

*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

Автореферат  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Грозный - 2020

Работа выполнена в ФГБОУ ВО «Чеченский государственный педагогический университет»

**Научный руководитель:** **Аслаханов Сайд-Али Махмудович,**  
доктор педагогических наук, доцент

**Официальные оппоненты:** **Платонова Раиса Ивановна,**  
доктор педагогических наук, доцент, ФГАОУ ВО  
«Северо-Восточный федеральный университет им.  
М.К. Аммосова» (Якутск)

**Клименко Андрей Александрович,**  
кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ  
ВО «Кубанский государственный аграрный  
университет имени И.Т. Трубилина» (Краснодар)

**Ведущая организация:** **ФГБОУ ВО «Кубанский государственный  
университет физической культуры, спорта и  
туризма» (Краснодар)**

Защита состоится «01» декабря 2020 г. В 09:00 на заседании объединенного Диссертационного совета Д 999.218.02 по защите диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук, созданного на базе федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Чеченский государственный педагогический университет» и федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского» по адресу: 364905г. Грозный, пр. Исаева, 62.

С диссертацией и ее авторефератом можно ознакомиться:

в библиотеке Чеченского государственного педагогического университета по адресу: 364905 г. Грозный, пр. Исаева, 62, читальный зал научного работника и на официальном сайте университета <https://chspru.ru>;

в библиотеке Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского по адресу: 295007, Республика Крым, г. Симферополь, проспект академика Вернадского, 4 и на официальном сайте университета <https://cfuv.ru>.

Автореферат размещен на сайте ВАК при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации [vak.minobrnauki.gov.ru](http://vak.minobrnauki.gov.ru).

Автореферат разослан \_\_\_\_\_ 2020 г.

Ученый секретарь  
диссертационного совета  
кандидат педагогических наук, доцент

Алиханова Ровзат Арбиевна

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ**

**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 самооценности 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 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*

*походы, 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.

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**Во введении** обоснована актуальность, определены основные характеристики исследования – цель, объект, предмет, гипотеза, задачи, методологические и теоретические основы, методы, этапы организации исследования; сформулированы основные положения, выносимые на защиту, определена научная новизна, теоретическая и практическая значимость исследования.

В первой главе **«Теоретические основы исследования формирования потребности в здоровом образе жизни в психолого-педагогическом дискурсе»** на основе анализа психологической, педагогической и методической литературы раскрыты сущность и структура категориальных значений базовых понятий исследования «здоровье», «здоровый образ жизни», «потребность в здоровом образе жизни»; особенности формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы на современном этапе; теоретически обоснованы модель формирования потребности в здоровом образе жизни средствами спортивных игр и педагогическое сопровождение ее реализации.

Анализ исследований, посвященных вопросам сохранения и укрепления здоровья человека, указывает на то, что в современном мире главными факторами, влияющими на здоровье человека, являются: образ жизни (50 %); экологические и биологические факторы (соответственно по 20 %); медицина (10 %). Рассмотрено понятие «здоровье» как объект междисциплинарного исследования: медицины, социологии, психологии. Здоровье – состояние равновесия (баланс) между адаптационными возможностями (потенциал здоровья) организма и постоянно меняющимися условиями среды.

Здоровье является доминантой среди ценностных ориентаций личности, определяет ее способность к труду и обеспечивает гармоничное развитие, способствует активному познанию человеком окружающего мира, создает условия для его самоутверждения и самореализации, характеризуется как динамическое состояние полного физического, психического и социального благополучия. При этом адаптационные ресурсы человека позиционируются как способность сохранять максимум 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;

Представлена структура здорового образа жизни, включающая: психологическую безопасность; устойчивость личности, психологическую саморегуляцию; занятия физической культурой и спортом; правильную организацию режима труда и отдыха; правильное, рациональное питание.

Проблема формирования потребности в здоровом образе жизни в условиях высшей школы актуализируется как важный компонент подготовки будущего специалиста к профессиональной деятельности. При этом потребность в здоровом образе жизни не рассматривается как совокупность определенных показателей

физического состояния личности, а декларируется как неотъемлемая характеристика профессиональной культуры студентов-бакалавров. Образовательная деятельность по формированию потребности в здоровом образе жизни, на наш взгляд, обеспечивается, в первую очередь, получением знаний и представлений о здоровом образе жизни, позволяющим понимать его позитивное влияние на психическое и физическое состояние организма и на социальную успешность личности.

На основании детального изучения терминологического поля исследования разработано авторское определение понятия «потребность в здоровом образе жизни». Установлено, что потребность в здоровом образе жизни представляет собой 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 стремление следовать стандартам здорового образа жизни во всех сферах жизнедеятельности.

С целью формирования потребности в здоровом образе жизни средствами спортивных игр нами разработана модель, базирующаяся на *комплексном, системном, аксиологическом и гуманистическом подходах*. Под моделью формирования здорового образа жизни мы понимаем теоретически выстроенную целостную совокупность представлений о здоровом образе жизни и механизмах формирования потребности в нем.

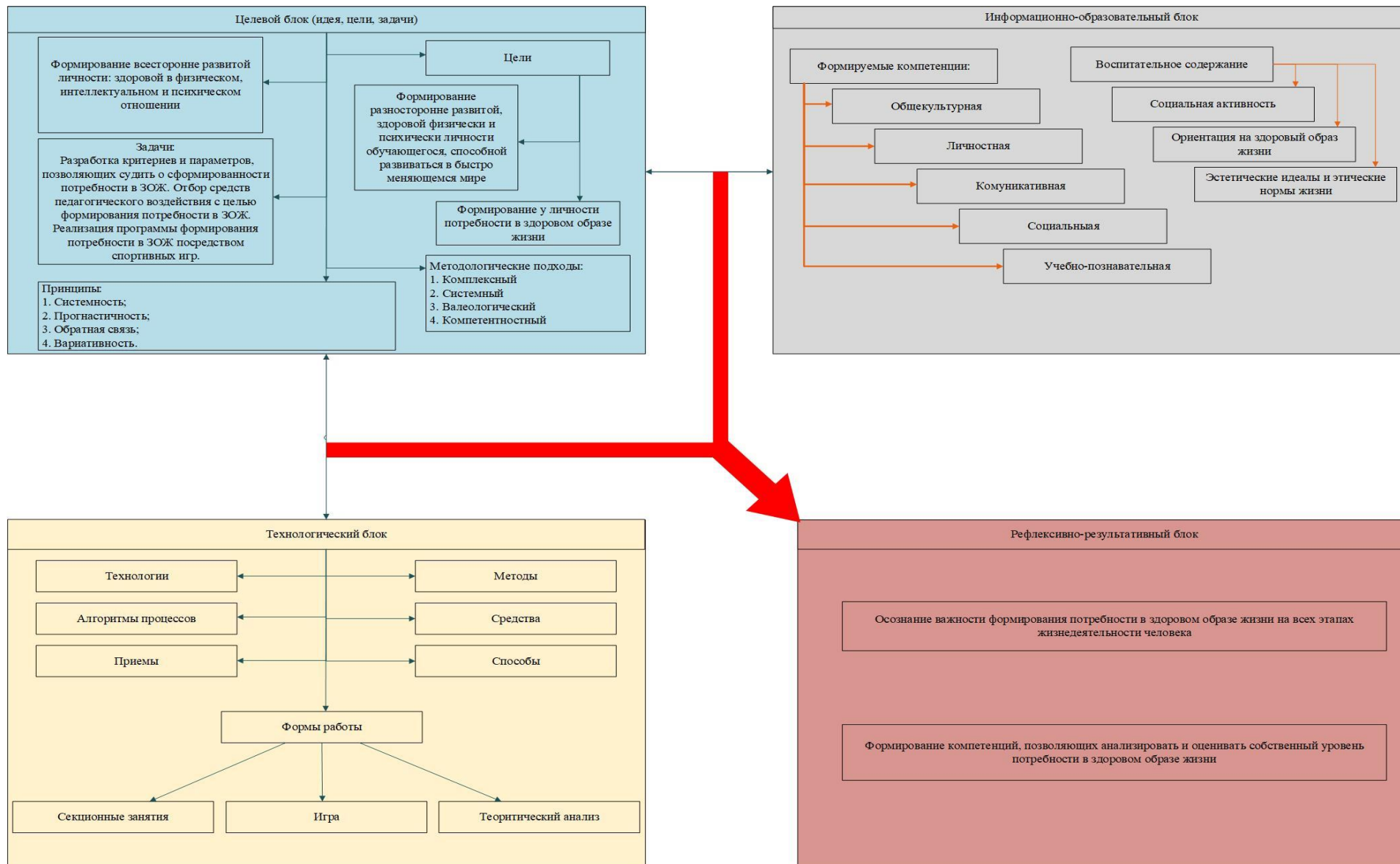


Рисунок 1. Модель формирования потребности в здоровом образе жизни.

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.

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*.

В результате осуществленного теоретического анализа и обобщения практического опыта нами выявлены *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, обусловленных особенностями функционирования личностной сферы;
- обеспечение комплексности в формировании потребности в здоровом образе жизни, реализуемой 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, позволяющих сформировать потребность в здоровом образе жизни.

Во второй главе **«Опытно-экспериментальная работа по формированию потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы»**

представлена программа организации экспериментальной работы; проанализировано состояние проблемы формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы средствами спортивных игр; на практике разработаны критерии и показатели, охарактеризованы уровни оценивания сформированности потребности в здоровом образе жизни; проведен качественный и количественный анализ результатов исследования.

Для выявления уровня сформированности у студентов представлений о здоровом образе жизни разработаны критерии и параметры, объединенные в три большие группы, систематизированные в таблице 1.

Поведенческие критерии связаны с образом жизни, действиями и поведением обучающихся. Ценностно-смысловые критерии соотносятся с личностной сферой обучающихся, их личностными смыслами и ценностями. Аффективный критерий связан с образом жизни, потребностной сферой, отношением к образу жизни и его соблюдением. Мы предлагаем учитывать и бытовой критерий, который связан с использованием одежды и обуви, позволяющих обучающимся 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 обучающиеся должны 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 образу жизни и 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 наличия здорового образа жизни у обучающихся применялся метод тестирования, включавший следующие шесть методик: «Ценностные ориентации» М. Рокича, «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» С.С. Бубнова, тест на уровень субъективного контроля Дж. Роттера (адаптация Е.Ф. Важина, С.А. Голынкиной, А.М. Эткинды), модифицированная методика А.Г. Носова «Диагностика уровня становления здорового образа жизни у обучающихся», модифицированная методика «Ваш образ жизни» и авторская методика «Самооценка потребности в здоровом образе жизни».

Таблица 1.

**Критерии и параметры сформированности потребности в здоровом образе жизни**

<b>Критерии сформированности потребности в здоровом образе жизни</b>	<b>Параметры сформированности потребности в здоровом образе жизни</b>	<b>Методики определения уровня сформированности потребности в здоровом образе жизни</b>
<b>Поведенческий критерий</b>		
<b>Физиологический критерий</b>	- здоровое питание; - хороший сон; - регулярные физические нагрузки; - своевременное посещение врачей;	Анкетирование по авторской методике
<b>Бытовой критерий</b>	- использование одежды и обуви, не наносящие вред организму и обеспечивающие эффективную жизнедеятельность;	Анкетирование
<b>Финансовый критерий</b>	- осознание необходимости финансового обеспечения здорового образа жизни;	Анкетирование
<b>Ценностно-смысловой критерий</b>		
<b>Психологический критерий</b>	- осознание причин, мешающих вести здоровый образ жизни;	Анкетирование
	- типы потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы	Экспертная оценка
<b>Ценностный критерий</b>	- ценностные ориентации личности	1. «Ценностные ориентации» М. Рокича 2. «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» С.С. Бубнова
<b>Способность к самоконтролю</b>	- уровень сформированности способности к субъективному личностному контролю	Тест на определение уровня субъективного контроля Дж. Роттера (адаптация Е.Ф. Важина, С.А. Голынкиной, А.М. Эткинда)
<b>Аффективный критерий</b>		
<b>Сформированность потребности в здоровом образе жизни</b>		1. Модифицированная методика А.Г. Носова 2. Модифицированная методика «Ваш образ жизни» 3. Авторская методика «Самооценка потребности в здоровом образе жизни»

С целью определения уровня сформированности потребности в здоровом образе жизни у обучающихся нами были предложены следующие уровни: *высокий, средний, низкий* и соответствующие им показатели, которые представлены в таблице 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>– осознание и принятие ответственности за свое здоровье;</li> <li>– постоянно следит за здоровьем, качественным питанием;</li> <li>– отсутствие вредных привычек;</li> <li>– как правило, нет проблем со здоровьем;</li> <li>– благоприятное социальное окружение;</li> <li>– уравновешенное эмоциональное состояние;</li> <li>– нет проблем со сном;</li> </ul>
Средний	<ul style="list-style-type: none"> <li>– частично принимает на себя ответственность за свое здоровье;</li> <li>– старается следить за здоровьем и питанием;</li> <li>– наблюдаются отдельные вредные привычки;</li> <li>– возможны эпизодические заболевания;</li> <li>– присутствуют отдельные сложности в отношениях с окружающими;</li> <li>– присутствуют сложности в соблюдении режима дня;</li> </ul>
Низкий	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ответственность за свое здоровье перекладывается на других людей;</li> <li>– постоянная ссылка на внешние обстоятельства, мешающие здоровому образу жизни;</li> <li>– не может отказаться от вредных привычек;</li> <li>– нездоровое питание;</li> <li>– могут отмечаться проблемы со здоровьем;</li> <li>– наличие конфликтов с окружающими;</li> <li>– сложности с эмоциональной саморегуляцией;</li> <li>– быстрая утомляемость и проблемы со сном.</li> </ul>

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.

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

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

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

Цель контрольного этапа – определить как изменились потребности в здоровом образе жизни в экспериментальной группе в результате реализации предлагаемой нами программы, в контрольной группе – сравнить полученные результаты воспитательной работы по традиционной методике, сделать выводы.

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.

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. Обучающиеся считают, что обеспечение здорового образа жизни, в первую очередь, зависит от них, 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 недоступен, живу как все», «не думал об этом» и др.).

*Констатирующий этап* опытно-экспериментальной работы позволил определить исходный уровень физического состояния обучающихся, который практически был одинаково низким у всех испытуемых. Кроме того, потребность в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы недостаточно сформирована. Обучающиеся не выступают как активные субъекты своей жизни и не заботятся достаточно осознанно и 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.

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 общепрофессиональными компетенциями (умение организовать спортивные игры, например) и профессиональными 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 такие 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.

Общая структура действий по реализации программы и ее содержание представлены на рис. 2. 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 посредством их знакомства с волейболом как командной игрой и с ее 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 практические навыки оказания первой медицинской помощи в процессе спортивной деятельности (на примере волейбола).

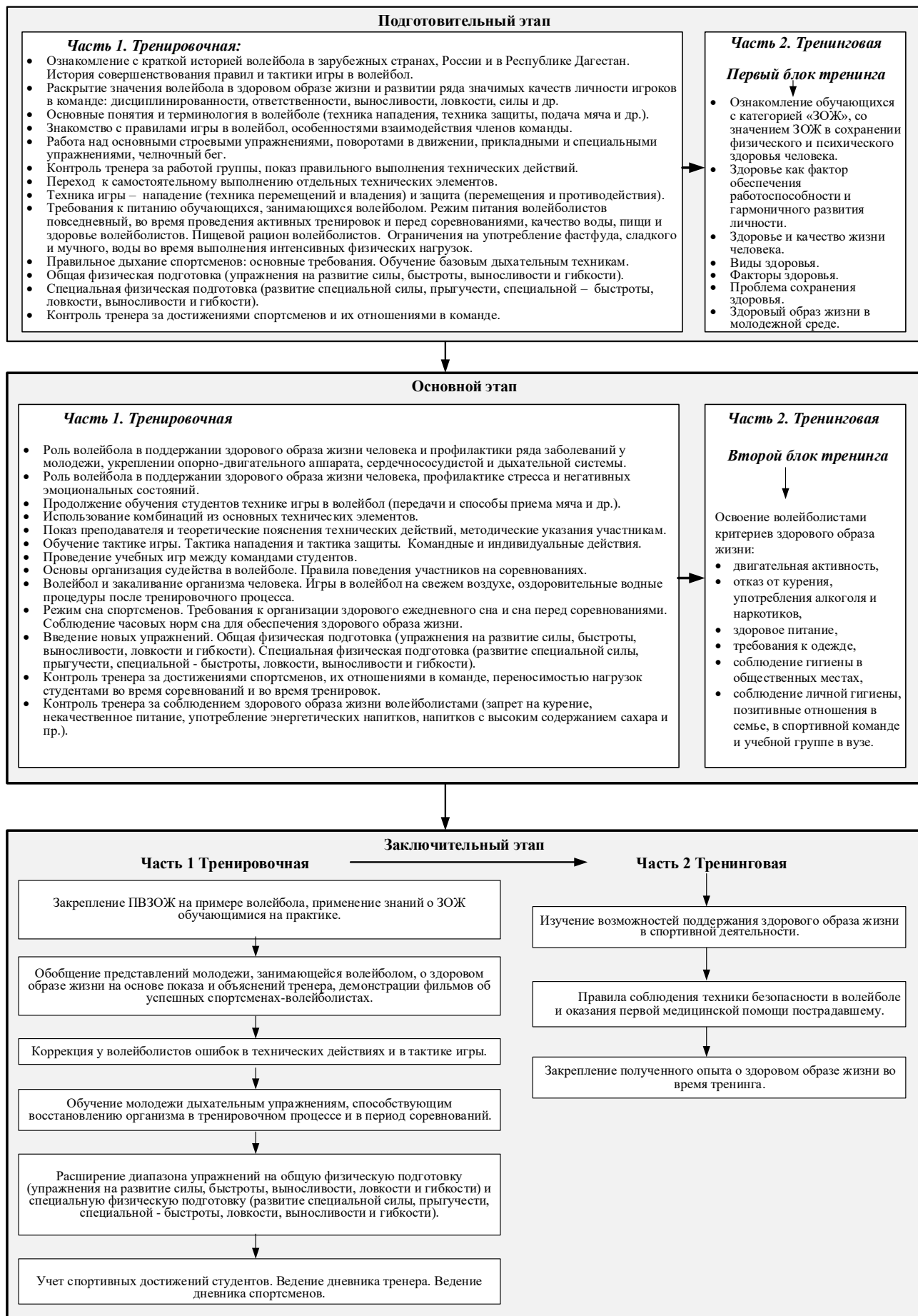


Рис. 2. Последовательность действий по реализации авторской программы формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы

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 важности здорового образа жизни 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 ведению.

Программа по формированию здорового образа жизни у молодежи средствами волейбола включала три этапа (подготовительный, основной и заключительный) и блоки, включенные в тренировочный процесс занятий по волейболу, а также тренинг «Здоровый образ жизни молодежи, занимающейся волейболом».

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 механизмам 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, 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 в процессе занятий 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.

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.

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 студенты принимали участие в реализации специально разработанной программы. Обучающиеся стали осознанно относиться к ЗОЖ, понимая его значимость и необходимость ежедневного соблюдения.

Итоговые результаты сравнения по всем предложенным нами критериям приведены в таблице 3. Данные результаты позволяют проследить динамику изменений по всем критериям в КГ и ЭГ в процессе констатирующего, формирующего и контрольного этапов опытно-экспериментальной работы.

Таблица 3.

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

Критерии сформированности потребности в здоровом образе жизни	Параметры сформированности потребности в здоровом образе жизни	Изменения в КГ на контрольном этапе	Изменения в ЭГ на контрольном этапе
<b>Поведенческий критерий</b>			
Физиологический и бытовой критерий	- здоровое питание; - хороший сон; - регулярные физические нагрузки; - своевременное посещение врачей; - использование одежды и обуви и т.д.	Среднее значение по всем показателям <b>+3,003</b>	Среднее значение по всем показателям <b>+ 14,78</b>
Финансовый критерий	- осознание необходимости финансового обеспечения здорового образа жизни;	осознающих	
		<b>-10</b>	<b>+20</b>
		не осознающих	
		<b>-2</b>	<b>-12</b>
		безразлично относящихся	
		<b>-6</b>	<b>-8</b>
<b>Ценностно-смысловой критерий</b>			
Психологический критерий	- типы потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы	Внутренне обусловленный тип	
		<b>+22,76</b>	<b>+42,32</b>
		Внешне выраженный тип	
		<b>+22</b>	<b>-18,66</b>
		Диффузный тип	
		<b>-20,46</b>	<b>-23,66</b>
Ценностный критерий	- ценностные ориентации личности	Здоровье как терминальная ценность (средний показатель)	
		<b>+0,31</b>	<b>+0,76</b>
		Здоровье как ценностная ориентация	
		<b>+0,48</b>	<b>+2,06</b>
Способность к самоконтролю	- уровень сформированности способности к субъективному контролю у личности	<b>+0,7</b>	<b>+1,69</b>
<b>Аффективный критерий</b>			
Сформированность потребности в здоровом образе жизни	- уровень сформированности потребности в здоровом образе жизни	Низкий уровень	
		<b>-1</b>	<b>-6,33</b>
		Средний уровень	
		<b>-5</b>	<b>-13,67</b>
		Высокий уровень	
		<b>+6</b>	<b>+20</b>
	- уровень сформированности потребности в здоровом образе жизни (самооценка)	Низкий уровень	
		<b>-3</b>	<b>+14,37</b>
		Средний уровень	
		<b>+1</b>	<b>+6,34</b>
		Высокий уровень	
		<b>+2</b>	<b>+8</b>
- образ жизни	Низкий уровень		
	<b>-2,2</b>	<b>-9,63</b>	
	Средний уровень		
	<b>-1,8</b>	<b>+1,63</b>	
	Высокий уровень		
	<b>+4</b>	<b>+8</b>	

Приведенные в итоговой таблице данные, а также анализ всех результатов проведенной опытно-экспериментальной работы, позволяют сделать следующие общие выводы: изменения в формировании потребности в ЗОЖ у обучающихся в положительную сторону наблюдаются как в ЭГ, так и в КГ; по всем выработанным критериям наблюдается увеличение численных показателей как в ЭГ, так и в КГ. 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.

Достоверность полученных данных подтверждена *t*-критерием Стьюдента, предназначенного для сравнения двух выборок по исследуемому признаку на основе сопоставления средних значений. Расчет *t*-критерия Стьюдента показал, что экспериментальное *t* экспер.= 4,113, в то время, как в таблице критических значений для критерия Стьюдента *t* крит. = 2,228, исходя из полученных данных, 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* экспер.= 0,151 при *t* крит. = 2,228, что позволяет сделать вывод о неэффективности обучения в КГ.

**В заключении диссертации** обобщены основные результаты и представлены выводы исследования.

1. Выполненное исследование доказало необходимость и возможность формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы средствами спортивных игр как эффективного направления воспитания гармонично развитой и здоровой в физическом, психическом, интеллектуальном, нравственном отношениях личности, способной развиваться в современном цифровом мире.

2. Потребность в здоровом образе жизни на основе синергетического и целостного подходов определена как интегральная характеристика личности, проектирующая необходимость развития собственной жизненной активности, включающее 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. Структурными составляющими потребности в здоровом образе жизни выступают психологическая безопасность, устойчивость личности, психологическая саморегуляция, занятия физической культурой и спортом, правильная организация режима труда и отдыха, сбалансированное рациональное питание.

3. Формирование потребности в здоровом образе жизни средствами спортивных игр представлено в модели, включающей целевой, информационно-содержательный, технологический, рефлексивно-результативный блоки и реализуемой в четыре этапа: мотивационно-ценностный, продуктивный, спортивно-деятельностный и рефлексивно-творческий. Определены критерии и показатели сформированности потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы: поведенческий критерий (физиологический, бытовой, финансовый); ценностно-смысловой (психологический, ценностный, способность к самоконтролю); аффективный критерий (сформированность потребности в здоровом образе жизни). На основе выделения



критериев и показателей охарактеризованы уровни сформированности потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы – высокий, средний, низкий.

4. Успешную реализацию модели обеспечивают разработанные и реализованные *формы педагогического сопровождения* (научно обоснованная программа формирования здорового образа жизни посредством спортивных игр на основе системы методологических подходов, соответствующих современной научной картине мира); создание *специальной образовательной среды*, способствующей формированию потребности обучающихся в здоровом образе жизни; реализация принципа единства процессуального и информационного компонентов в формировании потребности в здоровом образе жизни; последовательность педагогических действий, обусловленная 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).

5. Результаты экспериментального исследования, полученных с помощью математических и статистических методов обработки количественных данных, показывают, что разработанная модель и формы педагогического сопровождения обеспечивают эффективность формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы средствами спортивных игр: произошла позитивная динамика в распределении уровней сформированности потребности в здоровом образе жизни у обучающихся контрольной и экспериментальной групп, что свидетельствует об эффективности реализованной ЭГ программы.

Перспективой дальнейшего научного поиска формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы может стать исследование по различным направлениям данной проблемы: изучение гендерных особенностей обучающихся в процессе формирования здорового образа жизни; специфика формирования потребности в здоровом образе жизни в учреждениях дополнительного образования; изучение особенностей формирования потребности в здоровом образе жизни в других возрастных группах.

#### **Основные положения и результаты диссертационного исследования отражены в следующих публикациях автора:**

*Статьи, опубликованные в ведущих рецензируемых научных журналах и изданиях, рекомендованных ВАК*

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

2. Гаирбеков, М.М. Анализ современных потребностей в здоровом образе жизни у старших школьников / М.М. Гаирбеков // Вестник академии права и управления. – №3 (44). – М.: НОУ ВПО «МИГУП», 2016. – С. 206-210.

3. Гаирбеков, М.М. Программа формирования у молодежи потребности в здоровом образе жизни средствами волейбола / М.М. Гаирбеков // Гуманизация образования. – 2018. – №2. – С. 80-85.

4. Коноплева, А.Н., Кожемов, А.А., Гаирбеков, М.М. Развитие эмоционально-волевой сферы студентов средствами спортивного скалолазания / А.Н.

Коноплева, А.А. Кожемов, М.М. Гаирбеков // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 8. – С. 71-72 (авторский вклад 60 %).

5. Гаирбеков, М.М., Базаева, Ф.У. Проблемы формирования потребности в здоровом образе жизни у студенческой молодёжи / Ф.У. Базаева, М.М. Гаирбеков // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – № 5 (78). – С. 209-211 (авторский вклад 75 %).

6. Гаирбеков, М.М., Мусханова, И.В. Педагогические условия формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы / М.М. Гаирбеков, И.В. Мусханова // Мир науки, культуры, образования. – 2020. – № 2 (81). – С. 248-250 (авторский вклад 75 %).

*Публикации в зарубежных журналах, включенных в международные базы цитирования*

7. Konopleva, A.N., Kozhemov, A.A., Gairbekov, M.M. (2019). Benefits of academic mountaineering sport for emotional and volitional progress. *Theory and Practice of Physical Culture*. No 8, 24 p. (авторский вклад 60 %).

*Публикации в иных изданиях*

8. Гаирбеков, М.М. Формирование потребности у молодежи в здоровом образе жизни / М.М. Гаирбеков // Психология личности: изучение, развитие, самопознание: сборник научных материалов: Научно-информационный центр А.Р.Т., Академия сферы социальных отношений. – Санкт-Петербург, 2014. – С. 154-161.

9. Гаирбеков, М.М. Представления о здоровом образе жизни у старших школьников / М.М. Гаирбеков // Психология личности: изучение, развитие, самопознание: сборник научных материалов / Под общ. ред. О.И. Каяшевой, Н.В. Николаевой. – СПб, 2015. – С. 223-228.

10. Гаирбеков, М.М., Ханова, З.Г. Теоретический анализ категории здоровья как основы изучения потребностей в здоровом образе жизни / М.М. Гаирбеков, З.Г. Ханова // Профессиональное образование: модернизационные аспекты: коллективная монография. – Ростов-на-Дону, 2016. – С. 156-178 (авторский вклад 75 %).

11. Гаирбеков, М.М. Теоретические подходы к исследованию потребностей молодежи в здоровом образе жизни / М.М. Гаирбеков // Актуальные проблемы современного образования в России и за рубежом: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Санкт-Петербург: ООО «НИЦ АРТ», 2016. – С. 48-52.

12. Гаирбеков, М.М. Анализ современных представлений о здоровом образе жизни / М.М. Гаирбеков // Психология субъектности: основные проблемы и пути решения: коллективная монография. – СПб.: ООО «НИЦ АРТ», 2016. – Том 3. – С. 161-199.

13. Гаирбеков, М.М., Ханова, З.Г. Потребностная ориентация детей на спортивную деятельность / М.М. Гаирбеков, З.Г. Ханова // Практическая психология в России и за рубежом: сборник научных трудов Российского университета транспорта (МИИТ) / Под ред. М.Ю. Быкова, О.И. Каяшевой, Н.В. Николаевой. – Санкт-Петербург, 2018. – С. 64-68 (авторский вклад 75 %).

14. Гаирбеков, М.М. Формирование потребности в здоровом образе жизни у студентов, занимающихся волейболом / М.М. Гаирбеков // Практическая психология в России и за рубежом: сборник научных трудов Российского университета транспорта (МИИТ) / Под ред. М.Ю. Быкова, О.И. Каяшевой, Н.В. Николаевой. – Санкт-Петербург, 2018. – С. 62-64.