступления в вуз в данном случае оказывает благотворное влияние на личность и укрепляет веру в собственные силы и способности, поэтому это благотворное влияние необходимо поддерживать, это также одна из задач педагогической поддержки.

Еще одна форма педагогического сопровождения – *формирование и поддержание педагогически организованного психологического климата, характеризующегося общей интенциональной направленностью игроков и тренера и ориентированного на освоение правил и приемов спортивной игры, теоретических основ и всей соответствующей информации, формирование теоретических и практических игровых умений и навыков, позволяющего сформировать потребность в здоровом образе жизни.* Общая интенциональная направленность позволяет сформировать из игроков коллектив единомышленников, которых объединяет, сплачивает, консолидирует общая направленность на успешную игру, на эффективное взаимодействие в ходе игры и общения. Роль педагога здесь – самая основная, сплачивающая, консолидирующая, направляющая.

Таким образом, представленная модель отражает сущность и структуру формирования потребности у студентов в здоровом образе жизни и может быть внедрена в учебно-воспитательный процесс вуза.

Выводы по первой главе

Таким образом теоретический анализ проблемы формирования ПВЗОЖ у обучающихся высшей школы позволил сделать следующие выводы:

- Несмотря на наличие значительного аналитического материала по рассматриваемой проблематике, слабо изученными остаются вопросы, связанные с обоснованием создания определенных педагогических условий, способствующих формированию потребности в здоровом образе жизни у студентов в высшем учебном заведении. Решение вопроса, связанного с формированием потребности у молодежи в здоровом образе жизни, требует кооперации политических, экономических, правовых и духовных сил всего российского общества в государственном масштабе. Особенно остро рассматриваемая проблема должна стоять в образовательных учреждениях, начиная с дошкольного возраста, непрерывно, до высшей школы. Формирование у подрастающего человека потребности в здоровом образе жизни должно носить преемственный характер. Таким образом, процесс формирования у личности потребности в здоровом образе жизни должен стать национальной идеей государства, задачей первостепенной важности;

- Здоровье является доминантой среди ценностных ориентаций личности, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоничное развитие. Оно способствует активному познанию человеком окружающего мира и создает условия для его самоутверждения и самореализации и характеризуется как динамическое состояние полного физического, психического и социального благополучия. При этом адаптационные ресурсы человека позиционируются как способность сохранять оптимум жизнедеятельности даже в экстремальных ситуациях. Здоровье формирует в сознании человека особую картину мира, так как создает определенные условия для реализации поставленных человеком задач и целей при определении собственной жизненной траектории;

- Потребность в здоровом образе жизни должна основываться на осознании личностью своего поведения, контроля своих эмоций и мыслей, регуляции своих отношений в семье и в окружающей среде, отказе от вредных привычек, создании положительного эмоционального фона жизни и гармонизации межличностных отношений. При этом образовательный процесс, направленный на формирование указанной потребности, рассматривает ценность здоровья личности как ценность всего общества, что должно стать элементом общественного и индивидуального сознания. Студент вуза должен иметь такой уровень знаний, который позволит ему самостоятельно и сознательно конструировать модель собственной жизни, в которой приоритетом будет выступать здоровый образ жизни;

- В высшей школе для формирования у студентов потребности в здоровом образе необходимо, чтобы педагогическая система была открытой для взаимодействия и взаимообмена информацией и «энергией» с окружающей средой; она должна содержать активное, энергетическое начало, характеризующееся проявлением инициативы у педагогов, стремлением к самосовершенствованию, самореализации, повышению эффективности педагогического процесса, а также должна обладать свободой выбора, заключающейся в способности определить пути развития без осуществления давления, нажимов извне; педагогическая система должна быть сориентирована на цели саморазвития, развитие личности студентов, формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни у всех субъектов образовательного процесса;

- Образовательный процесс высшей школы формирует у студентов потребность в здоровом образе жизни путем развития интеллектуального, социально - личностного, психического и физического потенциала личности, комплексным подходом к формированию указанной потребности с соблюдением системности в образовательно-информационном и поведенческом аспектах;

- Авторская модель формирования потребности в здоровом образе жизни средствами спортивных игр базируется на комплексном, системном, аксиологическом и гуманистическом подходах и состоит из трех взаимосвязанных блоков. В целевом блоке определены основная идея, глобальная и конкретная цели, задачи, методологические подходы и принципы, направленные на правильную организацию процесса формирования здорового образа жизни. Информационно-содержательный блок показывает формирование компетенций: общекультурной, личностной, коммуникативной, социальной, учебно-познавательной на основе воспитательного потенциала педагогической теории и практики. Технологический блок представлен технологией, средствами и формами организации процесса формирования здорового образа жизни личности обучающегося в образовательном пространстве вуза.

Нами установлено, что эффективность средств и технологий педагогического воздействия будет зависеть от разработанных *форм педагогического сопровождения процесса формирования потребности в здоровом образе жизни у студентов, под которыми мы понимаем:*

- научно обоснованную разработку и реализацию программы формирования здорового образа жизни посредством спортивных игр на основе системы методологических подходов, соответствующих современной научной картине мира;
- создание *специальной образовательной среды*, способствующей формированию потребности обучающегося в здоровом образе жизни;
- реализацию принципа единства процессуального и информационного компонентов в формировании потребности в здоровом образе жизни;
- разработку последовательности педагогических действий, обусловленной особенностями функционирования личностной сферы;
- обеспечение комплексности в формировании потребности в здоровом образе жизни, реализуемая в совокупности исторической, личностной, технической теоретической, практической, регулирующей, физиологической,

медицинской и другой информации, связанной с организацией и реализацией спортивных игр;

- использование коммуникативного потенциала совместной деятельности в ходе организации и реализации спортивных игр;

- формирование в ходе тренингов, теоретической подготовки, тренировок, общения обучающихся и педагога специального, педагогически организованного психологического климата, характеризующегося общей интенциональной направленностью игроков и тренера и ориентированного на освоение правил и приемов спортивной игры, теоретических основ и всей соответствующей информации, формирование теоретических и практических игровых умений и навыков, позволяющего сформировать потребность в здоровом образе жизни.

ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

2.1. Критерии и параметры сформированности потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы

В современном высшем образовании актуализируются проблемы, связанные, с одной стороны, со сложностью и повышением требований образовательных программ; с другой – с динамикой ухудшения состояния здоровья обучающихся, негативно влияющей на овладение ими образовательных компетенций.

Несмотря на популярность у современной молодежи здорового образа жизни, её приверженности к соблюдению правильного питания, особую тревогу вызывает снижение двигательной активности обучающихся. На основании вышеизложенного становится приоритетной задача сохранения и укрепления здоровья обучающихся как на занятиях по физической культуре, так и во внеаудиторной деятельности, на секционных занятиях.

В образовательном пространстве вуза одной из главных задач спортивно-оздоровительной работы становится предоставление мощной альтернативы в виде занятий активными видами спорта обучающимися пагубному влиянию негативных пристрастий: наркотикам, курению, алкоголю. Одной из таких альтернатив, на наш взгляд, может стать игра в волейбол, которая пользуется достаточно большой популярностью у обучающихся в вузе.

Как мы уже отмечали выше, волейбол является одним из наиболее увлекательных, массовых видов спорта, который отличается богатым и разнообразным двигательным содержанием. Для занятий волейболом необходимо уметь высоко прыгать, быстро бегать, обладать силой, ловкостью, выносливостью, уметь быстро переключать направление и скорость движения. Волейбол способствует укреплению физического здоровья человека. Он положительно влияет на работу сердечно-сосудистой и

дыхательной систем, развивает подвижность суставов, увеличивает силу и эластичность мышц, а также развивает подвижность суставов. Кроме того, постоянное взаимодействие с мячом улучшает ориентировку в пространстве и глубинное периферическое зрение. У человека, занимающегося волейболом, развивается мгновенная реакция на слуховые и зрительные сигналы.

Волейбол как один из видов активного спорта направлен на развитие у обучающихся умений пользоваться приобретенными компетенциями, проявляя при этом физические возможности и волевые условия. В методологическом отношении воспитательный потенциал волейбола как средства формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся заключается в развитии чувства ответственности, коллективизма, скорости принятия решений, а также в проявлении таких положительных эмоций, как желание победить, бодрость, жизнерадостность. Игра в волейбол, благодаря своей эмоциональности выступает и как средство активного отдыха.

Использование нами в проведенном диссертационном исследовании волейбола как средства формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы, было связано еще и с тем, что такой вид спортивной игры способствует воспитанию тех качеств, которые так необходимы современным молодым людям и которые являются требованием времени, а именно, принятие конкуренции как неотъемлемой черты жизнедеятельности современного социума и лидерство как основа успеха современного молодого человека.

Кроме того, для организации опытно-экспериментальной работы достаточно иметь несложное оборудование (небольшая площадка, сетка, мяч). На наш взгляд, важно не только прививать любовь к спорту, научить обучающихся правильно применять приобретенные компетенции, самостоятельно организовать досуг, но и выработать потребность в здоровом образе жизни. У обучающихся в процессе занятия волейболом должно выработаться критическое мышления, направленное на осознание спортивных игр как компонента, главной составляющей здорового образа жизни. Широкое

разнообразие методик обучения игры в волейбол позволяет организовывать учебный процесс с отработки самых простых навыков: как правильно стоять, Как принимать мяч и как его правильно подавать. Освоение простых видов подач и владения мячом позволяют переходить к более сложным элементам. Особая специфика игры в волейбол развивает у обучающихся способность согласованных действий, ответственность за собственные действия, наблюдательность, умение работать в команде. Таким образом, занятия волейболом способствуют развитию разносторонних физических качеств, психофизических и когнитивных способностей личности обучающегося высшей школы.

Процесс формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы характеризуется следующими особенностями:

- систематические занятия волейболом повышают двигательную активность обучающихся и мотивируют их к здоровому образу жизни;
- развитие эмоционально-волевой сферы, таких качеств как ловкость, быстрота мышления, мгновенное переключение личности обучающегося в процессе занятий волейболом способствуют достижению высоких показателей и в других сферах деятельности.

Методическое обеспечение процесса формирования потребности в здоровом образе жизни обучающихся предполагает отход от традиционных воспроизведений содержаний конкретных занятий и освоения технологии, базирующейся на собственном опыте в потенциале приобретенных возможностей в процессе занятий волейболом.

Компоненты методического обеспечения процесса формирования потребности в здоровом образе жизни обучающихся зависят от таких факторов, как материальное обеспечение образовательного пространства, участники образовательного пространства и реализация программы формирования потребности в здоровом образе жизни.

Качество реализации компонентов данного процесса зависит от таких факторов как материальное обеспечение образовательного пространства и

уровень готовности его участников к освоению программы формирования потребности в здоровом образе жизни.

Соответственно принципы построения образовательного процесса по формированию потребности в здоровом образе жизни обучающихся заключаются в обучении обучающихся методическим особенностям и практическим навыкам организации самостоятельных занятий по физической культуре, развитию активности при выполнении программ самовоспитания и самосовершенствования. Организация педагогического процесса с ориентацией на изменение личностных установок обучающихся на умение использовать потенциал здорового образа жизни для формирования компетенций, развивающих умственную и физическую активность, повышенную устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды определяет в дальнейшем достижение мастерства в профессиональной деятельности.

Методическое обеспечение определения сформированности ПВЗОЖ у обучающихся высшей школы основывалось как на известных и широко используемых в современной психолого-педагогической науке диагностических методиках, так и на материалах диагностики, разработанных автором исследования самостоятельно.

Прежде всего, нами были разработаны *критерии* и *параметры*, по которым мы определяли комплексно уровень сформированности у студентов представлений о здоровом образе жизни. При разработке критериев и параметров мы исходили из того, что критерии сформированности потребности обучающихся в здоровом образе жизни выражаются:

- в стремлении обучающихся к самосовершенствованию;
- в доминирующей позиции ценности «здоровье» в ценностной иерархии личности обучающегося;
- в наличии осознанной цели у обучающихся вести здоровый образ жизни;
- в позиции «взрослого» по отношению к собственному здоровью у

обучающихся;

– в желании у обучающихся заниматься активными спортивными играми.

Все необходимые нам критерии мы объединили в три большие группы, каждая из которых состоит из нескольких критериев. Критерии и параметры систематизированы в таблице 1.

Таблица 1.
Критерии и параметры сформированности потребности в
здоровом образе жизни

Критерии сформированности потребности в здоровом образе жизни	Параметры	Методики для определения уровня сформированности
Поведенческий критерий		
Физиологический критерий	- здоровое питание; - хороший сон; - регулярные физические нагрузки; - своевременное посещение врачей;	Анкетирование, анкета разработана автором исследования
Бытовой	- использование одежды и обуви, не наносящих вред организму и обеспечивающих эффективную жизнедеятельность;	Анкетирование
Финансовый	- осознание необходимости финансового обеспечения здорового образа жизни;	Анкетирование
Ценностно-смысловой критерий		
Психологический	- осознание причин, мешающих вести	Анкетирование

	здоровый образ жизни;	
	- типы потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы	Экспертная оценка
Ценностный	- ценностные ориентации личности	1. «Ценностные ориентации» М. Рокича 2. «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» С.С. Бубнова
Способность к самоконтролю	- уровень сформированности способности к субъективному контролю у личности	Тест на определение уровня субъективного контроля Дж. Роттера (адаптация Е.Ф. Важина, С.А. Голынкиной, А.М. Эткинда)
Аффективный критерий		
Сформированность потребности в здоровом образе жизни		1. Модифицированная методика А.Г. Носова 2. Модифицированная методика «Ваш образ жизни» 3. Авторская методика «Самооценка потребности в здоровом образе жизни»

Поведенческие критерии связаны с образом жизни действиями и поведением обучающихся. *Ценностно-смысловые критерии* связаны с личностной сферой обучающихся, с личностными смыслами, с ценностями, которые разделяют обучающиеся. *Аффективный критерий* связан с образом жизни, с потребностной сферой, с отношением к образу жизни и его соблюдением.

Комплексность в определении сформированности потребности в здоровом образе жизни обеспечивалась учетом всех сторон жизнедеятельности обучающегося. Как видно из таблицы, показателями

наблюдения, позволяющими определить уровень потребности в здоровом образе жизни, стали такие позиции, как питание, вредные привычки (курение и др.), режим дня, одежда, систематичность выполнения зарядки, положительный настрой на занятия активными спортивными играми, заинтересованность в формировании здорового образа жизни, взаимоотношения с окружающими и т.д.

Основными показателями, не соответствующими поддержанию здорового образа жизни молодежи, стали, например:

- использование одежды (не подходит для конкретного времени года, не позволяет молодым людям свободно двигаться, является излишне обтягивающей, открытой и др.);

- использование обуви (неудобная, не подходит для конкретного времени года, не подходит по размеру, для длительного пребывания в ней без вреда для здоровья, неутепленная обувь в зимний период, потенциально травмоопасна – высокие каблуки, платформа, размер больше, чем необходимый размер обуви и др.);

- тип и особенности питания (отсутствие режима питания; употребление «энергетических напитков», напитков, содержащих высокий процент сахара, красителей и др.; употребление батончиков, шоколада и пр. вместо необходимых приемов пищи для молодого организма);

- приверженность вредным привычкам (в первую очередь, курение).

Мы предлагаем учитывать и *бытовой критерий*, который связан с использованием одежды и обуви, позволяющих обучающемуся не только чувствовать себя комфортно, но и обеспечивать удобство и максимально благоприятный режим деятельности. Осознанное отношение к здоровому образу жизни позволяет учитывать *финансовый критерий*, который связан с тем, что обучающийся должен понимать, что здоровый образ жизни требует определенных финансовых затрат, необходимых, например, для здорового питания или приобретения удобной и качественной одежды. Одним из важнейших является *психологический критерий*, который связан с

сознательным отношением к своему образу жизни, с соответствием здорового образа жизни системе личностных смыслов конкретной личности. На наш взгляд, это один из основных критериев, без которого стремление к здоровому образу жизни просто невозможно. То же самое необходимо сказать и о *ценностном критерии и способности к самоконтролю*.

Для определения уровня сформированности потребности в здоровом образе жизни *по ценностному критерию, способности к самоконтролю и наличию здорового образа жизни* у обучающихся применялся метод тестирования, включавший шесть методик: «Ценностные ориентации» М. Рокича, «Диагностику реальной структуры ценностных ориентаций личности» С.С. Бубнова, тест на уровень субъективного контроля Дж. Роттера (адаптация Е.Ф. Важина, С.А. Голынкиной, А.М. Эткинда), модифицированную методику А.Г. Носова «Диагностика уровня становления здорового образа жизни у обучающихся», модифицированную методику «Ваш образ жизни» и авторскую методику «Самооценка потребности в здоровом образе жизни».

Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича предназначена для выявления направленности личности и ее отношения к себе, другим людям, окружающему миру, ключевых мотивов поступков и др. В ней выделяются терминальные и инструментальные ценности. Терминальные ценности представляют собой убеждения личности в необходимости достижения целей, в самореализации.

Методика «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» С.С. Бубнова применяется для изучения реализации ценностных ориентаций личности в реальных условиях жизнедеятельности. Методика включает 66 вопросов, с помощью которых выявляется 11 ценностей (любовь, общение, здоровье и др.). На все вопросы испытуемые дают ответы «да» или «нет».

Тест на уровень субъективного контроля Дж. Роттера (адаптация Е.Ф. Важина, С.А. Голынкиной, А.М. Эткинда) направлен на выявление

субъективного контроля личности. Локус контроля, как характеристика психологического типа личности, представляет склонность к приписыванию ответственности за происходящие в жизни события, результаты собственной деятельности внешним силам (экстернальный локус контроля), либо собственным усилиям, способностям (интернальный локус контроля). Опрашиваемым предлагаются 44 утверждения, согласие или не согласие с которыми они должны выразить. Ответы даются по семибалльной шкале от -3 до 3 баллов. Баллы подсчитываются по 7 шкалам – общей интернальности, интернальности в области достижений, в области неудач, семейных отношений, производственных отношений, межличностных отношений и в отношении здоровья и болезни. Высокие показатели по шкале интернальность в отношении здоровья и болезни свидетельствуют о том, что за сохранение собственного здоровья и возникновение болезни, человек считает ответственным себя. Низкие показатели означают то, что человек считает, что случай, внешние обстоятельства являются причинами возникновения болезни и только другие люди (врачи и др.) будут способствовать выздоровлению.

Модифицированная методика педагога А.Г. Носова «Диагностика уровня становления здорового образа жизни у обучающихся» включает 15 вопросов. Испытуемые, согласно инструкции, отвечают на вопросы, ставя баллы от 1 до 5: Для обработки результатов применяются прямые и инверсивные (обратные) шкалы. Прямые шкалы – подсчитываются на основе суммы баллов по всем вопросам (с учетом шкал инверсии) и выявляется уровень здорового образа жизни испытуемых.

Формирование потребности в здоровом образе жизни предполагает обеспечение ей высокой конкурентоспособности среди других потребностей. Осмысление обучающимися необходимости в формировании потребности в здоровом образе жизни позволит организовать их поведение, направленным на активизацию физической деятельности путем включения в спортивные игры.

С целью выявления особенностей отношения обучающихся к формированию здорового образа жизни были использованы разработанные нами авторские анкеты. Анкеты, включают вопросы открытого и закрытого типа для молодежи с целью выявления особенностей их отношения к здоровому образу жизни. Первая анкета включает 16 пунктов и начинается с вопросов закрытого типа, завершается вопросами открытого типа. Вторая анкета представлена 10 вопросами и предназначена только для студентов, занимающихся волейболом (см. приложение А;Б).

Для обработки открытых вопросов анкет нами использовался метод экспертной оценки. В экспертную группу вошло шесть человек – высококвалифицированные преподаватели кафедры физического воспитания ФГБОУ ВПО «Дагестанский государственный университет». Коллективная экспертная оценка позволила прийти к общему мнению относительно сформированности потребности в здоровом образе жизни у молодежи.

Авторская методика «Самооценка потребности в здоровом образе жизни» позволяет изучить общий уровень потребности в здоровом образе жизни. Оценка каждого вопроса проводится от 1 до 5 баллов. Методика включает 16 вопросов, каждый из которых сходит в шкалу инверсии (обратная шкала) или прямую шкалу оценки результатов. Прямые шкалы – вопросы 1, 8, 13, 14, 15, 16; обратные – 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12. Максимальное количество баллов, которое может получить испытуемый – 80, минимальное – 16. Все результаты распределяются по уровням: высокий уровень потребности в здоровом образе жизни – 65-80 баллов, средний уровень потребности в здоровом образе жизни – 41-64-балла, низкий уровень – 16-40 баллов.

С целью определения уровня сформированности потребности в здоровом образе жизни у обучающихся нами были предложены уровни: *высокий, средний, низкий* и соответствующие им показатели, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Уровни сформированности потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы

Название уровня сформированности потребности в здоровом образе жизни у обучающихся	Показатели уровня сформированности потребности в здоровом образе жизни у обучающихся
Высокий	– осознание и принятие ответственности за свое здоровье, – постоянно следит за здоровьем, качественным питанием, – отсутствие вредных привычек, – как правило, нет проблем со здоровьем, – благоприятное социальное окружение, – эмоциональное состояние уравновешенное, – нет проблем со сном;
Средний	– частично принимает на себя ответственность за свое здоровье, – старается следить за здоровьем и питанием, – наблюдаются отдельные вредные привычки, – возможны эпизодические заболевания, – присутствуют отдельные сложности в отношениях с окружающими, – присутствуют сложности в соблюдении режима дня;
Низкий	– ответственность за свое здоровье перекладывается на других людей, – постоянная ссылка на внешние обстоятельства, мешающие здоровому образу жизни; – не может отказаться от вредных привычек, – нездоровое питание, – могут отмечаться проблемы со здоровьем, – наличие конфликтов с окружающими, – сложности с эмоциональной саморегуляцией, – быстрая утомляемость и проблемы со сном.

Таким образом, разработанные нами критерии и параметры оценивания уровня сформированности потребности в здоровом образе жизни позволяют нам провести опытно-экспериментальную работу и определить

эффективность разработанной нами программы формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы.

2.2. Реализация опытно-экспериментальной программы формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся в высшей школе

На основании теоретических положений, изложенных в первой главе исследования, нами была организована опытно-экспериментальная работа по формированию у обучающихся высшей школы ПВЗОЖ. Цель опытно-экспериментальной работы состояла в апробации разработанной в теоретической части исследования программы формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы.

Реализация опытно-экспериментальной работы по внедрению предложенной нами программы включала три этапа – *констатирующий, формирующий и контрольный*.

Цель *констатирующего этапа* – установить начальные условия для опытно-экспериментальной работы.

Цель *формирующего этапа* – создать контрольную и экспериментальную группы и апробировать разработанную программу в экспериментальной группе, создать на практике разработанные и обоснованные теоретически педагогические условия ее реализации.

Цель *контрольного этапа* – определить, каким образом изменились потребности в здоровом образе жизни в экспериментальной группе в результате реализации предлагаемой нами программы, в контрольной группе в результате обычной воспитательной работы, сравнить полученные результаты, сделать выводы.

На рисунке 5 представлен алгоритм, согласно которому была организована и проведена опытно-экспериментальная работа,

представляющий логическую последовательность действий, позволяющих установить эффективность разработанной нами в теоретической части исследования программы.



Рисунок 6. Алгоритм проведения опытно-экспериментальной работы

Опытно-экспериментальная работа проводилась в г. Махачкале, Республика Дагестан. Выборку испытуемых составили обучающиеся Дагестанского государственного университета и Дагестанского государственного педагогического университета, 300 человек, в возрастном интервале от 17 до 21 года.

Констатирующий этап опытно-экспериментальной работы. На констатирующем этапе нами были определены начальные условия

реализации программы – *начальный уровень сформированности у обучающихся высшей школы потребности в здоровом образе жизни.*

На констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы использованы такие методы как *наблюдение, анкетирование, метод экспертной оценки, тестирование.*

Констатирующий этап опытно-экспериментальной работы позволил определить исходный уровень физического состояния обучающихся, который практически был одинаково низким у всех испытуемых.

Методы наблюдения и опроса позволили нам получить начальную информацию по *физиологическому и бытовому критериям* сформированности потребности в здоровом образе жизни у обучающихся. Результаты наблюдения за 300 студентами предложены в таблице 2. Помощь в организации и проведения наблюдения оказали пять тренеров по волейболу.

Таблица 3.

Результаты наблюдения за студентами и опроса, позволяющие сделать выводы об уровне сформированности физиологического и бытового критериев потребности в здоровом образе жизни на констатирующем этапе

Показатель	Соответствует ЗОЖ	Не соответствует ЗОЖ
Питание	58,44%	41,66%
Вредные привычки (курение и др.)	68,33%	31,77%
Режим тренировок	91%	9%
Использование одежды и обуви	33,77%	66,33%
Соблюдение техники безопасности	83,77%	16,33%
Положительный настрой во время тренировок	83,33%	16,77%
Заинтересованность в общении с командой	97%	3%
Заинтересованность в общении с тренерами	86,33%	13,77%
Знания по оказанию первой медицинской помощи	51%	47%
Заинтересованность в формировании ЗОЖ	97%	3%

Также еще одно анкетирование (Приложение В), проведенное в целях определения уровня сформированности физиологического и бытового критериев, позволило установить, что представления обучающихся о здоровом образе жизни связаны с такими показателями, как здоровое питание, хороший сон, регулярные физические нагрузки, своевременное посещение врачей, материальное благополучие, финансовая стабильность. Среди них были названы – регулярные физические нагрузки (28,05%), материальное благополучие и финансовая стабильность (19,80%), хороший сон (23,10%), здоровое питание – отсутствие ГМО, красителей, подсластителей и др. вредных веществ в пище (14,85%), своевременное посещение врачей – профилактика заболеваний, прохождение запланированных диспансеризаций и др. (13,50%).

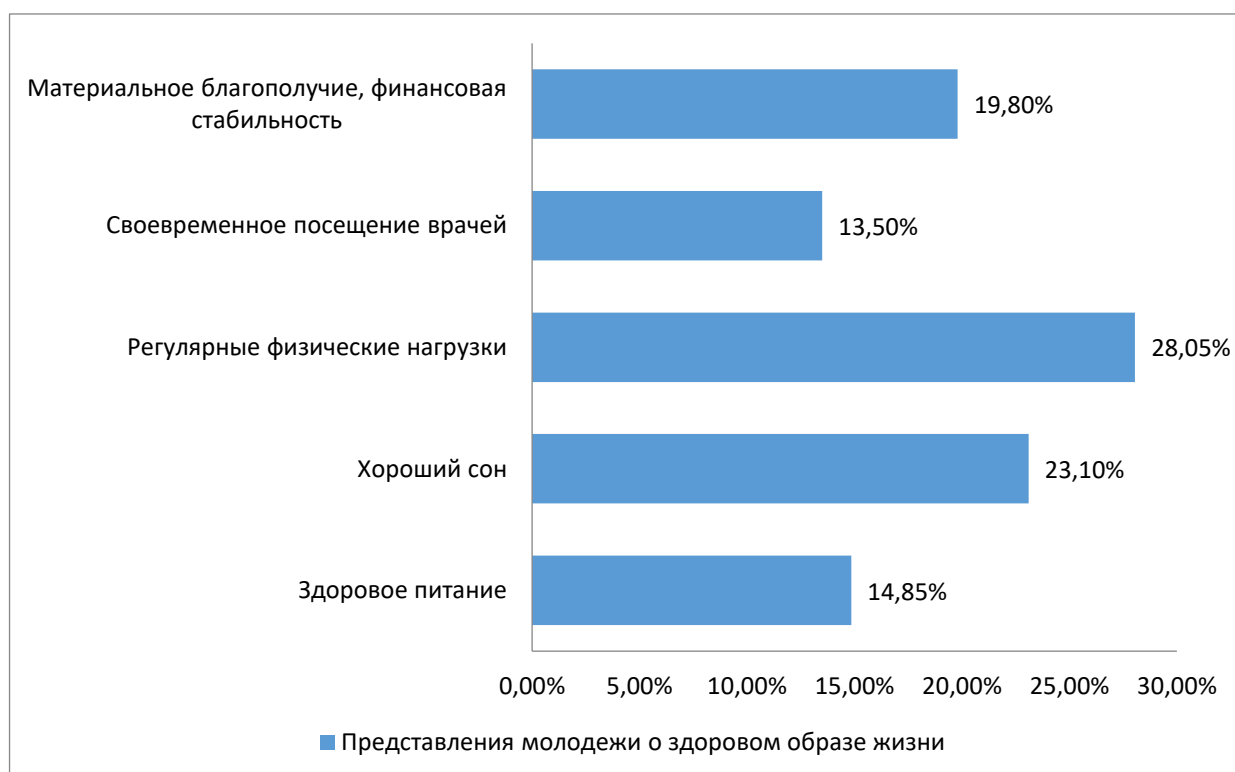


Рисунок 7. Представления обучающихся о здоровом образе жизни

По выделенному нами *финансовому критерию* сформированности потребности в здоровом образе жизни в качестве параметра мы использовали осознание обучающимися необходимости финансового обеспечения здорового образа жизни. Этот параметр, на первый взгляд, является второстепенным, но в интересах комплексности решения проблемы формирования потребности в здоровом образе жизни мы посчитали необходимым принять его во внимание. В результате проведенного анкетирования мы получили результаты, представленные в таблице 4.

Таблица 4.
Результаты опроса обучающихся на констатирующем этапе, позволяющие сделать вывод о сформированности потребности в ЗОЖ по финансовому критерию

	Количество обучающихся (в %), осознающих необходимость финансового обеспечения здорового образа жизни	Количество обучающихся (в %), не осознающих необходимость финансового обеспечения здорового образа жизни	Количество обучающихся (в%), безразлично относящихся к необходимости финансового обеспечения здорового образа жизни
КГ	57	27	16
ЭГ	58	30	12

По *психологическому критерию* сформированности потребности в здоровом образе жизни, как мы указывали выше (табл. 1.), мы рассматриваем два параметра, первый из которых – осознание причин, мешающих вести здоровый образ жизни, второй – выявление типов потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы.

В результате анкетирования (Приложение Г) по первому параметру нами было установлено, что *факторами, не позволяющими обучающимся вести здоровый образ жизни*, являются (рисунок 7): материальные, финансовые проблемы – 25,41%, недостаток свободного времени – 20,79%, курение и другие вредные привычки – 12,54%, сложности с контролем

хорошего питания (необходимость покупать полуфабрикаты, есть пищу с ГМО, есть поздно вечером и др.) – 10,56%, высокая учебная нагрузка – 13,54%, недостаток сна – 9,57%, проблемы в семье – 4,95%, погода – 2,64%. Как показывает опрос, самым серьезным фактором является *отсутствие у обучающихся материальной и финансовой возможности (25,41%)*.



Рисунок 8. Основные факторы, не позволяющие обучающимся вести здоровый образ жизни

По второму параметру – выявление типов потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы – нами был использован метод экспертных оценок. В экспертную группу вошли шесть преподавателей кафедры физического воспитания ФГБОУ ВПО «Дагестанский государственный университет». Коллективная экспертная оценка позволила прийти к общему мнению относительно сформированности потребности в здоровом образе жизни у обучающихся. Были выделены следующие типы потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы:

– *внутренне обусловленный тип* – у обучающихся отмечается позитивное отношение к здоровому образу жизни. Они считают, что

обеспечение здорового образа жизни в первую очередь зависит от них, они стараются следить за своим здоровьем, считают здоровье одним из значимых аспектов качества жизни («это то, что нужно каждому и мне, в том числе, я слежу за своим здоровьем и отказался от вредных привычек», «особый стиль жизни, нужно каждый день думать о своем здоровье и давать пример младшим братьям в семье», «качественная жизнь без серьезных болезней, хорошие настроение и отношения с другими, внимательное отношение к себе, к своему организму, я всегда за здоровый образ жизни» и др.);

– *внешне выраженный тип* – обучающиеся придерживаются здорового образа жизни, следуя моде, рекомендациям окружающих, потребность в здоровом образе жизни не связана с внутренними установками личности («сейчас это в тренде, и я не отстаю», «это модно и здорово», «это важно для здоровья, и я стараюсь его придерживаться, как и другие», «круто, нужно идти в ногу со временем» и др.);

– *диффузный (от лат. «рассеянный») тип* – характеризуется несформировавшейся потребностью в здоровом образе жизни, образ жизни определяется окружением, ситуативно, человек ориентируется на настоящее и не достаточно осознает последствия своего поведения состояния здоровья в будущем, находит внешние причины для объяснения своего нездорового образа жизни («не могу сказать точно, что такое здоровый образ жизни», «наверное это важно, но никогда не задумывался об этом, я еще молодой», «это только для обеспеченных, мне здоровый образ жизни не доступен, живу как все», «не думал об этом» и др.).

Типы сформированности у обучающихся ПВЗОЖ в результате обработки полученных данных были распределены следующим образом, как показано в таблице 5.

*Таблица 5.
Типы сформированности у обучающихся ПВЗОЖ в КГ и ЭГ на
констатирующем этапе*

	Типы сформированности ПВЗОЖ у обучающихся (в % отношении к общему числу опрошенных)		
	внутренне обусловленный тип	внешне выраженный тип	диффузный тип
КГ	9,9	63,8	21,8
ЭГ	11,01	65,33	23,66

Представленные результаты позволяют сделать следующие выводы:

1. Распределение по типам сформированности ПВЗОЖ у обучающихся в КГ и ЭГ примерно одинаковое.

2. Наибольшее число обучающихся продемонстрировали внешне выраженный тип сформированности ПВЗОЖ как в ЭГ, так и в КГ, то есть обучающиеся придерживаются здорового образа жизни, следуя моде, рекомендациям окружающих, потребность в здоровом образе жизни не связана с внутренними установками личности.

Следующей задачей, в соответствии с системой отобранных нами критериев (таблица 1), было определить, какое место среди терминальных ценностей занимает здоровье (физическое и психическое). Была использована методика «Ценностные ориентации» М. Рокича. Как выяснилось, среди первых трех выборов здоровье не было обозначено как значимая терминальная ценность большинством испытуемых (рисунок 9). При первом выборе приоритеты у терминальных ценностей: семья и внутрисемейные отношения – 49,33% и наличие хороших и верных друзей – 16%; при втором выборе – материально обеспеченная жизнь и наличие хороших и верных друзей – по 20% и любви – 14%. Третий выбор – материально обеспеченная жизнь – 43,33%, наличие хороших и верных друзей – 29% и любовь – 23,33%. На первое место среди терминальных ценностей поставили здоровье – 3,33% обучающихся, на второе – 1,66%, на третье – 4%. Здоровье как значимая терминальная ценность стало доминировать у обучающихся с шестого выбора, его указали 29% всех испытуемых. На восьмое место по значимости здоровье поставили 10% обучающихся, на девятое – 13,33%, на десятое – 14%. На

следующем рисунке показано, какое место занимает здоровье как терминальная ценность среди всех выборов студентов (см. рисунок 10).

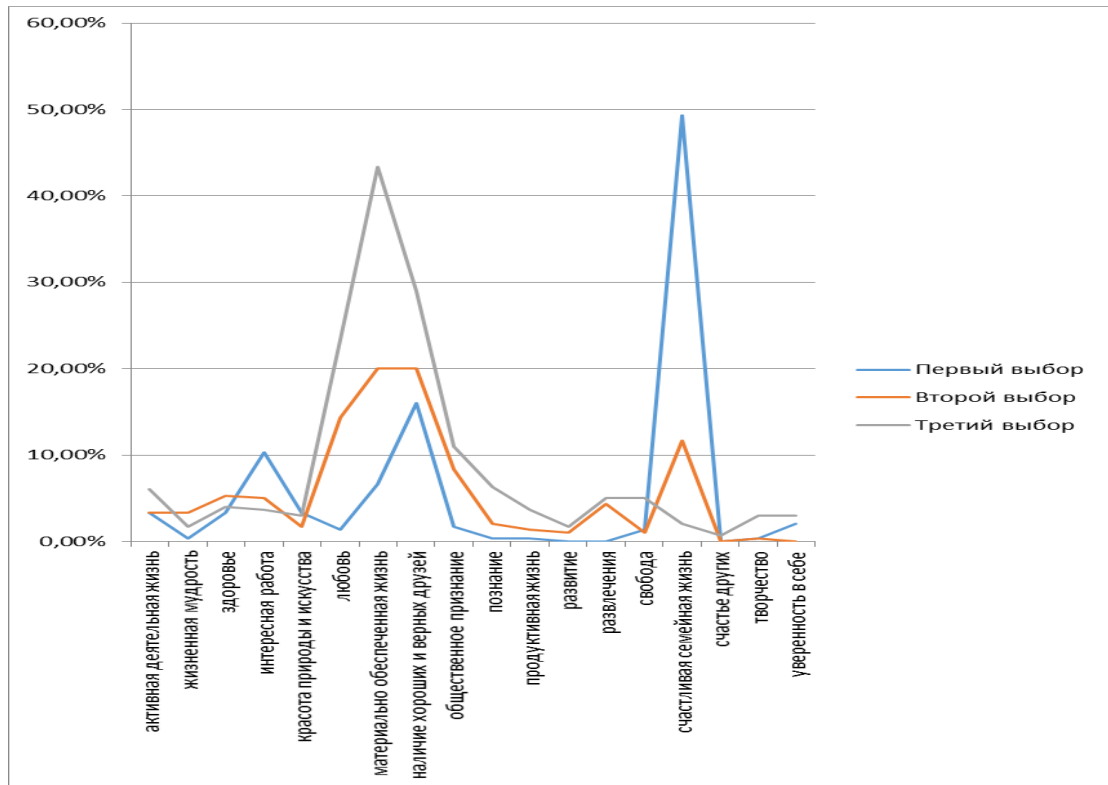


Рисунок 9. Выборы терминальных ценностей молодежью (методика М. Рокича)



Рисунок 10. Выбор здоровья как терминальной ценности (методика М. Рокича)

Методика «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» С.С. Бубнова позволила нам подтвердить результаты методики «Ценностные ориентации» М. Рокича. Результаты представлены на рисунке 11. Среди ценностных ориентаций у молодежи приоритетны любовь, высокое материальное благосостояние, высокий социальный статус и управление людьми, признание и уважение людей и влияние на окружающих. Здоровье, как основная ценностная ориентация, занимает первое место у 1,67% обучающихся, второе у 5%, третье у 5,33%, четвертое у 9,67%. Наибольший процент обучающихся отводит здоровью пятое место – 18,67%, шестое место – 12,67%, седьмое 11% и восьмое – 13%, девятое -10%, десятое – 3,33% и одиннадцатое – 9,67%.

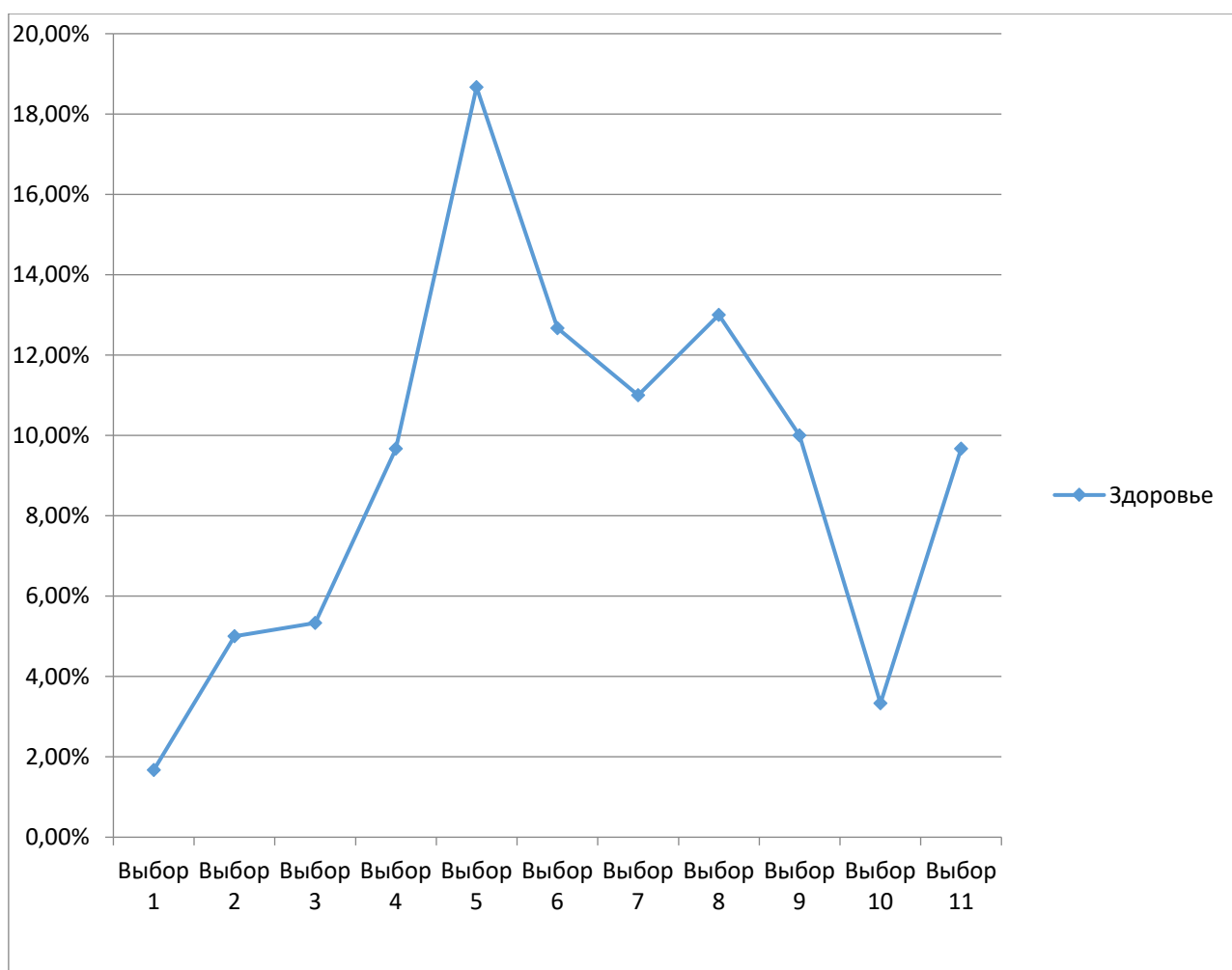


Рисунок 11. Здоровье как ценностная ориентация

Для определения сформированности критерия способности обучающегося к самоконтролю был использован тест на уровень субъективного контроля Дж. Роттера (адаптация Е.Ф. Важина, С.А. Голынкиной, А.М. Эткинда), который имеет шкалу интернальности в отношении здоровья и болезни. Результаты теста показали (рисунок 12), что по данной шкале у испытуемых, отмечается тенденция к низкой интернальности (71%), т.е. молодые люди склонны считать, что здоровье и болезнь зависят во многом от внешних факторов, от окружающих людей, а не от ответственности самого субъекта за здоровый образ жизни, сохранение здоровья и возникновение болезни.

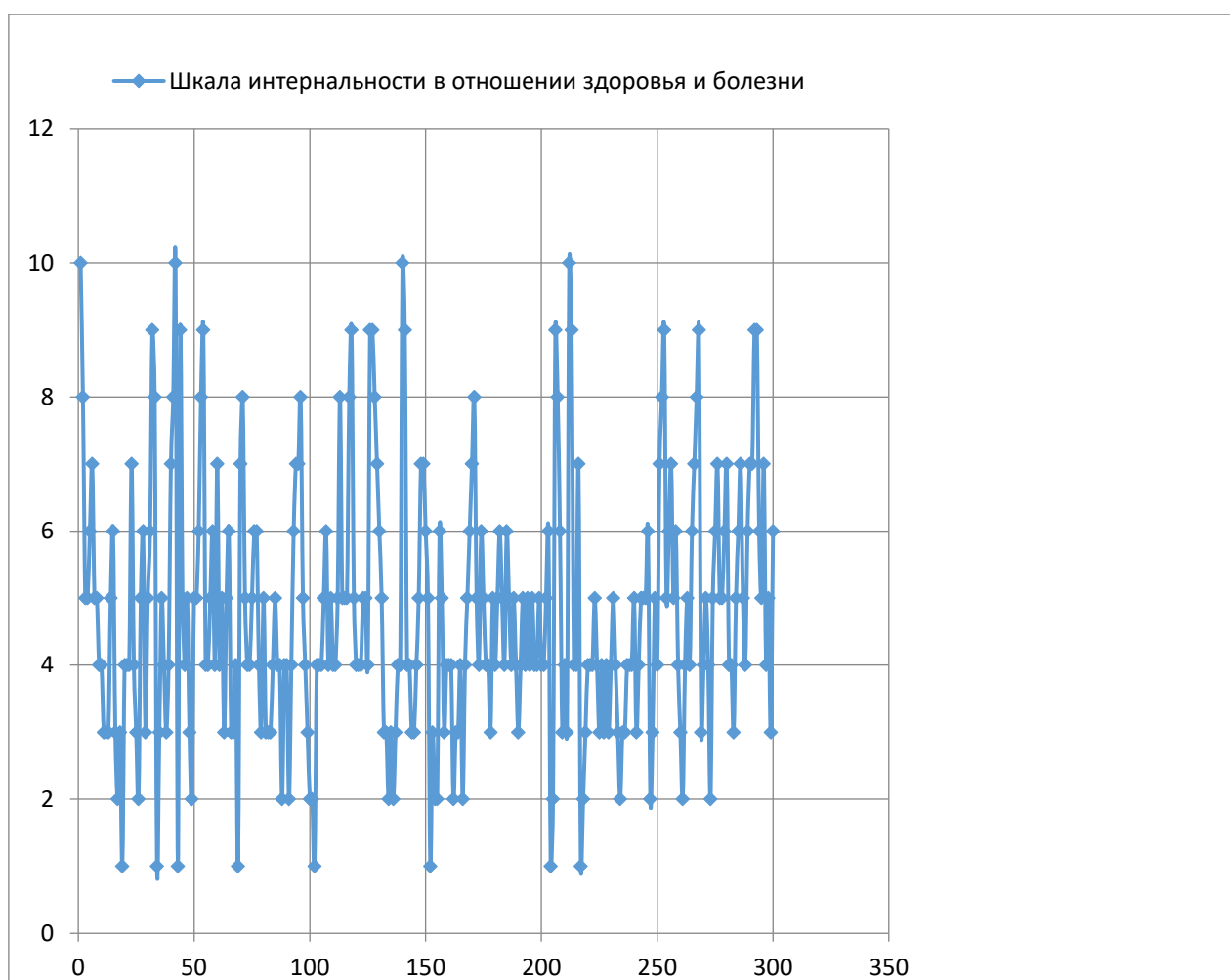


Рисунок 12. Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни у обучающихся (методика Дж. Роттера)

Последним используемым нами критерием является *сформированность потребности в здоровом образе жизни как таковая*. Модифицированная методика А.Г. Носова «Диагностика уровня становления здорового образа жизни у обучающихся» позволила определить, что высокий уровень ЗОЖ отмечается у 17% студентов. Высокий уровень свидетельствует о том, что молодые люди большое значение придает сохранению и поддержанию своего здоровья, отказывается от вредных привычек, развлечений, которые могут ему повредить; регулярно занимаются спортом и проходит медицинские осмотры и т.д.

Средний уровень выявлен у 63,67% студентов, которые, насколько это возможно, заботятся о своем здоровье, но это не имеет регулярного характера,

у них сохраняются отдельные вредные привычки, участие в развлечениях, не способствует сохранению здоровья, но при этом студенты осознают роль регулярной физической нагрузки и спорта.

Низкий уровень показали 19,33% молодежи, что показывает несформированность представлений о здоровом образе жизни, отсутствует заинтересованность в сохранении своего здоровья, на первый план ими выдвигаются ситуативные интересы, развлечения.

Модифицированная методика «Ваш образ жизни» предоставила результаты, подтверждающие предыдущие данные, высокий уровень здорового образа жизни выявлен у 17% испытуемых, средний уровень – 66,66%, ведут нездоровый образ жизни, низкий уровень – у 16,33% студентов.

Авторская методика «Самооценка потребности в здоровом образе жизни» позволяет изучить общий уровень потребности в здоровом образе жизни молодежи. Последние три методики показывают достаточно близкие результаты по здоровому образу жизни студентов.

Таким образом, на основе анализа *уровня сформированности потребности в здоровом образе жизни* у обучающихся высшей школы на **констатирующем этапе** опытно-экспериментальной работы следует сделать следующие *выводы*:

1. Потребность в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы недостаточно сформирована. Обучающиеся не выступают как активные субъекты своей жизни и не заботятся достаточно осознанно, планомерно о своем здоровье. Диффузный тип ПВЗОЖ выявлен у 22,68% обучающихся. Внешне выраженный тип ПВЗОЖ, зависящий от социального окружения, носящий ситуативный характер, – у 65,33%, внутренне направленный тип потребности – только у 11,01%. Внутренне направленный тип ПВЗОЖ позволяет активно участвовать в сохранении и улучшении своего здорового образа жизни, позволяет планировать необходимые для здоровья мероприятия, здоровье является значимой ценностной категорией.

2. Для молодежи здоровье не является ведущей терминальной ценностью и ценностной ориентацией, становится приоритетным для обучающихся после иных значимых показателей - счастливой семейной жизни, наличия хороших и верных друзей, любви, высокого материального благосостояния, высокого социального статуса и управления людьми, признания и уважения людей и влияния на окружающих.

3. Обучающиеся склонны к низкой интернальности, т.е. молодые люди склонны считать, что здоровье и болезнь зависят во многом от внешних факторов, не от ответственности самого субъекта за здоровый образ жизни, сохранение здоровья и возникновение болезни. Данная установка личности содержит ряд негативных последствий, поскольку снятие ответственности с человека не позволяет ему в полной мере осознавать свои неконструктивные способы поведения и принимать необходимые для здорового образа жизни решения.

4. Большинство обучающихся показали средний уровень здорового образа жизни, что свидетельствует о том, что молодые люди стараются следить за своим здоровьем, но испытывают сложности с устранением отдельных вредных привычек, их поведение во многом является ситуативным и развлечения, участие в праздниках, негативное, неконструктивное влияние окружающих людей и др. могут нанести вред здоровью.

5. Таким образом, результаты психолого-педагогической диагностики, проведенной на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы, доказывают необходимость реализации авторской программы формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся в образовательном пространстве высшей школы.

Формирующий этап опытно-экспериментальной работы. На **формирующем этапе** опытно-экспериментальной работы нами была проведена реализация авторской программы формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы. Для этого еще на констатирующем этапе испытуемые были разделены на *контрольную* (КГ) и

экспериментальную (ЭГ) группы, в каждую из которых вошли по 150 обучающихся.

Согласно федеральному государственному образовательному стандарту высшего образования обучающиеся в образовательном пространстве вуза должны получать наряду с другими общепрофессиональными (умение организовать спортивные игры, например) и профессиональными и такие общекультурные компетенции, как готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8) и готовность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9). Исходя из данной позиции понятно, что формирование потребности в здоровом образе жизни является и профессиональной характеристикой личности. Поэтому в *контрольной группе* формирование потребности в здоровом образе жизни осуществлялось в ходе учебно-воспитательного процесса в соответствии с программами подготовки. Обучающиеся *экспериментальной группы* занимались по тем же программам, у них формировались те же профессиональные и общепрофессиональные компетенции, что и у *контрольной группы*, в соответствии с программой подготовки. Разница между *контрольной* и *экспериментальной группами* состояла в том, что в *экспериментальной группе* в качестве дополнительного средства формирования потребности в здоровом образе жизни использовалась спортивная игра волейбол. Одинаковые сроки и программы профессиональной и общепрофессиональной подготовки для *контрольной* и *экспериментальной групп* позволили выделить использование спортивной игры в качестве средства, способствующего более эффективному формированию потребности в здоровом образе жизни.

Реализация авторской программы проходила в *экспериментальной группе*, в которую, как и в *контрольную группу*, вошли 150 обучающихся. Испытуемые *экспериментальной группы* были вовлечены в занятия волейболом как одним из видов активных спортивных игр.

Рабочая гипотеза на *формирующем этапе* опытно-экспериментальной работы основывается на предположении о том, что *занятия волейболом, при прочих равных условиях, будут способствовать эффективному формированию потребности в здоровом образе жизни у обучающихся.*

Авторская программа формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы главной целью ставит создание условий в образовательном пространстве организации, содействующих формированию разносторонне развитой, здоровой физически и психически, компетентной личности профессионала, способной развиваться в условиях быстро меняющейся действительности.

Реализация программы формирования ЗОЖ у обучающихся высшей школы состояла из последовательных, взаимосвязанных этапов.

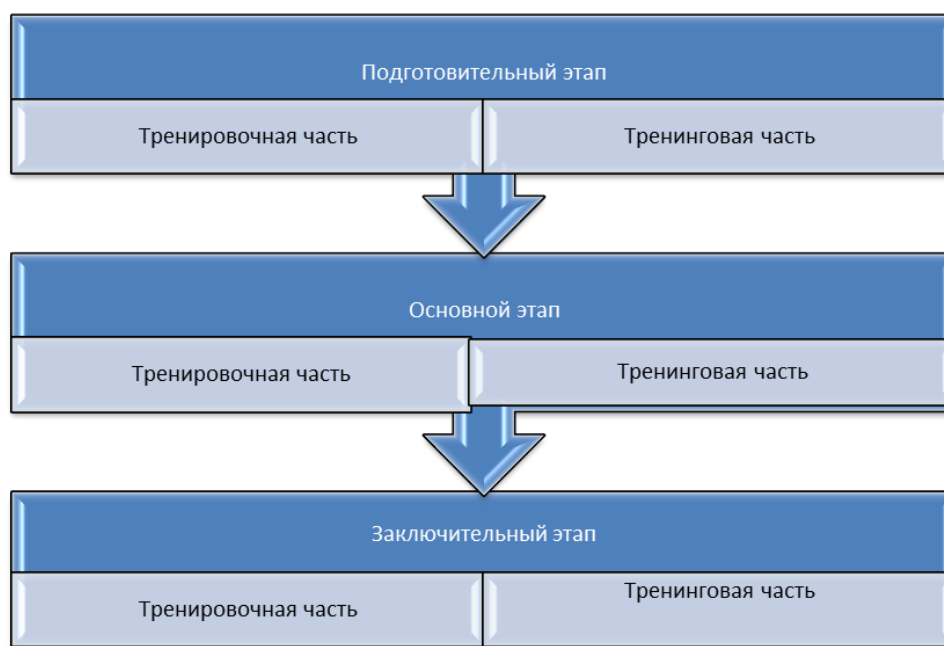


Рисунок 12. Этапы формирования ПВЗОЖ у обучающихся, занимающихся волейболом

Общая структура действий по реализации программы и ее содержание представлены на рисунке 13. Ключевая идея программы состояла в разработке мероприятий, направленных на формирование ПВЗОЖ путем воздействия на ценностно-смысловую, поведенческую и аффективную структуры личностной

сферы обучающихся средствами волейбола. Для реализации ключевой идеи необходимо решить следующие задачи:

1. Расширить кругозор обучающихся знакомством с волейболом как командной игрой и с его краткой историей.
2. Приобщить обучающихся к тренировкам с целью развития их технического и психофизиологического потенциала, необходимого для успешного освоения волейбола.
3. Ознакомить обучающихся с правилами судейства и участия в волейболе.
4. Расширить знания обучающихся об основных показателях ЗОЖ и сложностях, возникающих в процессе их соблюдения.
5. Развить у обучающихся практических навыков оказания первой медицинской помощи в спортивной деятельности (на примере волейбола).

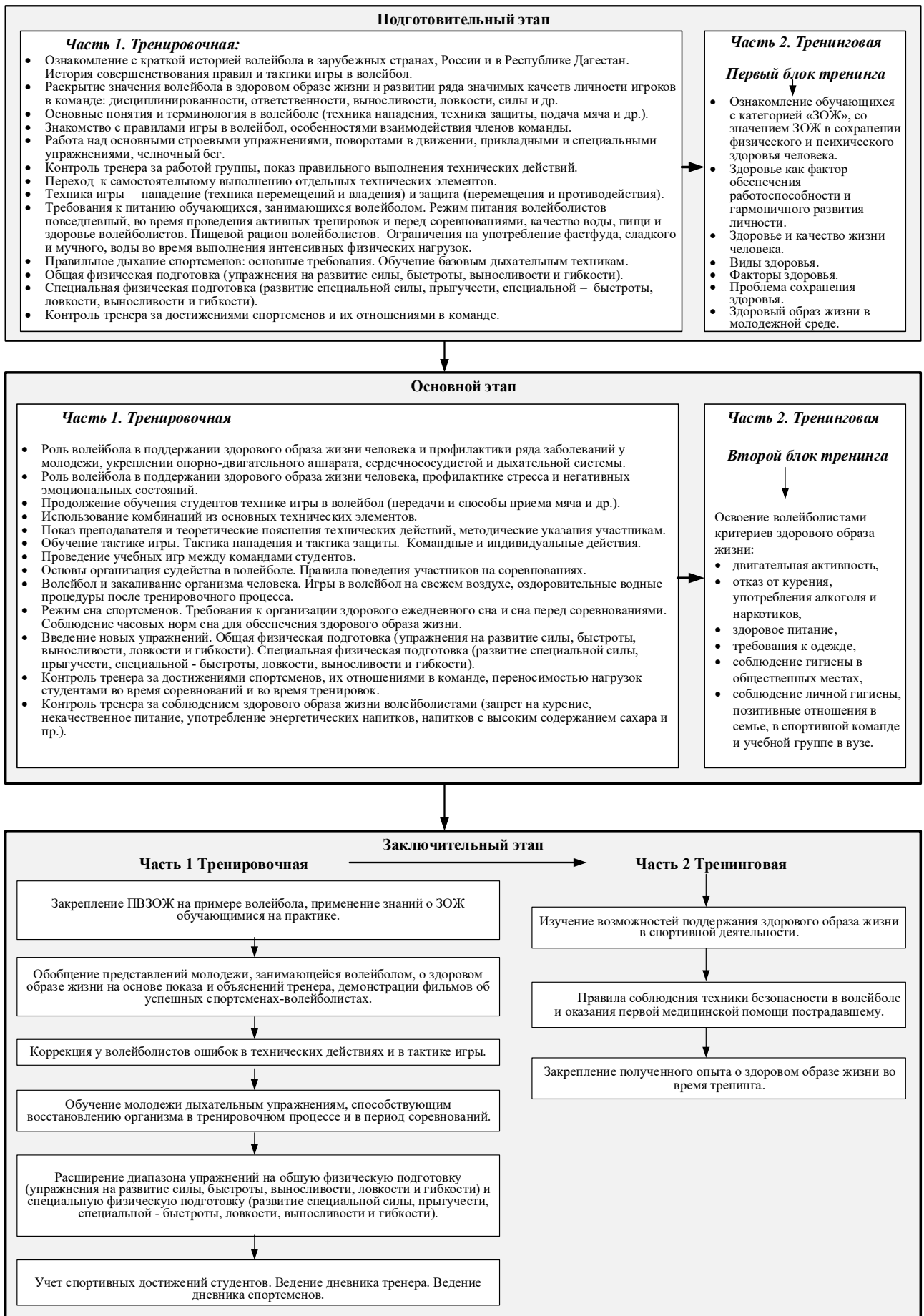


Рисунок 13. Последовательность действий по реализации программы

В задачи программы входит:

- совершенствование теоретических и практических знаний, обучающихся в области формирования потребности в здоровом образе жизни;
- приобщение обучающихся к занятиям активными спортивными играми, позволяющими развивать физическую, интеллектуальную и личностную составляющие индивида;
- организация пропаганды медицинских и гигиенических знаний в рамках воспитательной деятельности образовательного учреждения.

Теоретическая часть программы предполагает формирование потребности обучающихся в здоровом образе жизни в процессе обучения в вузе, основанной на целенаправленных действиях преподавателей по

- информированию обучающихся о здоровом образе жизни как личностно-профессиональной ценности,
- раскрытию его важности в профессиональной деятельности и актуализации потребности в нём,
- стимулированию анализа, осмысления, адекватного оценивания обучающимися своего реального образа жизни и актуализации ценностного отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности,
- активизации здоровьесберегающей деятельности с учётом требований будущей профессии,
- поддержанию инициативы обучающихся в обогащении опыта здорового образа жизни, его организации и ведении.

Наша программа по формированию здорового образа жизни у молодежи средствами волейбола включает следующие этапы и блоки, включенные в тренировочный процесс занятий по волейболу и тренинг *«Здоровый образ жизни молодежи, занимающейся волейболом»*. Остановимся более подробно на каждом из них, учитывая, что основные положения представлены на рисунке 13.

1. Подготовительный этап.

Часть 1. Тренировочная:

– Ознакомление студентов с краткой историей волейбола в зарубежных странах и в России: развитие волейбола в Европе и в России (история «кулачного мяча»), США (игра «для всех» учителя физкультуры В. Моргана из Массачусетса). История совершенствования правил и тактики игры в волейбол.

– Раскрытие значения волейбола в здоровом образе жизни и развитии ряда значимых качеств личности игроков в команде: дисциплинированности, ответственности, выносливости, ловкости, силы, скорости и др.

– Основные понятия и терминология в волейболе (техника нападения, техника защиты, подача, прием мяча и др.).

– Студенты знакомятся с правилами игры в волейбол, особенностями взаимодействия членов команды.

– Работа над основными строевыми упражнениями, поворотами в движении, прикладными и специальными упражнениями, челночный бег.

– Тренер осуществляет постоянный контроль над работой группы, используется показ правильного выполнения технических действий.

– Переход обучающихся к самостоятельному выполнению отдельных технических элементов.

– Техника игры - нападение (техника перемещений и владения) и защита (перемещения и противодействия).

– Требования к питанию спортсменов, занимающихся волейболом. Режим питания волейболистов повседневный, во время проведения активных тренировок и перед соревнованиями, качество воды, пищи и здоровье волейболистов. Пищевой рацион волейболистов, содержание в пище жиров, белков и углеводов. Ограничения на употребление фастфуда, сладкого и мучного, воды во время выполнения интенсивных физических нагрузок.

– Правильное дыхание спортсменов: основные требования. Обучение базовым дыхательным техникам.

– Общая физическая подготовка (упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости).

- Специальная физическая подготовка (развитие специальной силы, прыгучести, специальной - быстроты, ловкости, выносливости и гибкости).
- Контроль тренера за достижениями спортсменов и их отношениями в команде.

Часть 2. Тренинговая. Первый блок тренинга.

- Первый блок предназначен для ознакомления обучающихся с категорией «ЗОЖ», со значением ЗОЖ в сохранении физического и психического здоровья человека.
- Здоровье как фактор обеспечения работоспособности и гармоничного развития личности. Здоровье и качество жизни человека. Виды здоровья. Факторы здоровья.
- Проблема сохранения здоровья. Здоровый образ жизни в молодежной среде.

2. Основной этап.

Часть 1. Тренировочная.

- Роль волейбола в поддержании здорового образа жизни человека и профилактики ряда заболеваний у молодежи, укреплении опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- Роль волейбола в поддержании здорового образа жизни человека, профилактике стресса и негативных эмоциональных состояний.
- Продолжение обучения студентов технике игры в волейбол (передачи и способы приема мяча и др.).
- Использование комбинаций из основных технических элементов.
- Показ преподавателя и теоретические пояснения технических действий, методические указания участникам.
- Обучение тактике игры. Тактика нападения и тактика защиты. Командные и индивидуальные действия.
- Проведение учебных игр между командами студентов.
- Основы организация судейства в волейболе. Правила поведения участников на соревнованиях.

- Волейбол и закаливание организма человека. Игры в волейбол на свежем воздухе, оздоровительные водные процедуры после тренировочного процесса.
- Режим сна спортсменов. Требования к организации здорового ежедневного сна и сна перед соревнованиями. Соблюдение часовых норм сна для обеспечения здорового образа жизни.
- Введение новых упражнений. Общая физическая подготовка (упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости). Специальная физическая подготовка (развитие специальной силы, прыгучести, специальной - быстроты, ловкости, выносливости и гибкости).
- Контроль тренера за достижениями спортсменов, их отношениями в команде, переносимостью нагрузок студентами во время соревнований и во время тренировок.
- Контроль тренера за соблюдением здорового образа жизни волейболистами (запрет на курение, некачественное питание, употребление энергетических напитков, напитков с высоким содержанием сахара и пр.).

Часть 2. Тренинговая. Второй блок тренинга.

Освоение волейболистами норм поведения и действий, свидетельствующих о здоровом образе жизни: двигательная активность, отказ от курения, употребления алкоголя и наркотиков, здоровое питание, соблюдение требований комфорта, удобства к одежде, соблюдение гигиены в общественных местах, соблюдение личной гигиены, позитивные отношения в семье, в спортивной команде и учебной группе в вузе.

На рисунках 14;15;16;17,18 представлены примеры кейсовых заданий, используемых в ходе тренинга на различных этапах реализации программы.



Рисунок 14. Пример кейсового задания на тренинге (необходимо выбрать здоровую пищу).

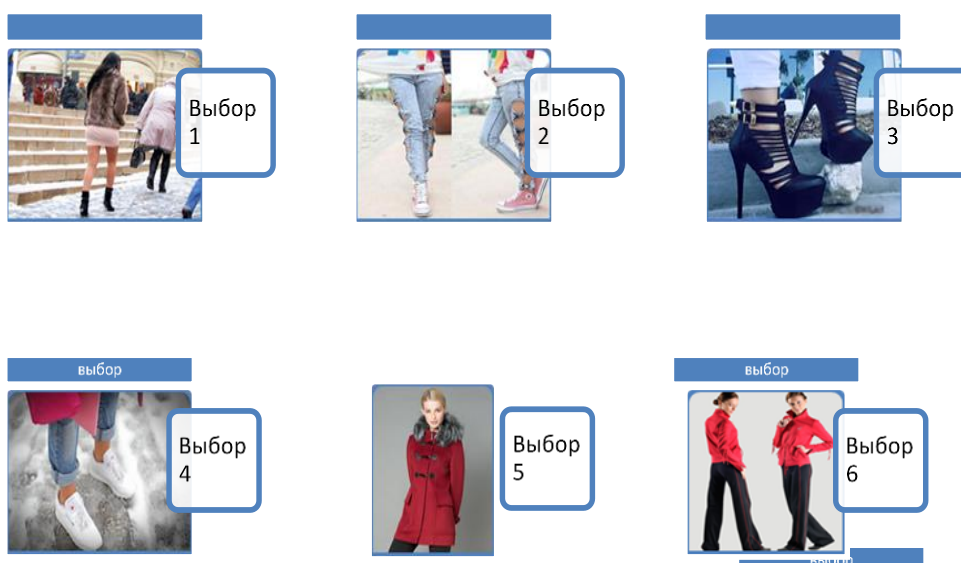


Рисунок 15. Пример кейсового задания на тренинге (необходимо выбрать картинки, на которых одежда и обувь не подходят для прохладной погоды и длительного пребывания на улице).

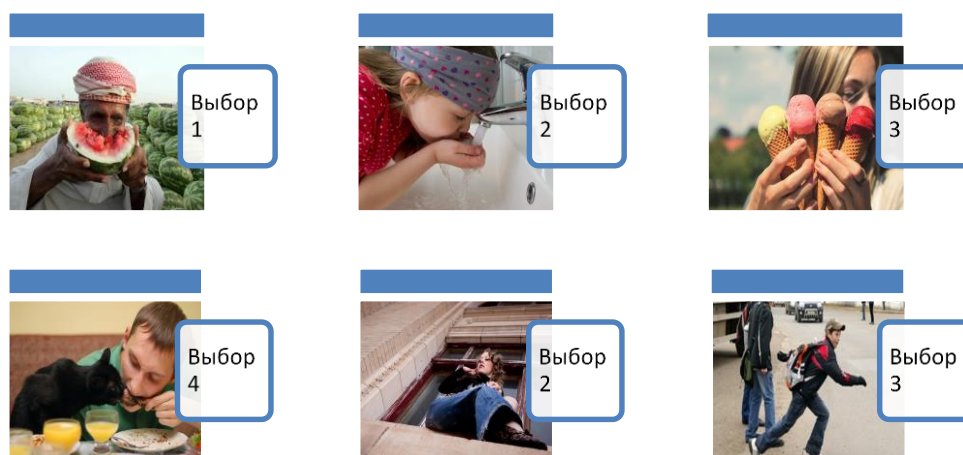


Рисунок 16. Пример кейсового задания на тренинге (Какие ошибки совершают герои по отношению к своему здоровью?)

3.Заключительный этап.

Часть 1. Тренировочная:

- Закрепление ПВЗОЖ на примере волейбола, применение знаний о ЗОЖ обучающимися на практике.
- Обобщение представлений молодежи, занимающейся волейболом, о здоровом образе жизни на основе показа и объяснений тренера, демонстрации фильмов об успешных спортсменах-волейболистах.
- Коррекция у волейболистов ошибок в технических действиях и в тактике игры.
- Обучение молодежи дыхательным упражнениям, способствующим восстановлению организма в тренировочном процессе и в период соревнований.
- Расширение диапазона упражнений на общую физическую подготовку (упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости) и специальную физическую подготовку (развитие специальной силы, прыгучести, специальной - быстроты, ловкости, выносливости и гибкости).

- Учет спортивных достижений студентов. Ведение дневника тренера. Ведение дневника спортсменов.

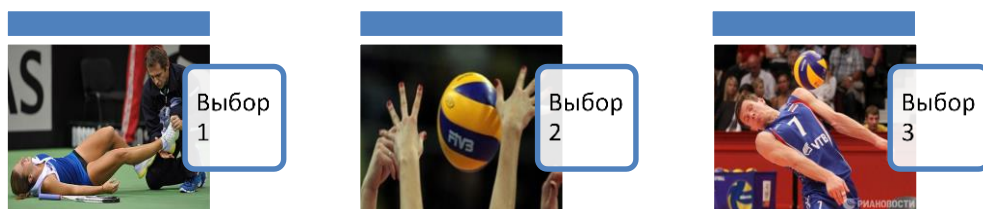


Рисунок 17. Пример кейсового задания на тренинге (Какие основные виды травм получают волейболисты? Какие правила оказания первой помощи?).



Рисунок 18. Пример кейсового задания на тренинге («Что необходимо для улучшения сна и состояния здоровья спортсмена?»).

Часть 2. Тренинговая.

- Изучение возможностей поддержания здорового образа жизни в спортивной деятельности.
- Правила соблюдения техники безопасности в волейболе и оказания первой медицинской помощи пострадавшему.

– Закрепление полученного опыта о здоровом образе жизни во время тренинга.

Как уже говорилось выше, согласно авторской программе, одним из основных средств педагогического воздействия на формирование потребности в здоровом образе жизни у обучающихся в условиях высшей школы являются занятия активными видами спортивных игр. Нами в качестве иллюстрации предложены занятия волейболом.

Основными методами, используемыми педагогом в организации занятий волейболом, направленных на формирование потребности обучающихся в здоровом образе жизни, являются:

– теоретические (ознакомление с историей игры, с персоналиями, объяснение теоретических положений, связанных с игрой, реализацией различных игровых функций,);

– средства выполнения функций в волейболе (передача информации, контроль полученных знаний, формирование практических навыков, средства самообучения);

– тренажерные устройства; учебные комплексы; ТСО, информационно-коммуникационные технологии (видеозаписи с трансляцией соревнований по волейболу и демонстрацией выполнения технических действий и др.);

– основные (упражнения для технической и тактической подготовки и игры) и вспомогательные – общеразвивающие и специальные (подводящие и подготовительные);

С целью формирования ПВЗОЖ у обучающихся, помимо вышеперечисленных, нами использовались тренинговые средства обучения:

– кейсы, как средства обучения и контроля освоения критериев здорового образа жизни волейболистами;

– упражнения для формирования поведения, соответствующего здоровому образу жизни, ролевые игры и др.;

– дискуссии

В процессе игры в волейбол обучающиеся вступают в интенсивные межличностные и межгрупповые контакты, предполагающие формирование командного духа. Естественно, что основой для эффективного функционирования группы и победы команды в соревнованиях различного уровня становятся сплоченность участников и здоровый образ жизни. Неконтактное взаимодействие между участниками команд предполагает снижение риска получения травм обучающимися в процессе игры, а также предъявляет большие требования к их технической подготовке. Именно в этом и заключается отличительная особенность волейбола.

Занятия волейболом активизируют не только познавательные действия игроков, но и развивают такие качества как дисциплинированность и ответственность. В этой игре каждый участник подчиняет собственные действия интересам команды. Такая слаженная работа позволяет разрешать возникающие в процессе игры сложные ситуации. При этом следует отметить, что, несмотря на данные аспекты у обучающихся вырабатывается индивидуальный стиль игры, в соответствии с его индивидуально-психологическими особенностями.

Игра в волейбол позитивно влияет на функциональные возможности организма обучающихся. У молодых людей, занимающихся волейболом, повышается адаптация к физическим и стрессовым нагрузкам [66,165,184,199,201]. В связи с его доступностью, волейбол выступает эффективным средством формирования потребности в ЗОЖ. В отличие от других командных игр, таких как футбол, баскетбол, он предъявляет меньшие требования к физической подготовке обучающихся.

Также на формирующем этапе участникам экспериментальной группы нами был предложен *метод тренинга*, который активно используется в педагогической практике при работе с молодежью, занимающейся различными видами спорта. На формирующем этапе эксперимента данный метод способствует быстрому освоению обучающимися необходимых знаний, умений, навыков, связанных с игрой в волейбол.

В работе с *экспериментальной группой* тренинг как активный метод обучения, способствовал формированию потребности в здоровом образе жизни. Всего в экспериментальной группе проведены три тренинга по 3 академических часа. На каждом этапе тренинга обучающимся предлагали вводную тематическую информацию по проблеме здорового образа жизни с последующим участием в тренинговых упражнениях. и техниках. Дополнительно в тренинги включались проблемные задания, в ходе обсуждения которых обучающиеся находили различные способы поддержания здорового образа жизни в повседневной жизни, учебной и спортивной деятельности. Активно применялись дискуссии обучающихся по различным проблемным аспектам здорового образа жизни и механизмов формирования потребности в нем.

Первый блок тренинга предназначен для ознакомления обучающихся с категорией «ЗОЖ», со значением ЗОЖ в сохранении физического, психического и социального здоровья человека.

Второй блок тренинга направлен на освоение обучающимися, занимающимися волейболом, показателей ЗОЖ: двигательная активность, отказ от курения, здоровое питание, требования к одежде, соблюдение гигиены в общественных местах, соблюдение личной гигиены, позитивные отношения в семье, в спортивной команде и учебной группе в вузе.

Третий блок тренинга направлен на изучение возможностей поддержания здорового образа жизни в спортивной деятельности. Студенты знакомятся с правилами соблюдения техники безопасности при занятиях волейболом и оказания первой медицинской помощи пострадавшему.

С целью активного освоения студентами основных аспектов здорового образа жизни в тренинге применялись методы ролевых игр, кейсов, групповой дискуссии, мозговой штурм, видеоанализ, показанных тренером видеороликов по предложенной теме.

В авторской программе приведены иллюстрации кейсовых заданий, позволяющие выбрать здоровую пищу, одежду, и возможные ошибки, часто допускаемые молодыми людьми по отношению к собственному здоровью.

Таким образом, поэтапная реализация авторской программы на формирующем этапе опытно-экспериментальной работы позволила апробировать разработанную нами модель и последовательность действий, ориентированных на формирование потребности в здоровом образе жизни средствами спортивных игр, в частности, волейбола.

Необходимо отметить, что разработанная нами модель и программа формирования потребности в здоровом образе жизни могут выступать в качестве матрицы и применимы в условиях любого образовательного учреждения независимо от его географического расположения.

2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

Для оценки уровня сформированности каждого из критериев (внутренне-обусловленный тип, внешне-обусловленный тип, диффузный тип, здоровье как терминальная ценность, здоровье как ценностная ориентация и т.д.), позволяющих говорить о сформированности потребности в здоровом образе жизни у обучающихся, был использован комплекс диагностических методик, аналогичный комплексу, используемому на *констатирующем этапе* опытно-экспериментальной работы.

Представим результаты повторной диагностики, которая проводилась после завершения формирующего этапа опытно-экспериментальной работы, более подробно.

На *контрольном этапе* опытно-экспериментальной работы нами была проведена повторная диагностика состояния *уровня сформированности потребности в здоровом образе жизни* у обучающихся высшей школы. Это позволило выявить изменения уровня сформированности потребности в здоровом образе жизни у обучающихся, а также позитивное влияние занятий

активными видами спортивных игр на развитие физической, психоэмоциональной и интеллектуальной сфер личности. Был осуществлен факторный анализ результатов работы, математическая и статистическая обработка полученных данных.

На *контрольном этапе* опытно-экспериментальной работы были обследованы те же студенты *экспериментальной и контрольной групп*, что и на констатирующем.

Наличие *контрольной и экспериментальной групп* позволило проверить эффективность разработанной модели и авторской программы, внедренной в образовательный процесс.

Подчеркнем, что и *контрольная и экспериментальная группы* на начало эксперимента находились в равных условиях. Отметим, что для выявления результативности предложенной модели использовались данные *констатирующего этапа* опытно-экспериментальной работы.

По *физиологическому и бытовому критериям* результаты опытно-экспериментальной работы представлены в таблице 6. Они позволяют сделать следующие общие выводы:

1. Изменения произошли как в экспериментальной, так и в контрольной группах.
2. В плане соответствия ЗОЖ все изменения носят позитивный характер, как в контрольной группе, так и в экспериментальной.
3. Наибольшие изменения наблюдаются по параметру правильного питания в ЭГ (+29), а также по использованию одежды и обуви (+38).
4. Средний показатель положительных изменений по всем параметрам в КГ составил +3,003. Средний показатель положительных изменений по всем параметрам в ЭГ составил +14,78.

Таблица 6.

Сравнительная таблица результатов сформированности потребности в ЗОЖ у обучающихся

Показатель сформированности потребности в ЗОЖ у обучающихся	Констатирующий этап				Контрольный этап			
	КГ		ЭГ		КГ		ЭГ	
	Соответствует ЗОЖ	Не соответствует ЗОЖ	Соответствует ЗОЖ	Не соответствует ЗОЖ	Соответствует ЗОЖ	Не соответствует ЗОЖ	Соответствует ЗОЖ	Не соответствует ЗОЖ
Питание	58,4 4%	41,66 %	57%	43%	62%	38%	86%	14%
Вредные привычки (курение и др.)	68,33 %	31,77 %	68,1%	31,9%	72%	28%	79%	21%
Режим тренировок	91%	9%	88%	12%	92%	8%	96%	4%
Использование одежды и обуви	33,77 %	66,33 %	31%	69%	45%	55%	69%	31%
Соблюдение техники безопасности	83,77 %	16,33 %	83,1%	16,9%	85%	15%	95%	5%
Положительный настрой во время тренировок	83,33 %	16,77 %	80%	20%	86%	14%	97%	3%
Заинтересованность в общении с командой	97%	3%	95%	5%	97,5 %	2,5%	99%	1%
Заинтересованность в общении с тренерами	86,33 %	13,77 %	85%	15%	88%	12%	91%	9%
Знания по оказанию первой медицинской помощи	51%	47%	50%	50%	55%	45%	69%	31%
Заинтересованность в формировании ЗОЖ	97%	3%	96%	4%	97,5 %	2,5%	100 %	0

По финансовому критерию мы вновь определили, степень осознания обучающимися необходимости финансового обеспечения здорового образа

жизни, что свидетельствует об осознанном и взрослом отношении к проблеме здорового образа жизни. Результаты представлены в таблице 7.

Таблица 7.

Результаты исследования степени сформированности представлений обучающихся о необходимости финансового обеспечения здорового образа жизни

	Количество обучающихся (в %), осознающих необходимость финансового обеспечения здорового образа жизни		Количество обучающихся (в %), не осознающих необходимость финансового обеспечения здорового образа жизни		Количество обучающихся (в%), безразлично относящихся к необходимости финансового обеспечения здорового образа жизни	
	До	После	До	После	До	После
КГ	57	65	27	25	16	10
ЭГ	58	78	30	18	12	4

Данная таблица позволяет сделать следующие выводы, связанные с *финансовым критерием* сформированности потребности в здоровом образе жизни:

1. Изменения количества обучающихся, осознающих, неосознающих и относящихся безразлично к необходимости финансового обеспечения здорового образа жизни, наблюдаются как в экспериментальной, так и в контрольной группе.

2. Увеличение количества обучающихся, осознающих необходимость финансового обеспечения здорового образа жизни, произошло в сторону увеличения как в КГ, так и в ЭГ. В ЭГ такое изменение больше, чем в КГ, на 12%.

3. В обеих группах произошло снижение количества обучающихся, не осознающих необходимость финансового обеспечения здорового образа жизни. В ЭГ такое снижение больше, чем в КГ, на 10%.

4. Количество обучающихся, относящихся безразлично к необходимости финансового обеспечения здорового образа жизни, снизилось в обеих группах. В ЭГ такое снижение больше, чем в КГ, на 2%.

По *психологическому критерию*, как мы отмечали на *констатирующем этапе*, мы рассматривали две позиции – осознание причин, мешающих вести здоровый образ жизни, и сформированность типов потребности в здоровом образе жизни. Осознание причин, мешающих вести здоровый образ жизни, на наш взгляд, не претерпевает особых изменений в ходе опытно-экспериментальной работы. Более важным показателем, на наш взгляд, является динамика сформированности типов потребности в здоровом образе жизни. Поэтому на контрольном этапе нами повторно использовался метод экспертной оценки. В экспертную группу вошло шесть преподавателей кафедры физического воспитания ФГБОУ ВПО «Дагестанский государственный университет», участвовавшие в обработке данных на констатирующем этапе эксперимента. Полученные нами результаты констатируют, что в контрольной группе: – внутренне обусловленный тип ПВЗОЖ составляет примерно – 32,66%; внешне направленный тип ПВЗОЖ составляет – 66%, а диффузный тип ПВЗОЖ – 1,34%. Тогда как в экспериментальной группе эти показатели распределились соответственно – 53,33 %; 46,67%; а неоднородный не выявлен вообще. В сравнительном плане данные опытно-экспериментальной работы представлены в таблице 8.

Таблица 8
Типы сформированности у обучающихся ПВЗОЖ в КГ и ЭГ на констатирующем и контрольном этапах

	Кол-во обучающихся с типами сформированности ПВЗОЖ (в % отношении к общему числу опрошенных)					
	внутренне обусловленный тип		внешне выраженный тип		диффузный тип	
	Конст. этап	Контр. этап	Конст. этап	Контр. этап	Конст. этап	Контр. этап
КГ	9,9	32,66	63,8	66	21,8	1,34
ЭГ	11,01	53,33	65,33	46,67	23,66	0

Анализ результатов позволяет сделать следующие выводы по *психологическому критерию*:

1. У обучающихся обнаружены все три типа потребности в здоровом образе жизни, как в КГ, так и в ЭГ.
2. Максимальное количество обучающихся продемонстрировали внешне выраженный тип сформированности потребности в здоровом образе жизни – 63,8% на констатирующем этапе в КГ и 65,33% на том же этапе в ЭГ.
3. Критические изменения произошли в отношении диффузного типа в ЭГ, обучающиеся, которые к нему относятся, после опытно-экспериментальной работы не обнаружены.
4. Наибольшие в процентном отношении изменения произошли в отношении внутренне обусловленного типа в ЭГ на контрольном этапе (+42,32).

По *ценностному критерию* была вновь использована методика «Ценностные ориентации» М. Рокича. Аналогичные результаты получены по методике «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» С.С. Бубнова, при анализе выборов студентами здоровья как ценностной ориентации. Занятия волейболом способствовали позитивным изменениям в сознании обучающихся. Для них категории «здоровье» и «ЗОЖ» стали иметь расширенное понимание. Они их связывают с благополучием в семье, позитивными межличностными отношениями с друзьями и членами команды. Также немаловажное значение имеет для обучающихся и хорошее эмоциональное состояние.

Данные повторной диагностики испытуемых в контрольной и экспериментальной группах (среднее значение) по методике «Ценностные ориентации» М. Рокича и методике «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» С.С. Бубнова представлены на рисунке 19. Представленные численные результаты позволяют сделать следующие выводы по *ценностному критерию*:

1. Проведенная диагностика позволила установить, что изменения произошли как в КГ, так и в ЭГ в плане восприятия обучающимися здоровья как терминальной ценности и в плане рассмотрения здоровья как ценностной ориентации.

2. Изменения являются положительными как в КГ, так и в ЭГ.

3. Установлено, что изменение среднего значения по показателю рассмотрения здоровья как терминальной ценности составило +0,31 в КГ, +0,76 – в ЭГ.

4. Выявлено, что изменение среднего значения по показателю восприятия здоровья как ценностной ориентации составило +0,48 в КГ, +2,06 – в ЭГ.

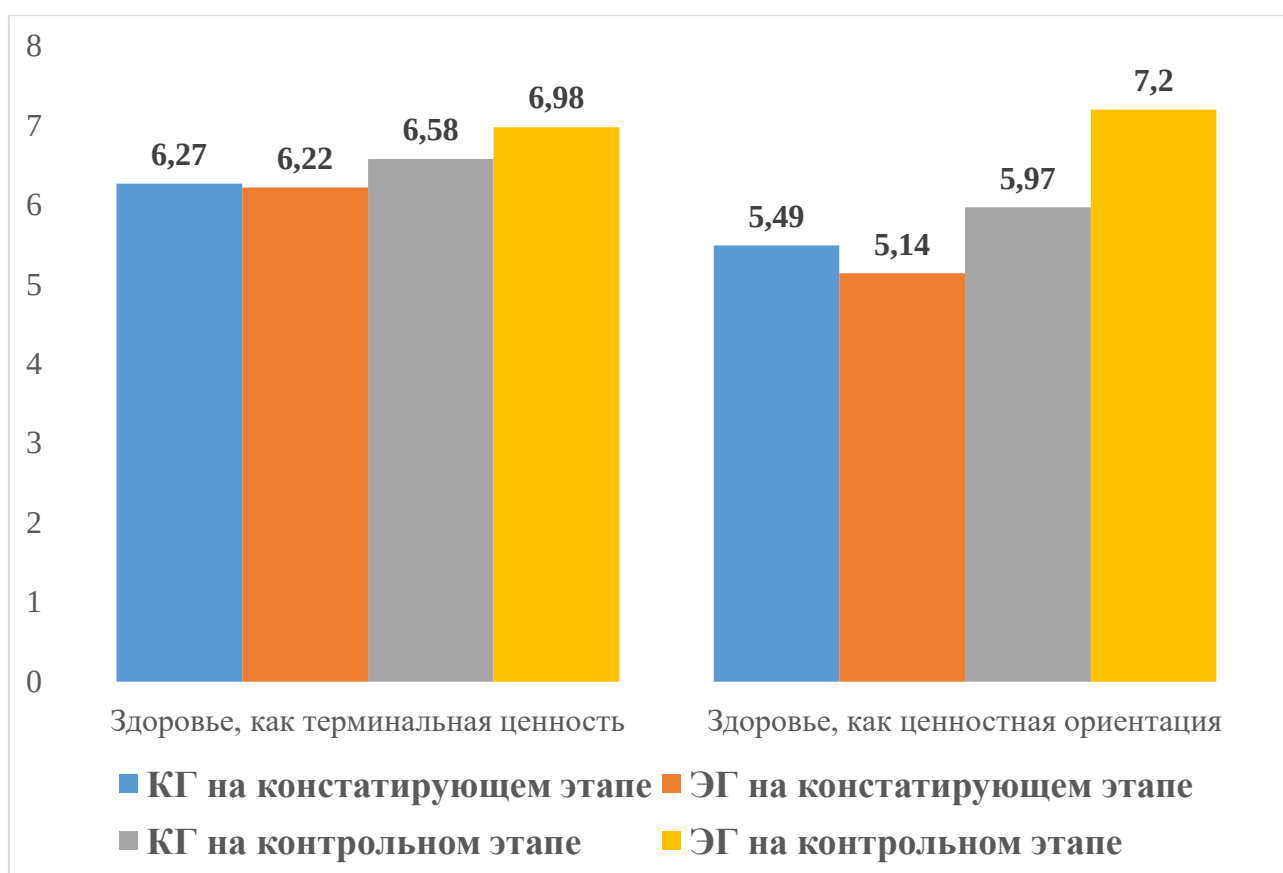


Рисунок 19. Место здоровья как терминальной ценности и ценностной ориентации среди других ценностей, и ориентаций обучающихся (средние значения)

По критерию способности к самоконтролю, показателем которого является уровень сформированности способности к субъективному контролю у личности был вновь использован тест на определение уровня субъективного контроля Дж. Роттера (адаптация Е.Ф. Важина, С.А. Голынкиной, А.М. Эткинды).

По шкале интернальности в отношении здоровья и болезни выявлены значимые различия между выборками обучающихся (рисунок 20). Различия интернальности в отношении здоровья и болезни у студентов экспериментальной группы подтверждают, что разработанная нами программа, способствовала формированию ответственности у обучавшихся за свое здоровье.

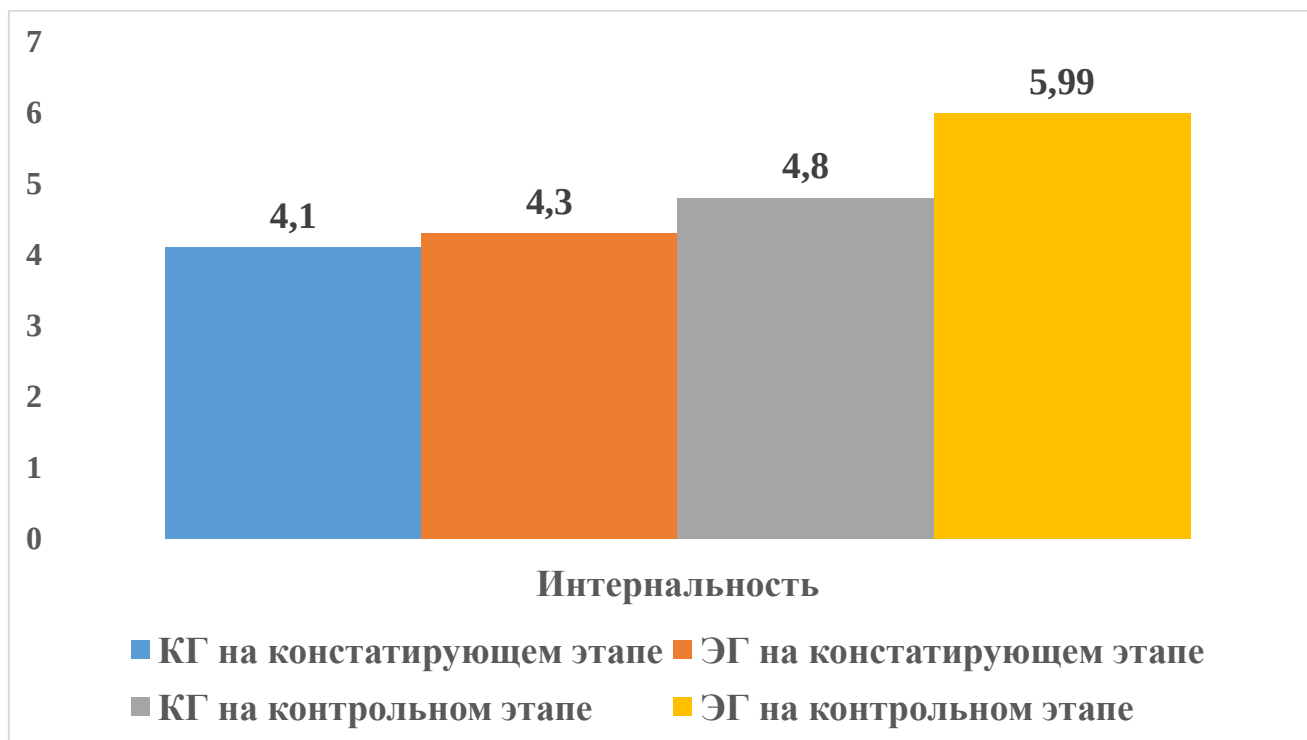


Рисунок 20. Интернальность в отношении здоровья и болезни у испытуемых контрольной и экспериментальной выборок (средние значения)

По критерию способности к самоконтролю, показателем которого является уровень сформированности способности к субъективному контролю у личности можно сделать следующие выводы:

1. По критерию способности к самоконтролю изменения произошли как в ЭГ, так и в КГ.

2. Изменения в КГ и ЭГ носят положительный характер.

3. В КГ изменения среднего значения показателей интернальности составили +0,7. В ЭГ такие изменения составили +1,69.

По критерию сформированности потребности в здоровом образе жизни, как мы указывали выше, нами были использованы три методики, которые позволили нам оценить произошедшие изменения комплексно.

Использование модифицированной автором методики А.Г. Носова позволило оценить сформированный уровень потребности обучающихся в здоровом образе жизни в процентном отношении к общему количеству опрошенных. Результаты представлены в таблице 9.

Таблица 9.
Сравнительные данные по оценке уровня сформированности потребности в здоровом образе жизни В КГ и ЭГ на констатирующем и контрольном этапах

Группа	Констатирующий этап, оценка уровня потребности в здоровом образе жизни (% обучающихся к общему числу опрошенных)			Контрольный этап, самооценка уровня потребности в здоровом образе жизни (% обучающихся к общему числу опрошенных)		
	Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
КГ	15	62,8	22,2	21	57,8	21,2
ЭГ	17	63,67	19,33	37	50	13

Результаты модифицированной методики А.Г. Носова «Диагностика уровня становления здорового образа жизни у обучающихся» показали значимые различия между выборками по исследуемому показателю.

Значимые различия по уровню здоровья были получены по модифицированной методике «Ваш образ жизни». Модифицированная методика «Ваш образ жизни», использованная нами для подтверждения

результатов предыдущей методики, показала следующие результаты, представленные в таблице 10 и на рисунке 21.

Таблица 10.
Сравнительная таблица результатов использования
модифицированной методики «Ваш образ жизни в КГ и ЭГ на
констатирующем и контрольном этапах

Группа	Констатирующий этап, оценка уровня потребности в здоровом образе жизни (% обучающихся к общему числу опрошенных)			Контрольный этап, самооценка уровня потребности в здоровом образе жизни (% обучающихся к общему числу опрошенных)		
	Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
КГ	15	62,8	22,2	19	61	20
ЭГ	17	63,67	19,33	25	65,3	9,7

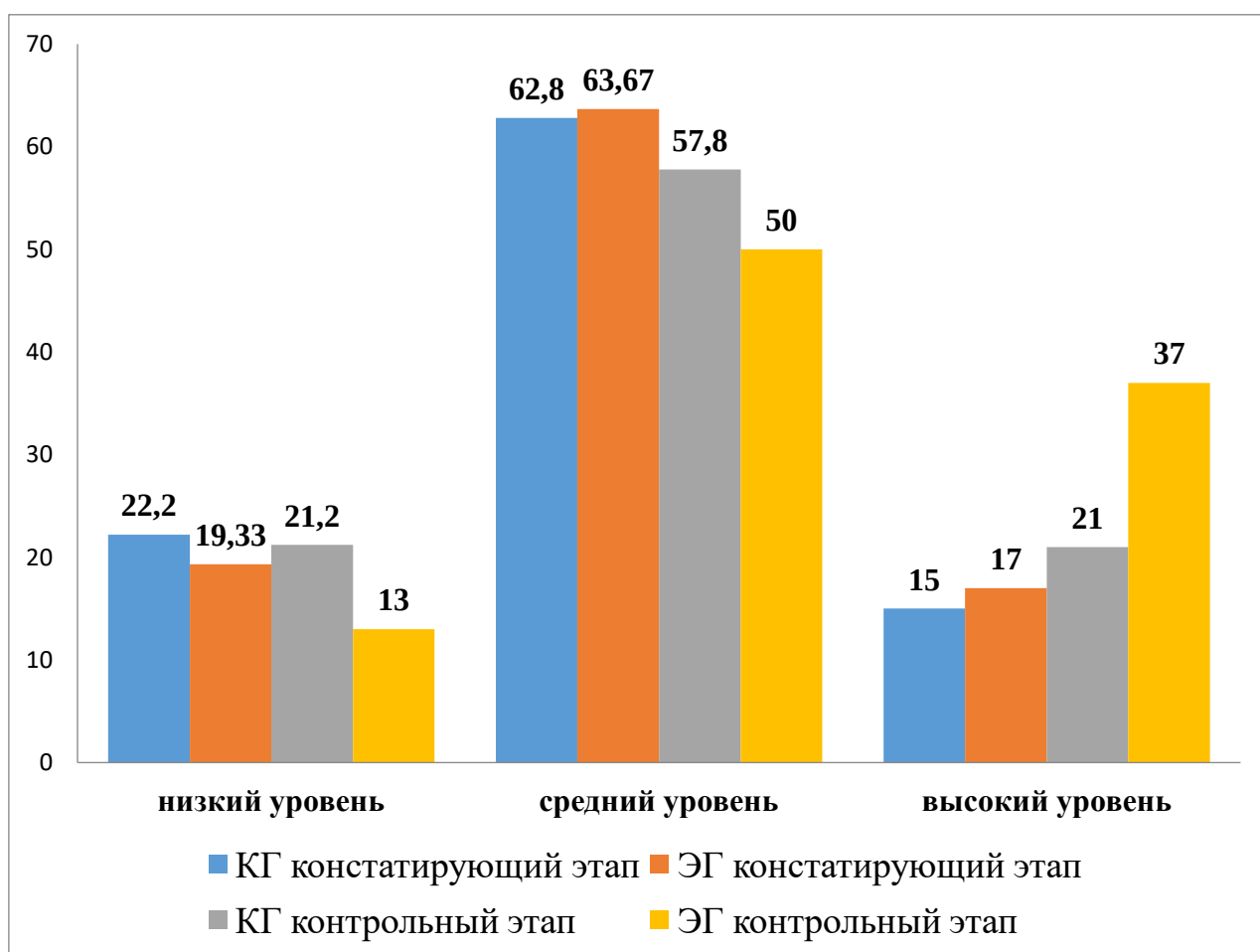


Рисунок 21. Уровень становления здорового образа жизни у обучающихся

Сравнительные результаты использования авторской методики «Самооценка потребности в здоровом образе жизни» приведены ниже. Методика «Самооценка потребности в здоровом образе жизни» позволяет получить субъективное мнение обучающегося о существующей у него потребности в здоровом образе жизни. Использование авторской методики «Самооценка потребности в здоровом образе жизни» позволила нам получить следующие результаты, представленные в таблице 11.

Таблица 11.
Сравнительные результаты самооценки уровня сформированности потребности в здоровом образе жизни у обучающихся на констатирующем и контрольном этапах

группа	Констатирующий этап, самооценка уровня потребности в здоровом образе жизни (% обучающихся к общему числу опрошенных)			Контрольный этап, самооценка уровня потребности в здоровом образе жизни (% обучающихся к общему числу опрошенных)		
	Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
КГ	16	63	21	18	64	18
ЭГ	17	66,66	16,37	25	73	2

Таким образом, проведенная нами опытно-экспериментальная работа указывает, что в обеих группах наблюдается положительная динамика формирования ПВЗОЖ у обучающихся, занимающихся волейболом. При этом, следует отметить, что в экспериментальной группе произошли значительные изменения, так как они принимали участие в реализации специально разработанной программы. Обучающиеся стали осознанно относиться к ЗОЖ, понимая его значимость и необходимость ежедневного соблюдения.

Итоговые результаты по всем предложенным нами критериям приведены в таблице 12. в сравнительном плане. Они позволяют проследить динамику изменений по всем критериям в КГ и ЭГ в результате реализации

констатирующего, формирующего и контрольного этапов опытно-экспериментальной работы.

Таблица 12.

Сравнительная таблица изменений в КГ и ЭГ на констатирующем и контрольном этапах опытно-экспериментальной работы

Критерии сформированности потребности в здоровом образе жизни	Параметры	Изменения в КГ на контрольном этапе	Изменения в ЭГ на контрольном этапе
Поведенческий критерий			
Физиологический и бытовой критерии	- здоровое питание; - хороший сон; - регулярные физические нагрузки; - своевременное посещение врачей; - использование одежды и обуви и т.д.	Среднее значение по всем показателям +3,003	Среднее значение по всем показателям + 14,78
Финансовый	- осознание необходимости финансового обеспечения здорового образа жизни;	осознающих	
		-10	+20
		не осознающих	
		-2	-12
		безразлично относящихся	
		-6	-8
Ценностно-смысловой критерий			
Психологический	- типы потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы	Внутренне обусловленный тип	
		+22,76	+42,32
		Внешне выраженный тип	
		+22	-18,66
		Диффузный тип	
		-20,46	-23,66
Ценностный	- ценностные ориентации личности	Здоровье как терминальная ценность (средний показатель)	
		+0,31	+0,76
		Здоровье как ценностная ориентация	
		+0,48	+2,06

Способность к само-контролю	- уровень сформированности способности к субъективному контролю у личности	+0,7	+1,69
Аффективный критерий			
Сформированность потребности в здоровом образе жизни	уровень сформированности потребности в здоровом образе жизни	Низкий уровень	
		-1	-6,33
		Средний уровень	
		-5	-13,67
		Высокий уровень	
		+6	+20
	уровень сформированности потребности в здоровом образе жизни (самооценка)	Низкий уровень	
		-3	+14,37
		Средний уровень	
		+1	+6,34
		Высокий уровень	
		+2	+8
	образ жизни	Низкий уровень	
		-2,2	-9,63
		Средний уровень	
		-1,8	+1,63
		Высокий уровень	
		+4	+8

Далее необходимо убедиться в достоверности полученных нами данных. Для этого нами был использован *t-критерий Стьюдента*, предназначенный для сравнения двух выборок по исследуемому признаку на основе сопоставления средних значений. Мы используем *t-критерий Стьюдента*, потому что он позволяет подтвердить или опровергнуть статистическую значимость результата исследования и направлен на оценку различий величин средних значений двух выборок (как связанных, так и несвязанных) и применяется достаточно широко в психолого-педагогических и социологических исследованиях. Метод позволяет проверить гипотезу о том, что средние значения двух генеральных совокупностей, из которых извлечены сравниваемые зависимые выборки, отличаются друг от друга. Рассматривая три варианта использования *t-критерия Стьюдента*, подразумевающие

различное соотношение между собой рядов значений (сравнение независимых выборок, сравнение зависимых выборок, сравнение среднего значения отдельной выборки с эталоном), мы пришли к выводу, что правильным для нашего исследования вариантом будет сравнение независимых выборок (КГ и ЭГ). Подразумевая, что t-критерий Стьюдента позволит определить сходства или различия в определении признака для двух рядов значений, полученных при измерении данного признака в двух разных выборках, мы сформулировали следующие гипотезы:

Γ_0 : Различия в значениях признака в группе 1 и группе 2 не являются статистически значимыми.

Γ_1 : Различия в значениях признака в группе 1 и группе 2 являются статистически значимыми.

Далее мы действовали в соответствии со следующим алгоритмом:

1. Нашли среднее арифметическое для каждого ряда значений M_1 и M_2 по формуле (1)

$$M = \frac{\sum x_i}{n} \quad (1)$$

2. Определяем дисперсию σ_1^2 и σ_2^2 по формуле (2)

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (x_i - M)^2}{n - 1}} \quad (2)$$

3. Находим эмпирическое значение t-критерия по формуле (3)

$$t_{\text{эмп}} = \frac{|M_2 - M_1|}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{n_1} + \frac{\sigma_2^2}{n_2}}} \quad (3),$$

где M_1 – среднее арифметическое первой выборки; M_2 – среднее арифметическое второй выборки; σ_1 – стандартное отклонение первой выборки; σ_2 – стандартное отклонение второй выборки; N_1 – объем первой выборки; N_2 – объем второй выборки.

4. Найти число степеней свободы для данного количества измерений по формуле (4):

$$df = n_1 + n_2 - 2 \quad (4)$$

5. Определить по таблице критические значения t для данного df .

Произведя все необходимые вычисления по указанному алгоритму,

По таблице критических значений для критерия Стьюдента находим

$t_{крит} = 2,228$, $t_{экспер} = 4,113$, откуда следует возможность сделать вывод об эффективности экспериментального воздействия. (Табличное значение равняется 2,228 при допущении возможности риска сделать ошибочное суждение в пяти случаях из ста (уровень значимости = 5% или 0,05). Выдвинутая нами гипотеза Γ_0 признается неверной, верной признается гипотеза Γ_1 .

Аналогичные расчеты были проведены в контрольной группе. По таблице критических значений для критерия Стьюдента находим $t_{крит} = 2,228$, экспериментальное $t_{экспер} = 0,151$. (Табличное значение равно 2,228 при допущении возможности риска сделать ошибочное суждение в пяти случаях из ста (уровень значимости = 5% или 0,05). Выдвинутая нами гипотеза Γ_0 признается верной, неверной признается гипотеза Γ_1 .

Таким образом, отсутствие научно обоснованной, структурированной программы использования спортивных игр (в частности, волейбола) в образовательном процессе не способствует формированию потребности обучающихся в здоровом образе жизни.

Исходя из вышеизложенного, нами были подтверждены статистически значимые различия между контрольной и экспериментальной выборками по показателям методик «Диагностика уровня становления здорового образа жизни у обучающихся» А.Г. Носова, «Ваш образ жизни» [108], «Самооценка потребности в здоровом образе жизни», по шкале интернальности в отношении здоровья и болезни (тест Дж. Роттера).

Данные, приведенные в итоговой таблице, а также анализ всех результатов проведенной опытно-экспериментальной работы позволяют сделать следующие общие выводы:

1. Изменения в формировании потребности в ЗОЖ у обучающихся в положительную сторону наблюдаются как в ЭГ, так и в КГ.
2. По всем выработанным критериям наблюдается увеличение численных показателей как в ЭГ, так и в КГ.
3. По *физиологическому* и *бытовому критериям*, которые были нами объединены в одну группу критериев, увеличение средних численных показателей в ЭГ на 11,777 выше, чем в КГ, что свидетельствует о действенности разработанной программы.
4. По *финансовому критерию* в ЭГ количество осознающих важность соблюдения ЗОЖ увеличилось на 20 человек, тогда как в КГ это количество уменьшилось на 10 человек, что свидетельствует об эффективности программы.
5. По *психологическому критерию* в ЭГ на 42,32 позиции увеличилось количество обучающихся, имеющих внутренне обусловленный тип потребности в ЗОЖ (самый глубоко и серьезно осознаваемый), тогда как в КГ аналогичное увеличение составило только 22,76 позиций. Разница в 19,56 между ЭГ и КГ представляется нам значительной и свидетельствует об эффективности разработанной нами программы.
6. По *ценностному критерию*, отражающему динамику ценностных ориентаций личности обучающегося, более значительные изменения произошли в ЭГ, чем в КГ. В частности, здоровье как терминальную ценность по среднему показателю указали в ЭГ на 0,45 позиций больше, чем в КГ.
7. По *критерию способности к самоконтролю* уровень сформированности способности к субъективному контролю у личности обучающихся в ЭГ на 0,99 выше, чем в КГ, что свидетельствует об эффективности разработанной программы.
8. По *критерию сформированности потребности в ЗОЖ*, который определяется по трем параметрам, для каждого из которых были установлены уровни сформированности. По уровню сформированности потребности в ЗОЖ количество обучающихся, имеющих высокий уровень, увеличилось на 20 в

ЭГ, а в КГ – на 6. То есть, в ЭГ с высоким уровнем на 14 обучающихся больше, чем в КГ. Для обеспечения объективности критерия сформированности потребности в ЗОЖ мы также использовали показатель самооценки уровня потребности в ЗОЖ у обучающихся. Показатель высокого уровня в ЭГ увеличился на 8, а в КГ – на 2, что говорит о том, что изменения в ЭГ на 6 позиций больше. Также увеличение на 4 позиции выше в ЭГ, чем в КГ, мы зафиксировали по третьему параметру. Это свидетельствует о том, что реализованная нами в ЭГ программа эффективна.

9. Расчет *t*-критерия Стьюдента показал, что экспериментальное $t_{\text{экспер}} = 4,113$, в то время, как в таблице критических значений для критерия Стьюдента $t_{\text{крит}} = 2,228$, откуда следует вывод об эффективности экспериментального воздействия в ЭГ. Апробированная нами программа формирования потребности в здоровом образе жизни и ее педагогическая поддержка способствуют формированию потребности в ЗОЖ у обучающихся высшей школы. Для КГ – экспериментальное $t_{\text{экспер}} = 0,151$ при $t_{\text{крит}} = 2,228$, что позволяет сделать вывод о неэффективности обучения в КГ.

Резюмируя результаты опытно-экспериментальной работы, отметим, что разработанная нами модель, раскрывающая сущность процесса формирования потребности в ЗОЖ, и программа ее формирования оказались достаточно эффективными, о чем свидетельствуют полученные числовые данные. Разработанная программа и предложенная модель могут быть реализованы практически во всех образовательных учреждениях и применимы ко всем видам спортивной деятельности.

Таким образом, можно заключить, что проделанная нами работа подтверждает выдвинутую ранее гипотезу, т. е. предположение о том, что разработанная модель и программа будут способствовать эффективности формирования потребности в здоровом образе жизни средствами активных спортивных игр у обучающихся высшей школы, нашла своё подтверждение.

Выводы по второй главе

Педагогическое сопровождение формирования ПВЗОЖ у обучающихся высшей школы основывалось на известных и широко используемых в современной психолого-педагогической науке методах, способах, приемах и средствах педагогической деятельности. На констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы использованы такие методы как наблюдение, анкетирование, метод экспертной оценки, тестирование. Показателями наблюдения стали питание, вредные привычки (курение и др.), режим дня, одежда, систематическое выполнение зарядки, положительный настрой на занятия активными спортивными играми, заинтересованность в формировании здорового образа жизни.

Прежде всего, нами были разработаны *критерии* и *параметры*, по которым мы определяли комплексно уровень сформированности у студентов представлений о здоровом образе жизни. При разработке критериев и параметров мы исходили из того, что критерии сформированности потребности обучающихся в здоровом образе жизни выражаются: в стремлении обучающихся к самосовершенствованию; в доминирующей позиции ценности «здоровье» в ценностной иерархии личности обучающегося; в наличии осознанной цели у обучающихся вести здоровый образ жизни; в позиции «взрослого» по отношению к собственному здоровью у обучающихся; в желании у обучающихся заниматься активными спортивными играми.

Разработанные нами критерии и параметры были систематизированы в три группы. *Поведенческие критерии* связаны с образом жизни действиями и поведением обучающихся. *Ценностно-смысловые критерии* связаны с личностной сферой обучающихся, с личностными смыслами, с ценностями, которые разделяют обучающиеся. *Аффективный критерий* связан с образом

жизни, с потребностной сферой, с отношением к образу жизни и его соблюдением.

На основе анализа *уровня сформированности потребности в здоровом образе жизни* у обучающихся высшей школы на **констатирующем этапе** опытно-экспериментальной работы нами сделаны выводы, доказывающие необходимость реализации авторской программы формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся в образовательном пространстве высшей школы.

Нами выявлено, что для молодежи здоровье не является ведущей терминальной ценностью и ценностной ориентацией, становится приоритетным для обучающихся после иных значимых показателей - счастливой семейной жизни, наличия хороших и верных друзей, любви, высокого материального благосостояния, высокого социального статуса и управления людьми, признания и уважения людей и влияния на окружающих.

Обучающиеся склонны к низкой интернальности, т.е. молодые люди склонны считать, что здоровье и болезнь зависят во многом от внешних факторов, не от ответственности самого субъекта за здоровый образ жизни, сохранение здоровья и возникновение болезни. Данная установка личности содержит ряд негативных последствий, поскольку снятие ответственности с человека не позволяет ему в полной мере осознавать свои неконструктивные способы поведения и принимать необходимые для здорового образа жизни решения.

Большинство обучающихся показали средний уровень здорового образа жизни, что свидетельствует о том, что молодые люди стараются следить за своим здоровьем, но испытывают сложности с устранением отдельных вредных привычек, их поведение во многом является ситуативным и развлечения, участие в праздниках, негативное, неконструктивное влияние окружающих людей и др. могут нанести вред здоровью.

Формирующий этап опытно-экспериментальной работы. На **формирующем этапе** опытно-экспериментальной работы нами была

проведена реализация авторской программы формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы. Для этого еще на констатирующем этапе испытуемые были разделены на *контрольную* (КГ) и *экспериментальную* (ЭГ) группы, в каждую из которых вошли по 150 обучающихся.

На *формирующем этапе* опытно-экспериментальной работы нами была проведена реализация авторской программы формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы. Для этого еще на констатирующем этапе испытуемые были разделены на *контрольную* (КГ) и *экспериментальную* (ЭГ) группы, в каждую из которых вошли по 150 обучающихся. На данном этапе опытно-экспериментальной работы в экспериментальной группе была реализована программа в задачи которой входило: совершенствование теоретических и практических знаний, обучающихся в области формирования потребности в здоровом образе жизни;

– приобщение обучающихся к занятиям активными спортивными играми, позволяющими развивать физическую, интеллектуальную и личностную составляющие индивида; организация пропаганды медицинских и гигиенических знаний в рамках воспитательной деятельности образовательного учреждения. Теоретическая часть программы предполагала формирование потребности обучающихся в здоровом образе жизни в процессе обучения в вузе, основанной на целенаправленных действиях преподавателей по информированию обучающихся о здоровом образе жизни как личностно-профессиональной ценности, раскрытию его важности в профессиональной деятельности и актуализации потребности в нём, стимулированию анализа, осмысления, адекватного оценивания обучающимися своего реального образа жизни и актуализации ценностного отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности, активизации здоровьесберегающей деятельности с учётом требований будущей профессии, поддержанию инициативы обучающихся в обогащении опыта здорового образа жизни, его организации и ведении.

Программа по формированию здорового образа жизни у молодежи средствами волейбола содержала последовательные этапы и блоки, включенные в тренировочный процесс занятий по волейболу и тренинг «Здоровый образ жизни молодежи, занимающейся волейболом».

На контрольном этапе проведена повторная диагностика, показывающая, что в обеих группах наблюдается положительная динамика формирования ПВЗОЖ у обучающихся, занимающихся волейболом. При этом, следует отметить, что в экспериментальной группе произошли значительные изменения, так как они принимали участие в реализации специально разработанной программы. Обучающиеся стали осознанно относиться к ЗОЖ, понимая его значимость и необходимость ежедневного соблюдения.

Изменения в формировании потребности в ЗОЖ у обучающихся в положительную сторону наблюдаются как в ЭГ, так и в КГ, по всем выработанным критериям (физиологическому, бытовому, финансовому, психологическому, ценностному, критерию способности к самоконтролю, критерию сформированности потребности в ЗОЖ) наблюдается увеличение численных показателей как в ЭГ, так и в КГ, что свидетельствует о действенности разработанной программы.

Заключение

Проведенное исследование, направленное на изучение проблем формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы и выявление форм педагогической поддержки данного процесса, позволяет сделать следующие общие выводы:

Несмотря на наличие значительного аналитического материала по рассматриваемой проблематике, слабо изученными остаются вопросы, связанные с обоснованием создания определенных условий, способствующих формированию потребности в здоровом образе жизни у студентов в высшем учебном заведении. Решение вопроса, связанного с формированием потребности у молодежи в здоровом образе жизни, требует кооперации политических, экономических, правовых и духовных сил всего российского общества в государственном масштабе. Особенно остро рассматриваемая проблема должна стоять в образовательных учреждениях, начиная с дошкольного возраста, непрерывно, до высшей школы. Формирование у подрастающего человека потребности в здоровом образе жизни должно носить преемственный характер. Таким образом, процесс формирования у личности потребности в здоровом образе жизни должен стать национальной идеей государства, задачей первостепенной важности;

- Здоровье обеспечивает гармоничное развитие личности и является доминантой среди ценностных ориентаций. Оно способствует активному познанию человеком окружающего мира, создает условия для его самоутверждения и самореализации и характеризуется как динамическое состояние полного физического, психического, социального благополучия. При этом адаптационные ресурсы человека позиционируются как способность сохранять оптимум жизнедеятельности даже в экстремальных ситуациях. Здоровье формирует в сознании человека особую картину мира, так как создает условия для реализации поставленных человеком задач и целей при определении собственной жизненной траектории;

- Потребность в здоровом образе жизни должна основываться на осознании личностью своего поведения, контроля своих эмоций и мыслей, регуляции своих отношений в семье и в окружающей среде, отказе от вредных привычек, создании положительного эмоционального фона жизни и гармонизации межличностных отношений. При этом образовательный процесс, направленный на формирование указанной потребности, рассматривает ценность здоровья личности как ценность всего общества, что должно стать элементом общественного и индивидуального сознания. Студент вуза должен иметь такой уровень знаний, который позволит ему самостоятельно и сознательно конструировать модель собственной жизни, в которой приоритетом будет выступать здоровый образ жизни;

- В высшей школе для формирования у студентов потребности в здоровом образе необходимо, чтобы педагогическая система была открытой для взаимодействия и взаимообмена информацией и «энергией» с окружающей средой; она должна содержать активное, энергетическое начало, характеризующееся проявлением инициативы у педагогов, стремлением к самосовершенствованию, самореализации, повышению эффективности педагогического процесса, а также должна обладать свободой выбора, заключающейся в способности определить пути развития без осуществления давления, нажимов извне; педагогическая система должна быть сориентирована на цели саморазвития, развитие личности студентов, формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни у всех субъектов образовательного процесса;

- Образовательный процесс высшей школы формирует у студентов потребность в здоровом образе жизни путем развития интеллектуального, социально - личностного, психического и физического потенциала личности, комплексным подходом к формированию указанной потребности с соблюдением системности в образовательно-информационном и поведенческом аспектах;

- Разработанная нами модель формирования здорового образа жизни, основывающаяся на комплексном, системном, аксиологическом и гуманистическом подходах, позволяющих рассматривать процесс формирования потребности в здоровом образе жизни как многоаспектный феномен, направленный на активизацию интеллектуальной, волевой, психической сфер человека и его способности развиваться в постоянно меняющемся мире способствует активизации исследуемого явления. Модель включает в себя следующие компоненты: *цель, методологические подходы, педагогические принципы, процессуальные характеристики модели, а также формы педагогической поддержки, позволяющие эффективно формировать потребность студентов в здоровом образе жизни.*

– Нами установлено, что эффективность средств и технологий педагогического воздействия будет зависеть от разработанных *форм педагогического сопровождения процесса формирования потребности в здоровом образе жизни у студентов, под которыми мы понимаем:*

– научно обоснованную разработку и реализацию программы формирования здорового образа жизни посредством спортивных игр на основе системы методологических подходов, соответствующих современной научной картине мира;

– создание *специальной образовательной среды*, способствующей формированию потребности обучающегося в здоровом образе жизни;

– реализацию принципа единства процессуального и информационного компонентов в формировании потребности в здоровом образе жизни;

– разработку последовательности педагогических действий, обусловленной особенностями функционирования личностной сферы;

– обеспечение комплексности в формировании потребности в здоровом образе жизни, реализуемая в совокупности исторической, личностной, технической теоретической, практической, регулирующей, физиологической, медицинской и другой информации, связанной с организацией и реализацией спортивных игр;

- использование коммуникативного потенциала совместной деятельности в ходе организации и реализации спортивных игр;
- формирование в ходе тренировок, теоретической подготовки, тренировок, общения обучающихся и педагога специального, педагогически организованного психологического климата, характеризующегося общей интенциональной направленностью игроков и тренера и ориентированного на освоение правил и приемов спортивной игры, теоретических основ и всей соответствующей информации, формирование теоретических и практических игровых умений и навыков, позволяющего сформировать потребность в здоровом образе жизни.

Проведенная опытно-экспериментальная работа позволяет резюмировать следующее.

Изменения в формировании потребности в ЗОЖ у обучающихся в положительную сторону наблюдаются как в ЭГ, так и в КГ, по всем выработанным критериям (физиологическому, бытовому, финансовому, психологическому, ценностному, критерию способности к самоконтролю, критерию сформированности потребности в ЗОЖ) наблюдается увеличение численных показателей как в ЭГ, так и в КГ, что свидетельствует о действенности разработанной программы.

Резюмируя результаты опытно-экспериментальной работы, отметим, что разработанная нами модель, раскрывающая сущность процесса формирования потребности в ЗОЖ, и программа ее формирования оказались достаточно эффективными, о чем свидетельствуют полученные числовые данные. Разработанная программа и предложенная модель могут быть реализованы практически во всех образовательных учреждениях и применимы ко всем видам спортивной деятельности.

Таким образом, можно заключить, что проделанная нами работа подтверждает выдвинутую ранее гипотезу, т. е. предположение о том, что разработанная модель и программа будут способствовать эффективности

формирования потребности в здоровом образе жизни средствами активных спортивных игр у обучающихся высшей школы, нашла своё подтверждение

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова-Славская, К. А. Социальное мышление личности: проблемы и стратегии исследования / К.А. Абульханова-Славская // Психологический журнал. – 1994. – №4. – С.35.
2. Авдеева, Н.Н. Здоровье как ценность и предмет научного познания / Н.Н. Авдеева, И.И. Ашмарин, Г.Б. Степанова // Мир психологии. – М. – Воронеж, 2000, №1 (21). – С.54-71.
3. Авиценна, (Абу Али ибн Сина). Канон врачебной науки, кн.1. / Авиценна. - М.: Медицина. - 1964.
4. Акмеология: Учебное пособие / А.А. Деркач, В.Г. Зазыкин. - СПб.- : Питер. - 2003. - 256с.
5. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. - 3-е изд. -М.: Физкультура и спорт. - 1987. - 64с.
6. Амосова, Ю.Е. Формирование ценностей здорового образа жизни у студентов педагогического колледжа в процессе профессиональной подготовки / Ю. Е. Амосова // Вестник государственного педагогического университета / ГОУ ВПО ЧГПУ. – Челябинск. - № 9, 2009. - С. 16-28.
7. Ананьев, В.А. Введение в психологию здоровья / В.А. Ананьев. - СПб.: Балтийская Педагогическая академия. - 1998. - 148с.
8. Ананьев, В.А. Психология здоровья - новая отрасль человекознания / В.А. Ананьев. - СПб. – 1996 – 123с.
9. Андреев, Ю. Три кита здоровья / Ю. Андреев. - 7-е изд. - СПб. - 1994. -377с.
10. Апанасенко, Г.Л. Уровень соматического здоровья, его связь с физическим развитием и прогнозирование заболеваемости подростков / Г.Л. Апанасенко, В.К. Казакевич, Л.Д. Коровина // Валеология. — 2003. — №1. - С. 19-24.
11. Апанасенко, Г.Л. Физическое здоровье и максимальная работоспособность индивида / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. - 1988. - №6. - 125с.

12. Арсалиев, Ш.М.Х. Проблемы проектирования основ в разработке этнопедагогического процесса // Проблемы современного педагогического образования. - 2018. - № 60-2. - С. - 26-28
13. Аслаханов, С.А.М. История физической культуры и спорта [Текст] : учебно-методический комплекс / С.-А. М. Аслаханов ; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования "Чеченский гос. пед. ин-т". - Грозный : ЧГПИ. - 2012. - 306 с.
14. Ашибоков, М.Д., Рюхина, О.Ф. Формирование здорового образа жизни на занятиях волейболом / М.Д. Ашибоков, О.Ф. Рюхина // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология, 2007. [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-na-zanyatiyah-voleybolom> (дата обращения 19.08.2016).
15. Баевский, Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии/ Р.М. Баевский. - М. - 1996. – 47с.
16. Бароненко, В.А. Концептуальный подход к проблеме культуры здоровья / В.А. Бароненко // Валеология. - 2002. - №3. - С.74-77.
17. Басалаева, Н.М. Здоровье нации: стратегия и тактика / Н.М. Басалаева, В.М. Савкин // Валеология. - 1996. - №2. - С.35-37.
18. Безруких, М.М. Школьные факторы риска и здоровье детей / М.М. Безруких // Магистр. - 1999. - №3. - С.30-38.
19. Беленов, В.Н. Формирование ценностного отношения старшеклассников к здоровью в процессе физического воспитания [Текст]: дис. канд. пед. наук: спец 13.00.01 / Беленов Валерий Николаевич. – Самара, 2000. - 163с.
20. Белинская, Т.В. Психологические составляющие развития ценностного отношения к здоровью у студентов педагогического вуза: Автореф. дис. ... канд. психол. наук / Т.В. Белинская. - М.: МГОУ. - 2005. - 23с.
21. Белов, В.И. Психология здоровья / В.И. Белов. - СПб. - 1994. - 272с.

22. Белов, В.И. Энциклопедия здоровья: Молодость до ста лет / В.И. Белов. - 2-е изд. - М.: Химия. - 1994. - 400с.
23. Белова, Н.И. Парадоксы здорового образа жизни учащейся молодежи / Н.И. Белова // СОЦИС. - 2008. - №4. - С.84-86.
24. Беляева, С.В. Развитие психического здоровья женщин средствами оздоровительно-физкультурной деятельности [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.13 / Беляева Светлана Владимировна. - Ставрополь: СевКав ГТУ, 2004. - 22с.
25. Берулава, М.Н. Гуманитаризация образования: направления и проблемы / М.Н. Берулава // Педагогика. - 1996. - №4. - С.23-27.
26. Бехтерев, В.М. Личность и условия ее развития и здоровья / В.М. Бехтерев // Проблемы развития и воспитания человека. - М. - 1997. - С. 97-131.
27. Бикмухаметов, Р.К. Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни будущих педагогов / Р.К. Бикмухаметов // Социально-гуманитарные знания. - 2003. - №4. - С.147-156.
28. Битянова, Н.Р. Психология личностного роста / Н.Р. Битянова. -М. - 1995.
29. Богданов, Е.Н. Введение в акмеологию / Е.Н. Богданов, В.Г. Зазыкин. - Калуга: КГПУ им. К.Э. Циолковского. - 2001. - 145с.
30. Богоявленский, Е.Н. Здоровье - это образ жизни / Е.Н. Богоявленский. - М.: О-во «Знание» РСФСР. - 1987. - 40с.
31. Бодалев, А.А. Восприятие и понимание человека человеком / А.А. Бодалев.- М. - 1982.
32. Бодалев, А.А. Человек и цивилизация в зеркале акмеологии / А.А. Бодалев, Г.Т. Ганжин, А.А. Деркач // Здоровье как структурообразующий конструкт духовной сферы человечества и условие творчества человека //Мир психологии. - М. – Воронеж. - 2000. -№1 (21). - С.89-108.
33. Большаков, В.Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнение / В.Ю. Большаков. - СПб.: - 1994. - 316с.

34. Боровикова, М.П. Состояние здоровья школьников Калужской области / М.П. Боровикова, Г.В. Агеева, Е.И. Темникова, А.Ф. Антонов // IX Всероссийская научно-практическая конференция «Образование в России: медико-психологический аспект»: материалы конференции. - Калуга: КГПУ им. К.Э. Циолковского. -2004. - С.5-10.
35. Братусь, Б.С. Аномалии личности / Б.С. Братусь. - М.: Мысль. - 1988.
36. Братусь, Б.С. Личностные смыслы по А.Н. Леонтьеву и проблема вертикали сознания / Б.С. Братусь // Традиции и перспективы деятельностного подхода в психологии. Школа А.Н. Леонтьева. - М.: Смысл. - 1999. - С.284-298.
37. Брехман, И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье / И.И. Брехман. - Л.: Наука. - 1987. - 125с.
38. Бугазов, А.Х. Социально-психологический стереотип как элемент познания / А.Х. Бугазов // Знание: семантика и прагматика. – Фрунзе. - 1991. - С.52-64.
39. Будзен, П.В. Автоматизированная система «ОФИС»: Оценка, состояние здоровья и назначение физических упражнений / П.В. Бундзен, Р.Д. Дибнер, Л.Н. Лисицина, М.Г. Осетинский // Теория и практика физической культуры. - 1991. - №8. - С.24-27.
40. Булич, Э.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни. Методические рекомендации / Э.Г. Булич. - Киев: О-во «Знание». - 1986. -16с.
41. Бурдье, П. Структуры, Habitus, Практики / П. Бурдье // Современная социальная теория: Бурдье, Гидденс, Хабермас: Учеб. пособие. - Новосибирск: Изд-во Новосиб. ун-та. - 1995. - С. 16-32.
42. Бутейко, К.П. Новое понимание здоровья / К.П. Бутейко // Теория и практика физической культуры. - 1988. - №7. - С.19-22.
43. Быховская, И.М. Здоровье как практическая аксиология тела / И.М. Быховская // Мир психологии. - М. - Воронеж, 2000.- №1 (21). - С.82-89.

44. Вайнер, Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования / Э.Н. Вайнер // Валеология. - 2004. - №1. - С.21-25.
45. Валеология человека. Здоровье - Любовь - Красота / Под ред. В.П. Петленко. - СПб. – 1997. - Т.5.
46. Васильева, О.С. Валеология - актуальное направление современной психологии / О.С. Васильева // Психологический вестник РГУ. Ростов-на-Дону, 1997, Вып. 3. - С.406-411.
47. Васильева, О.С. Исследование представлений о здоровом образе жизни / О.С. Васильева, Е.В. Журавлева // Психологический вестник РГУ: - Ростов-на-Дону. - 1997, Вып.3. - С.420-429.
48. Васильева, О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. - М.: Академия. - 2001. - 462с.
49. Вебер, М. Хозяйство и общество / М. Вебер / Пер. с нем. под научн. ред. Л.Г. Ионина. - М.: Изд-во ГУВШ.- 2007.
50. Вернадский, В.И. Мысли и наброски / В.И. Вернадский // Прометей. - 1988. - №15. - С.294.
51. Виленский М.Я., Масалова О.Ю. Ценностное отношение к здоровью и процесс его формирования у студентов // Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции 12-13 декабря 2011г. – Киров: Изд-во Вят. ГГУ. - 2012. – С.19-23.
52. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни: социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни / М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. -1994. - №7. - С.9.
53. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни: Проблемы и перспективы использования средств массовой информации в их пропаганде / П.А. Виноградов. - М.: Мысль. - 1990. - 286с.

54. Воднева, Е.В. Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста [Текст]: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.01 / Воднева Елена Викторовна. – Смоленск, 2003. - 207с.

55. Выготский Л. С. Собрание сочинений: В 6-ти т. / Под ред. А. М. Матюшкина. — М.: Педагогика. - 1983.—368с,

56. Гаирбеков, М.М. Методологические основы и сущность содержательных характеристик потребностей молодежи // Вестник Университета Российской Академии образования. №5 (78). – М.: Изд. УРАО. - 2015. – С. 67-71.

57. Гаирбеков, М.М., Коноплева, А.Н., Кожемов, А.А. Педагогическое моделирование формирования у молодежи потребности в здоровом образе жизни средствами волейбола // Гуманизация образования. - №2. – 2018 – С.80-85.

58. Гаирбеков, М.М. Развитие эмоционально-волевой сферы студентов средствами спортивного скалолазания // Теория и практика физической культуры. –Москва. - 2019. - № 8. – 71-73.

59. Гиппократ. О здоровом образе жизни / Гиппократ // Гиппократ. Клятва. Закон. О враче. Наставления. — Минск: Современный литератор. - 1998. - С.131-139.

60. Глузман, А.В., Глузман, А.А. Технология профессионально-педагогической подготовки студентов университета: системный подход // Гуманитарные науки. Вестник Финансового университета. 2019. № 1. С. 43.

61. Горчак С.И. К вопросу о дефинициях здорового образа - жизни: / СИ. Горчак // Здоровый образ жизни: Философские и медико-биологические, проблемы: Сб. статей АН Молдова-Кишнев. - Кишнев: Штиица. - 1991.

62. Граевская, Н.Д. К вопросу об унификации оценки функционального состояния спортсменов / Н.Д. Граевская // Теория и практика физической культуры. - 1995. - №2. - С. 11-15.

63. Гревцова, Е.А. Формирование здорового образа жизни будущего; учителя / Е.А. Гревцова, Л.Н. Буробина, А.Д. Николаева // IX Всероссийская научно-практическая конференция «Образование в России: медико-психологический аспект»: материалы конференции — Калуга: КГПУ им. К.Э. Циолковского. - 2004. - С. 113-115:
64. Гроф, С. За пределами мозга. Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии / С. Гроф. — М.: Изд.-во Трансперсонального Института. - 1993. - 504с.
65. Гроф, С. Неистовый поиск себя / С. Гроф. - М.: Изд.-во Трансперсонального Института. - 1997. — С.322-323.
66. Губа, П.В. Волейбол в университете / П.В. Губа, А.В. Родин. - М.: Советский спорт. - 2009. - 164с.
67. Гурвич, И.Н. Социальная психология здоровья / И.Н Гуревич. - СПб. - 1999.
68. Давиденко, Д.Н. Здоровье и образ жизни студентов: Учеб. пособие / Д.Н. Давиденко, Ю.Н. Щедрин, В.А. Щеголев / под общ. ред. Д.Н. Давиденко. - СПб.: СПб ГУИТМО. - 2005.
69. Давиденко, Д.Н. Основы здорового образа жизни человека / Д.Н. Давиденко // Вестник Балтийской академии. - 1996. - Вып.9. - С. 15-23.
70. Дерябо, С.Д. Диагностика образовательной среды (пособие для учителя) / С.Д. Дерябо / Под ред. В.П. Лебедевой, В.И. Пановой. - М.: РАО Центр комплексного формирования личности — Черноголовка. - 1997. -С.69-81.
71. Добротворская, С.Г. Воспитание готовности к здоровому образу жизни / С.Г. Добротворская // Разработка модели системы воспитания в высшем учебном заведении (на опыте Казанского Государственного университета): Отчет о научно-исследовательской работе. — Казань. - 2001. - С.92-101.
72. Добротворская, С.Г. Проектирование и реализация системы педагогической ориентации студентов на здоровый образ жизни [Текст]: дисс.

... д. пед. наук: спец. 13.00.01 / Добротворская Светлана Георгиевна. – Казань, 2003. - 413с.

73. Долинский, Г.К. К понятийному аппарату валеопсихологии / Г.К. Долинский // Здоровье и образование. Педагогические проблемы валеологии. - СПб. - 1997.

74. Долматов В.И., Карась Т.Ю. Интегральная подготовка в гладком спринтерском беге легкоатлетов среднего школьного возраста // Материалы регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (25 марта 2015). – Комсомольск-на-Амуре: Ам. ГПУ. - 2015. – 164с.

75. Донцов, А.И. Концепция социальных представлений о феноменах обыденного сознания / А.И. Донцов, Т.П. Емельянова // Идеологические и психологические аспекты исследования массового сознания. Сб. обзоров. - М.: МГУ. - 1989. - С.11-44.

76. Дубровина, И.В. Руководство практического психолога / И.В. Дубровина. - М.: Академия. - 1995.

77. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: RETORIKA-A. - 2001. - 560с.

78. Дюркгейм, Э. Представления индивидуальные и представления коллективные / Э. Дюркгейм // Дюркгейм Э. Социология. Ее предмет, метод, предназначение. - М.: Канон. - 1995. - С.208-244.

79. Евдокимов, В.И. Оценка мотивационного аспекта формирования здорового образа жизни у специалистов подразделений силовых структур / В.И. Евдокимов, Б.А. Клименко, В.И. Шевченко // Вестник психотерапии. - 2008. - №28. - С.56-70.

80. Ефимова, В.М. Здоров'язбережувальне середовище: визначення, сутність, педагогічний контекст // Человек – Природа – Общество: теория и практика безопасности жизнедеятельности, экологии и валеологии. – Выпуск 5. – Симферополь: НИЦ КИПУ. - 2012. – С.- 107-111.

81. Журавлева, Н.С. Восприятие здоровья студентами и их родителями / Н.С. Журавлева // Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции «Образование в России: медико-психологический аспект». - Калуга: КГПУ им. К.Э. Циолковского. - 2002. - С.85-86.
82. Зайцев, Г.К. Здоровье школьников и учителей: Опыт валеологического исследования / Г.К. Зайцев. - СПб.- 1995. - 54с.
83. Зайцев, Г.К. Половое воспитание подростков: ценностное отношение к здоровью / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев, Т.Г. Хаптанова // Вопросы психологии. - 2001. - №3. - С.33-40.
84. Зайцев, Г.К. Школьная валеология: Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей / Г.К. Зайцев. - СПб.: Детство-пресс. - 2001. - 112с.
85. Занюк, С.С. Психология мотивации. Теория и практика мотивирования. Мотивационный тренинг / С.С. Занюк. - К.: Эльга-Н; Ника-центр.- 2001. -352с.
86. Зараковский, Г.М. Формирование здорового образа жизни молодежи — условие повышения качества жизни населения России / Г.М. Зараковский // Качество жизни и здоровье нации: тр. ВНИИ техн. эстетики. - М. - 2003. - С.39-51. - (Качество жизни; Вып.7).
87. Здоровый образ жизни - залог здоровья: Сб. / Под ред. проф. Ф.Г. Мурзакаева. - Уфа: Башкирское кн. изд-во. - 1987. - 277с.
88. Здоровый образ жизни: Сб. научн. тр. / Под ред. проф. С.А. Симбирцева. - Л. - 1988. — 72 с.
89. Здоровый образ жизни: Учеб. пособие / Д.Н. Давиденко, П.В. Половников, Ю.Ю. Глушков. - СПб. — СпбГУ. - 1996. - 32с.
90. Здоровье, образ жизни и обслуживание пожилых. - М.: Медицина. - 1992. - 214с.
91. Зейгарник, Б.В. Очерки по психологии аномального развития личности / Б.В. Зейгарник, Б.С. Братусь. - М. - 1980. — 32 с.

92. Зимняя, И. А. Педагогическая психология: учебник для вузов: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по педагогическим и психологическим направлениям и специальностям / И. А. Зимняя. - 3-е изд., пересмотр. - Москва: Изд-во Московского психолого-социального ин-та; Воронеж: МОДЭК. - 2010 г. — 447 с.

93. Иванова, Е.А., Русинов, А.А. Условия формирования здорового образа жизни школьников // Материалы региональной научно-практической заочной конференции: «Психолого-педагогические аспекты профессионального образования». - 2016. - С. 26-30

94. Игнатьев, М.А. Формирование у студентов навыков здорового образа жизни средствами туризма // Материалы международной научно-практической конференции: «Физическая культура, спорт и здоровье студентов». - 2013. - С. - 80-85

95. Изуткин, Д.А. Здоровый образ жизни как основа профилактики / Д.А. Изуткин. - М. - 1982. – 199 с.

96. Изуткин, Д.А. Социалистический образ жизни / Д.А. Изуткин, Г.И. Царегородцев. - М.- 1977. – 127 с.

97. Ильясова Э.Н. Роль развивающей информационно-образовательной среды в формировании здоровой личности // Материалы международной научно-практической конференции: «Здоровая личность» 21-22 июня 2012г. – СПб.: СПбГИПСР, 2012. – С. - 78-80

98. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер. - 2000. - 512с.

99. Распоряжение Правительства РФ от 17.11.2008 N 1662-р (ред. от 28.09.2018) «О Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года»

100. Кажен, С.Ж.У. Формирование основ здорового образа жизни у учащихся в рамках урочной и неурочной деятельности по физической культуре // Молодой ученый. 2016. № 11 (115). - С.- 1213-1215.

101. Казначеев, В.А. Физическая культура как способ формирования здорового образа жизни студентов в высших учебных заведениях // Вестник Самарского юридического института. 2018. № 2 (28). - С. - 120-123.

102. Казначеев, В.П. Здоровье нации. Просвещение. Образование / В.П. Казначеев. - М. – Кострома. - 1996. - 248с.

103. Казин, Э.М., Фёдоров, А.И., Абаскалова, Н.П., Шинкаренко, А.С., Кошко Н.Н. Роль предмета "основы безопасности жизнедеятельности" в формировании безопасного и здорового образа жизни школьников // Сб: «Современные проблемы безопасности жизнедеятельности: настоящее и будущее». материалы III Международной научно-практической конференции в рамках форума "Безопасность и связь". 2014. - С. - 205-211.

104. Казакова Е. П. Система комплексного сопровождения ребенка: от концепции к практике // Психологопедагогическое медико-социальное сопровождение развития ребенка. СПб.: Питер, 1998. С. 4–6. Калинина, Т.А. Внеурочная деятельность как средство формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников // Образование и наука в России и за рубежом. 2019. № 4 (52). С. 248-252.

105. Калинина, Т.А. Внеурочная деятельность как средство формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников // Образование и наука в России и за рубежом. - 2019. - № 4 (52).- С. - 248-252.

106. Калинина, И.А. Здоровьесберегающее поведение учителя как основа здоровья учащихся // Гигиена и санитария. - 2015. - Т. 94. № 9. - С.- 16-18.

107. Калимуллина, В.Н., Калиниева, М.А. Физическое воспитание в вузе как основа обеспечения здоровья нации // Сб. «Современные проблемы и перспективы развития педагогики и психологии». Материалы X Международной научно-практической конференции. - 2016. - С. - 69-71.

108. Карасева, Т.В. Здоровье участников образовательного процесса в системе мониторинга качества образования / Т.В. Карасева, С.П. Толстов, Е.В.

Перевозчикова // Акмеология — 2002: методические и методологические проблемы. Вып.7: Сб. матер. - СПб. - 2002. - С. 124.

109. Караев, Р.Б. Валеологическое образование как условие формирования здорового образа жизни молодёжи // Наука и современность. 2011. - № 8-1. С. - 258-262

110. Колесников, И.А., Молоканов, А.А., Майбородин, С.В., Габибов, А.Б. Формирование здорового образа жизни студентов // Сб.: «Образование, культура и личность в современном российском обществе». Материалы всероссийской научно-практической конференции. – 2018. -. С.- 100-104.

111. Ковнер, С. История медицины / С. Ковнер. – Киев.- 1878.

112. Козенко, Е.Ю., Карданова, С.З. Повышение эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности и формирование здорового образа жизни студентов вузов // Материалы Международной научно-практической конференции: «Система ценностей современного общества». Сб. трудов ЛШ. 2017. - С. - 85-90.

113. Кон, И.С. Какими они себя видят? / И.С. Кон. - М. - 1975.

114. Кон, И.С. Открытие «Я» / И.С. Кон. - М. - 1978.

115. Кокаева, И.Ю. Компетентностный подход при формировании здорового и безопасного образа жизни обучающихся // Экономические и гуманитарные исследования регионов. - 2016. - № 5. - С. 43-46.

116. Корнилко, И.А., Дружкова, И.Ю., Утебаев, Н.М. Методика организации внеклассной работы по формированию здорового образа жизни младших школьников // Вестник гуманитарного научного образования. - 2011. - № 1. - С. - 27-29.

117. Кузнецов, В.Ю. Здоровье как характеристика формирования личности // Вестник Межрегионального открытого социального института. - 2017. - № 1 (5). - С. - 23-26

118. Кряжев, В.Д. Биомеханические и биоэнергетические принципы оздоровления организма человека / В.Д. Кряжев // Теория и практика физической культуры. - 1990. - №7. - С. -28-30.

119. Кузьмина Н.В. Приемы и методы управления процессом формирования педагогической направленности у студентов. – Курск: КПИ. - 1980. – 89 с.
120. Кунянский, В.А. Волейбол. О судьях и судействе / В.А. Кунянский. - М.: Спорт Академ Пресс. - 2002. - 184с.
121. Кучма, В.Р. Стратегия развития популяционной и персонализированной гигиены детей и подростков // Здоровье населения и среда обитания. - 2017. - № 8 (293). - С. 7-10.
122. Легенькая, С.А. Особенности использования метода проектов в доо в процессе формирования у детей потребности здорового образа жизни // Сб: Здоровьесберегающие технологии в практике дошкольного образования. Сборник научно-методических трудов. Научный редактор О.Н. Родионова. - 2018. - С. 28-31
123. Леонтьев, А.Н. Деятельность, сознание, личность / А.Н. Леонтьев. - М. - 1975.
124. Лесгафт, П. Ф. Избранные педагогические сочинения /сост. И. Н. Решетень. — М. - 1990. – 400 с.
125. Леван, Т.Н., Нежкина, Н.Н. Педагогические технологии формирования здорового образа жизни // Начальная школа плюс До и После. 2012. № 10. - С. - 91-95
126. Лисицын, Ю.П., Улумбекова Г.Э. Общественное здоровье и здравоохранение. 3-е изд., перераб. и доп. – Геотар - Медиа - 2011. – 544 с.
127. Лисицын, Ю.П. Образ жизни и здоровье населения / Ю.П. Лисицын. - М.: Знание. - 1982. - 40с.
128. Лисицын, Ю.П. Слово о здоровье / Ю.П. Лисицын. — М. - 1986. - 192с.
129. Литвина, Г.А., Кульчицкий, В.Е., Литвина, Е.В., Варганова, Я.А. Необходимость ответственности за здоровый образ жизни // Форум молодых ученых. - 2019. - № 4 (32). - С. - 661-66.

130. Локк Дж. Сочинения в трёх томах: Т. 3.- М.: Мысль - 1988. - С. - 411.
131. Лопуга, Е.В. Формирование элементов физической активности индивидуальной программы здоровья педагогов в условиях повышения квалификации // Мир науки, культуры, образования. - 2013. - № 4 (41). - С. - 267-269.
132. Лосев, И.В., Воробьева, Е.А. Здоровый образ жизни: психолого-педагогический аспект // Сб: Инновации в образовании. Материалы XI научно-практической конференции. - 2019. - С. - 205-208
133. Лощаков, А.М. Акмеологические условия оптимизации информационного сопровождения формирования культуры здоровья будущего педагога [Текст]: дисс. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.13 / Лощаков Александр Михайлович. – Шуя. 2006 – с185.
134. Луцкая, Е.Н., Добрикова, С.А. Формирование здорового образа жизни у старшеклассников // Физическая культура в школе. - 2017. - № 1. - С. - 25-30.
135. Маджуга, А.Г. Формирование валеологической культуры в контексте совместно-диалогической здравотворческой деятельности субъектов образовательного процесса / А.Г. Маджуга, М.Д. Мамадияров, СВ. Ткаченко // Валеология. - 2003. - №12. – С.-.58-61.
136. Максимова, В.Н. Акмеологический подход к проблеме здоровья школьника и валеологическому образованию / В.Н. Максимова // Акмеология школьного образования. - СПб. - 2000. - С.33-39.
137. Макаренко А.С. 'О воспитании' - Москва: Издательство политической литературы. - 1990 - с. – 416.
138. Мазурова, Т.Р. Формирование личности детей дошкольного возраста средствами физкультурного воспитания // Сб: Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2019. - С. - 203-204.

139. Мамонтова, Е.В. Роль здоровьесберегающих технологий в образовательной среде // Сб: Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. - 2019. - С. - 147-149
140. Маркузе, Г. Эрос и цивилизация / Г. Маркузе. - Киев: ИСА. - 1995. - 352с.
141. Мартыненко, А.В. Здоровый образ жизни молодежи / А.В. Мартыненко // Энциклопедия гуманитарных наук. - 2004. - №1. - С. - 136-138.
142. Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу. - СПб.: Евразия. - 1997. - 430с.
143. Маслоу, А. Психология бытия / А. Маслоу. — М.: «Рефл-бук». - 1997. -304с.
144. Медицинская валеология / Сост. Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова - Ростов н/Д: Феникс. - 2000 - 243с.
145. Мельник, Ю.И. Психология здоровья / Ю.И. Мельник // Журнал прикладной психологии. -2000. - №3. - С. - 11-14.
146. Мельникова, М.М. Новые подходы к формированию здорового образа жизни у школьников / М.М. Мельникова, А.Г. Старцева, М.В. Пачрина // Валеологические аспекты образования. – Барнаул. - 1996.
147. Меньшов, И.В. Единая "линейка" здоровьесберегающих учебно-методических изданий и валеоигрушки "восемь правил и восемь друзей здоровья" - универсальное инновационное средство формирования здорового образа жизни среди дошкольников, школьников и студентов для воспитания здорового подрастающего поколения // Инновационная наука. - 2019. - № 9. - С. - 106-110.
148. Минеева, Л.Ю. Педагогические условия формирования у студентов университета готовности к проектированию здоровьесберегающего педагогического процесса [Текст]: дис. ...канд. пед. наук: спец. 13.00.01/ Минеева Лариса Юрьевна. - Шуя, 2001. – 238 с.

149. Мязина, Е.В. Формирование здорового образа жизни учащихся в процессе физического воспитания в школе // Сб.: Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования. Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. - 2015. - С. - 184-187.

150. Неделько, О.Г. Здоровый образ жизни студенческой молодежи // Сб.: Молодежь - науке: образование, спорт, здоровье - 2016. - С. - 70-74.

151. Никоноров, В.Т. Технология организации педагогического процесса, направленная на формирование навыков ведения здорового образа жизни учащихся младшего школьного возраста в процессе физического воспитания // Сб.: Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Ответственный редактор: О. В. Юречко. - 2016. - С. - 183-192.

152. Обуховский, К. Психология влечений человека / К. Обуховский. - М. - 1972. – 248 с.

153. Овчинников, О.М., Анисимов, А.В., Муравьев, А.В. Проблемные аспекты формирования потребности в здоровом образе жизни у студентов // Глобальный научный потенциал. - 2018. - № 8 (89). - С. 36-38.

154. Ожегов, С.И. Словарь русского языка / С.И. Ожегов. - М.: «Русский язык». - 1988. – 889 с.

155. Оллпорт, Г. Становление личности: Избранные труды / Г. Оллпорт. - М.: Смысл. - 2002. - 462с.

156. Осокина, М.Н. Формирование культуры здорового образа жизни // Социальная политика и социология. - 2011. - № 8 (74). - С. - 28-36.

157. Пегов, В.А., Тарасевич, К.А. Возможности и проблемы применения интернет-блогов для формирования здорового образа жизни у молодого поколения // Сб.: Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов. Материалы международной научно-практической конференции. - 2018. - С. - 588-592.

158. Петленко, В.П. Этюды валеологии: здоровье как человеческая ценность / В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко. - СПб.: ЛГУ. - 1998. - 124с.
159. Петренко, В.Ф. Психосемантика сознания / В.Ф. Петренко. - М.: Издательство МГУ. - 1988. - 208с.
160. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Краткий психологический словарь – М.: Политиздат. - 1985 – 431 с.
161. Платон. Законы // Платон. Собрание сочинений в четырех томах, Т.4. / Платон. - М.: Мысль. - 1994. - С. - 71-437.
162. Писаренко, В.И. Моделирование в современной педагогике // Общество: социология, психология, педагогика. - 2019. № 12 (68). - С.- 146-154.
163. Платонова, Р.И. Научные подходы к применению моделирования в педагогических исследованиях // Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта, олимпизма: традиции и инновации: сборник научных и научно-методических статей: в 2-х томах. 2018. - С. - 307-321
164. Постановление Правительства Российской Федерации от 4 октября 2000 г. "О национальной доктрине образования в Российской Федерации"// - N 751 г. - Москва.
165. Психология здоровья: Учебник для ВУЗов / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Изд-во СПб. ун-та. - 2000. - 504с.
166. Раджабов, Х.Ш. Спортивные игры как средства формирования здорового образа жизни // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. - 2008. - № 12. - С. - 92-98.
167. Раджабов, Х.Ш. Модель подготовки учителя физической культуры к формированию здорового образа жизни средствами подвижных игр // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. - 2009.- № 1 (6). - С. -19.
168. Редичкина, Н.В., Летучая, М.С. Организация здорового образа жизни детей дошкольного возраста // Сб.: Теория и методология

инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2017. - С. - 154.

169. Рещецкая, Т.Н. Работа по формированию у студентов установки на здоровый образ жизни как способ коррекции девиантного поведения // Сб.: Восемнадцатый Славянский научный собор "Урал. Православие. Культура". Мир славянской письменности и культуры в православии, социогуманитарном познании. Материалы международной научно-практической конференции. Составитель И.Н. Морозова. - 2020. - С. - 256-261.

170. Романкина, М.Ю., Боева, О.И. Формирование здорового образа жизни у обучающихся в образовательных организациях // Наука и Образование. - 2018. - № 3-4. С. -13.

171. Романова, И.Н. Содержание работы по усвоению дошкольниками представлений о здоровом образе жизни // Развитие современного образования: теория, методика и практика. - 2016. - № 4 (10). - С. -149-152.

172. Рютина, М.В. Медико-педагогическое просвещение родителей как компонент здоровьесбережения учащихся сельской школы // Сб.: Троица образования: педагог - обучающийся - родитель. материалы VIII Байкальских родительских чтений. Под редакцией О.В. Удовой.- 2019. - С. - 437-438.

173. Рубинштейн, С. Л. Проблемы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. - М. - 1973. – 134 с.

174. Руссо, Ж.-Ж. Трактат о происхождении неравенства / Ж.-Ж. Руссо // Руссо Ж.- Ж. Трактаты. - М.: Наука. - 1965. – С. - 31-108.

175. Сагитова, Д.М., Нагорнов, И.В. Влияние физкультурной деятельности на формирование здорового образа жизни студентов педагогического вуза // Сб.: Экологическая безопасность, здоровье и образование. Сборник научных трудов X Всероссийской (очно-заочной) научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов. 2017. - С. 248-250.

176. Самойлова, И.Р. К вопросу о формировании понятия «Здоровый образ жизни» / И.Р. Самойлова // Материалы региональной научно-практической конференции «Проблемы преподавания безопасности жизнедеятельности для учреждений образования». – Калуга. - 2000. - С. - 46-47.
177. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Рига. - 1992.
178. Симонов, П.В. Мотивированный мозг: Высшая нервная деятельность и естественнонаучные основы общей психологии / П.В. Симонов. -М.: Наука. - 1987. - 266с.
179. Симонов, П.В. Созидающий мозг: Нейробиологические основы творчества / П.В. Симонов. - М.: Наука. - 1993. – 271 с.
180. Сластенин, В.А. Педагогика: инновационная деятельность / В.А. Сластенин, Л.С. Подымова. - М.: «Изд-во Магистр».- 1997. - 224с.
181. Симонкина, Ю. С. Петр Францевич Лесгафт – основоположник физического образования / Ю. С. Симонкина, В. М. Иохвидов. — Текст : непосредственный // Актуальные задачи педагогики : материалы I Междунар. науч. конф. (г. Чита, декабрь 2011 г.). — Чита : Издательство Молодой ученый, 2011. — С. 55-57. — URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/20/1333/> (дата обращения: 25.07.2020).
182. Спиркин, А.Г. Сознание и самосознание / А.Г. Спиркин. - М. - 1972. – 303 с.
183. Стрижов, С.А. Здоровый образ жизни – путь к повышению качества жизни /С.А. Стрижов // Социология власти. – 2010. - № 3 – С. - 36-42. – С. 36.
184. Суханов, А.В. Структура нападающих ударов в волейболе, применяемых в условиях противодействия соперника и методика их совершенствования [Текст]: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Суханов Андрей Валерьевич. - М.- 2007. - 122с.
185. Сысоев, В.И., Грачев, Н.П., Маслова, И.Н. Состояние и перспективы развития физической культуры и массового детско-юношеского

спорта // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2011. - № 6.- С. - 30-32

186. Тищенко, С.Н. Отсутствие мотивации при формировании здорового образа жизни // Сб.: Фундаментальные и прикладные разработки естественных и гуманитарных наук: современные концепции, последние тенденции развития. Материалы XV Всероссийской научно-практической конференции. В 4-х частях. - 2018. - С. - 32-34.

187. Удовиченко, О.В. Формирование здорового образа жизни студента в спортивно-педагогическом процессе вуза // Запад-Россия-Восток. - 2011. - № 5. -С. - 306-310

188. Ушинский К. Д. Избранные педагогические сочинения/Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии (1861). — М.: Изд-во Академии наук РСФСР. - 1945. — С. - 461

189. Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" от 21.11.2011 - N 323-ФЗ (последняя редакция)

190. Филатов Ф.Р. Зигмунд Фрейд: хронология жизни и научное наследие // Теория и практика психоанализа. Юбилейный сборник научных трудов. Москва, Издательство: Общество с ограниченной ответственностью "Кредо". 2016. – С. 39-94.

191. Фельдман, Р.И., Кузекевич, В.Р., Савиных, Т.П. Роль ценностно-мотивационного компонента в формировании здорового образа жизни будущих педагогов // Успехи современной науки и образования. - 2017. - Т. 1. № 4. - С. - 40-43.

192. . Филатова, Н.С. Формирование мотивации к здоровому образу жизни женщин 18-25 лет средствами физической культуры // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование. Педагогические науки. - 2010. - № 23 (199). - С. 94-97.

193. Филатов, Е.А. Проблемы мотивации студентов и школьников к сохранению здоровья и формированию здорового образа жизни // Сб.: Физиологические, педагогические и экологические проблемы здоровья и

здорового образа жизни. сборник научных трудов IX Всероссийской научно-практической конференции. Министерство образования и науки Российской Федерации; ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет». - 2016. - С. - 399-401.

194. Финченко, Е.А., Цыцорина, И.А. Методические подходы к охране здоровья населения в субъекте российской федерации // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. -2010. - № 4. - С. 34-37.

195. Ханевская, Г.В. Роль социального аспекта в физической культуре и спорте // Символ науки. - 2016. - № 9-2 (21). - С. - 123-124.

196. Холмуродов, Л.З., Рахматова, Д.Н. Методы формирования здорового образа жизни школьников средствами физической культуры // Сб.: Университетский спорт: здоровье и процветание нации. Материалы V Международной научной конференции студентов и молодых ученых: в 2 томах. - 2015. - С. - 338-339

197. Хуторской А.В. Практикум по дидактике и методикам обучения / А.В. Хуторской. – СПб.: Питер. - 2004. – 541 с.

198. Чайников, С.А. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни педагогов высшей школы в условиях Кольского Севера [Текст]: дис... канд. пед. наук: спец. 13.00.01 / Чайников Сергей Александрович. – Мурманск, 2004. - 160с.

199. Чапурин М.Н. Педагогические условия обучения волейболу в физическом воспитании студентов нефизкультурных вузов [Текст]: дис... канд. пед. наук: спец. 13.00.08 / Чапурин Михаил Николаевич. –Чебоксары, 2007. - 175с.

200. Чарлтон, Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни / Э. Чарлтон // Вопросы психологии. - 1997. - №2. - С. - 3-14.

201. Чернов, Л.Я. Волейбол как средство физического воспитания студентов специального учебного отделения вуза [Текст]: дис... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Чернов Лев Яковлевич. –Красноярск, 2000. - 168с.

202. Чешихина, В.В. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи в современном российском обществе // Вестник Учебно-методического объединения вузов России по образованию в области социальной работы. - 2012. - № 1. - С. - 90-94.

203. Шаповалов А.В. Модель здоровьесберегающей деятельности образовательной организации // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. - 2016. - № 2 (178). - С. - 139-146.

204. Щербак, С.Н. Возможности «молодежных центров» в охране репродуктивного здоровья / С.Н. Щербак / Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции «Образование в России: медико-психологический аспект». - Калуга: КГПУ им. К.Э. Циолковского. - 2002. - С. - 356-358.

205. Щербакова, Т.Н. Профессиональные установки педагога и здоровье личности / Т.Н. Щербакова // Валеология. - 1998. - №2. - С. - 12-13.

206. Шинкаренко А.С. Педагогическая модель формирования безопасного и здорового образа жизни школьников // Вестник Кемеровского государственного университета. - 2015. - № 1 (61). - С. - 132-137.

207. Шипулин, Г.Я. Анализ соревнований высококвалифицированных волейболистов как основа построения соревновательно - тренировочной деятельности в классическом волейболе [Текст]: дис... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Шипулин Геннадий Яковлевич. – М., 2002. - 153 с.

208. Шкуратова, И.П. Личностные конструкты как критерии для построения образа мира / И.П. Шкуратова // Психология субъективной семантики в фундаментальных и прикладных исследованиях. Материалы научной конференции, посвященной 60-летию со дня рождения Е.Ю. Артемьевой (Москва, 24 - 26 мая 2000). - М.: «Смысл». - 2000. - С. - 31-35.

209. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. - М.: Прогресс. - 1996. - 344с.

210. Юдин, Б.Г. Здоровье: факт, норма и ценность / Б.Г. Юдин // Мир психологии. - М. – Воронеж. – 2000. - №1 (21). - С. - 54-68.
211. Яцун, С. Мотивация — на здоровый образ жизни. Медико-педагогические проблемы здоровья школьников / С. Яцун // Учитель. -2000. - №2. – С. - 69-70.
212. Marks D., Murray M., Evans B., Willing C. Health psychology: Theory, Research and Practice. - London: Sage. - 2000. - P.- 7-28.
213. Parker, S. Eskimo psychopathology in the context of eskimo personality and culture // American Anthropologist, 1962. - V.64. - P. - 76-96.
214. Parsons, T. The Social System / T. Parsons. -N.Y.: Free Pres. - 1951.
215. Paul, A. Zamarche. Our nealth Paradigm // Public nealth Reports. - 1995. - Vol.110-115. - P. - 556-557.
216. Schou K.C., Hewison J. Health psychology and Discourse: Personal Accounts as Social Texts in Grounded Theory // Journal of Health psychology, 1998, volume 3, number 3. - P. - 18-29.
217. Social psychology // Sears D., Peplan L., Fridmen J., Taylor S. - New Jersy. - 1989.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение А.

Авторская методика «Самооценка здорового образа жизни»

Дата _____

Фамилия, имя _____

Возраст _____

Инструкция: пожалуйста, ответьте на вопросы, приведенные в списке, баллы даны ниже:

- 1 балл - не согласен,
- 2 балла - скорее не согласен,
- 3 балла – сомневаюсь в ответе,
- 4 балла - скорее согласен,
- 5 баллов - полностью согласен.

п/№	Вопрос	Баллы				
1	Вы оцениваете Ваш образ жизни как здоровый?	1	2	3	4	5
2	Вы часто ведете себя беспокойно?	1	2	3	4	5
3	Вы быстро устаете?	1	2	3	4	5
4	Вы часто вступаете в конфликты с другими людьми?	1	2	3	4	5
5	На занятиях Вы часто не можете сконцентрироваться, у Вас рассеянное внимание?	1	2	3	4	5
6	Во время соревнований, прохождения тестов, контрольных работ Вы чувствуете себя неуверенно, беспокойно?	1	2	3	4	5
7	Если у Вас что-то не получается, то Вы обычно ведете себя агрессивно?	1	2	3	4	5

8.	Вы регулярно следите за состоянием своего здоровья?	1	2	3	4	5
9.	Вечером Вы часто бываете настолько переутомлены или возбуждены, что долго не можете заснуть?	1	2	3	4	5
10.	Вы часто питаетесь фастфудом, полуфабрикатами?	1	2	3	4	5
11.	У Вас отмечаются боли в теле (болит голова и т.д.)?	1	2	3	4	5
12.	У Вас часто пропадает аппетит?	1	2	3	4	5
13.	Вы активно работаете над повышением уровня своего здорового образа жизни?	1	2	3	4	5
14.	Для поддержания здорового образа жизни Вы отказались от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, фастфуд и др.)?	1	2	3	4	5
15.	Для поддержания здорового образа жизни Вы постоянно следите за своим состоянием?	1	2	3	4	5
16.	Вы считаете, что каждый человек должен сам отвечать за свой здоровый образ жизни?	1	2	3	4	5

Модифицированная методика «Ваш образ жизни»

Инструкция: пожалуйста, ответьте на вопросы, выбрав свой вариант ответа.

1. Вы добираетесь на учебу:

- а) общественным транспортом
- б) на машине
- в) на велосипеде или пешком

2. Ваш вес:

- а) нормальный
- б) превышает норму на 6-7 кг
- в) за каждые 6 кг лишнего веса прибавляйте по 5 очков

3. Курение:

- а) некурящий
- б) менее 5 сигарет в день или периодически курите
- в) курите регулярно
- г) курите очень много
- д) 10 сигарет в день (за каждые 10 сигарет в день сверх этого добавляйте по 5 очков)

4. Ваш распорядок дня связан с регулярной ездой на автомашине в качестве водителя или пассажира:

- а) да
- б) нет

5. Употребляете в пищу:

- а) много масла, яиц, сливок
- б) мало фруктов и овощей
- в) много сахара, пирожных, варенья
- г) нет подходящего ответа

6. Регулярно берете работу домой, работаете или учите домашние задания в нерабочее, позднее время:

- а) да
- б) нет

7. Употребление алкоголя:

- а) не употребляете
- б) до 300 г водки, или 3 кружки пива, или бутылку вина и более в день

8. Ваша работа связана со сдельной оплатой труда, жесткими сроками:

- а) да
- б) нет

9. Раз в неделю и более работаете сверхурочно или допоздна:

- а) да
- б) нет

10. Регулярно занимаетесь физическими упражнениями:

- а) не занимаетесь
- б) работаете в саду, совершаете прогулки, делаете утреннюю гимнастику
- в) занимаетесь различными видами спорта.

Анкета «Представления обучающихся о здоровом образе».

Инструкция: пожалуйста, выберите из предложенного списка соответствующее вашему представлению определение понятия «здоровый образ жизни».

Здоровый образ жизни – это:

- здоровое питание (отсутствие ГМО, красителей, подсластителей и др. вредных веществ в пище);
- хороший сон;
- регулярные физические нагрузки;
- своевременное посещение врачей;
- материальное благополучие;
- финансовая стабильность;
- своевременное посещение врачей (профилактика заболеваний, прохождение запланированных диспансеризаций).

Анкета «Что Вам мешает вести здоровый образ жизни?».

Инструкция: пожалуйста, выберите из предложенного списка соответствующее вашему представлению определение понятия «здоровый образ жизни».

1. материальные, финансовые проблемы;
2. недостаток свободного времени;
3. курение и другие вредные привычки;
4. %, сложности с контролем хорошего питания (необходимость покупать полуфабрикаты, есть пищу с ГМО, есть поздно вечером и др.);
5. высокая учебная нагрузка;
6. недостаток сна;
7. проблемы в семье;
8. погода.