

ПЕДАГОГИКА

Фендель Татьяна Владимировна

канд. пед. наук, доцент, декан

Зубков Дмитрий Александрович

канд. пед. наук, доцент

Нургалиева Елена Владимировна

студентка

ФГБОУ ВПО «Чайковский государственный

институт физической культуры»

г. Чайковский, Пермский край

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Аннотация: в статье рассмотрена проблема утверждения здорового образа жизни, сохранения и укрепление здоровья студентов. Авторы статьи предлагают вариант методики формирования здорового образа жизни студентов в вузе.

Ключевые слова: ЗОЖ, здоровьесбережение, физическая культура.

Здоровье – одна из важнейших жизненных ценностей любого человека. Только здоровый человек с хорошей психологической устойчивостью и самочувствием, оптимизмом и высокой умственной и физической работоспособностью способен активно жить, успешно преодолевать профессиональные и бытовые трудности [1, 2, 3].

По данным Министерства здравоохранения и социального развития только 10% обучающихся в системе образования относятся к числу здоровых, 40% относятся к группе риска, 50% имеют патологические отклонения. Регулярные медицинские осмотры студентов младших курсов показывают, что в среднем на одного студента приходится 1–2 хронических заболевания [2].

В связи со сказанным выше вопросы формирования здорового образа жизни студентов становятся очень актуальными.

Объект исследования: процесс физического воспитания в вузе.

Предмет исследования: методика формирования здорового образа жизни студентов в вузе.

Гипотеза исследования: методика формирования здорового образа жизни студентов в вузе будет более эффективной, если в её основе в качестве главного фактора педагогических воздействий будет заложен личностно-ориентированный подход при организации учебно-тренировочного процесса со студентами.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально апробировать методику формирования здорового образа жизни студентов в вузе.

Задачи исследования:

1. Определить факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни студентов.
2. Теоретически обосновать методику формирования здорового образа жизни студентов в вузе.
3. Экспериментально обосновать эффективность методики формирования здорового образа жизни студентов в вузе.

В общем виде методика представлена на рисунке 1.

Структурно методика состоит из четырёх блоков: целевого, содержательного, процессуального и контрольного.

Под целью методики мы понимаем организацию здорового образа жизни у студентов в вузе.

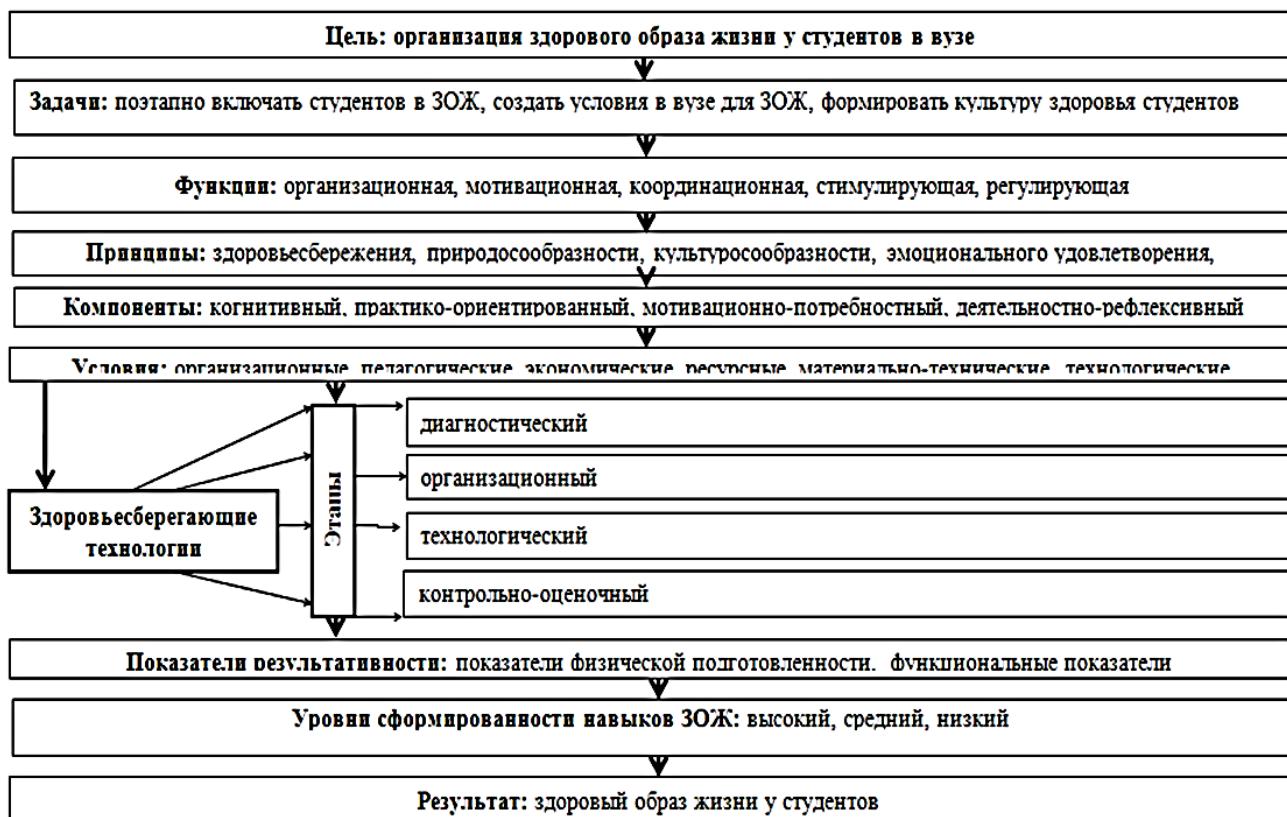


Рис. 1. Методика формирования здорового образа жизни студентов в вузе.

Компонентно методика состоит из когнитивного, нравственно-оценочного, мотивационно-потребностного и деятельностно-рефлексивного компонентов.

Когнитивный компонент включает в себя элементы, способствующие формированию представлений, знаний студентов о факторах и средствах ЗОЖ.

Нравственно-ценностный компонент включает в себя элементы, направленные на формирование у студентов положительного отношения к своему здоровью, интереса к особенностям функционирования своего организма и здоровья.

Мотивационно-потребностный компонент включает в себя элементы, способствующие формированию положительной установки на ЗОЖ.

Деятельностно-рефлексивный (праксиологический) компонент включает в себя элементы, способствующие формированию компетентностей ЗОЖ студентов и самооценке их уровня.

С целью обоснования эффективности методики было проведено исследование на 30 студентах Пермского государственного университета (направление подготовки – менеджмент).

Из 30 человек было сформировано 2 группы – контрольная и экспериментальная. В группы вошли студенты набора 2013 года.

В таблице 1 представлены данные о динамике физической подготовленности студентов в ходе эксперимента.

К положительным результатам эксперимента следует отнести тот факт, что студенты экспериментальной группы достоверно улучшили свои результаты по всем пяти контрольным испытаниям, тогда как студенты контрольной группы только по двум из них («прыжок в длину с места» и «челночный бег 4*9»).

Зафиксированные в группах изменения статистически различаются в результатах выполнения трёх контрольных испытаний («шестиминутный бег», «подтягивание» и «челночный бег 4*9»).

Таблица 1

Динамика показателей физической подготовленности студентов
в ходе эксперимента

| Показатель | | НЭ | КЭ | |
|-----------------------------|----|--------------|--------------|--------|
| Бег 30 метров, с | КГ | 4,89±0,49 | 4,92±0,42 | p>0,05 |
| | ЭГ | 4,96±0,37 | 4,73±0,37 | p<0,05 |
| | | p>0,05 | p>0,05 | |
| 6-ти мин бег, м. | КГ | 1390,73±71,2 | 1407,4±76,66 | p>0,05 |
| | ЭГ | 1409,3±79,75 | 1486,1±66,51 | p<0,05 |
| | | p>0,05 | p<0,05 | |
| Подтягивание, кол-во раз. | КГ | 9,86±2,19 | 10±2,1 | p>0,05 |
| | ЭГ | 9,86±1,99 | 13,8±2,14 | p<0,05 |
| | | p>0,05 | p<0,05 | |
| Прыжок в длину с места, см. | КГ | 210,46±15,67 | 216,33±17,52 | p<0,05 |
| | ЭГ | 211,13±14,47 | 226,26±12,36 | p<0,05 |
| | | p>0,05 | p>0,05 | |
| Челночный бег 4* 9 м, с. | КГ | 8,24±0,51 | 7,95±0,49 | p<0,05 |
| | ЭГ | 8,35±0,586 | 7,32±0,33 | p<0,05 |
| | | p>0,05 | p<0,05 | |

Причём во всех трёх этих испытаниях студенты экспериментальной группы показали более высокие результаты, чем студенты контрольной группы.

Что касается результатов диагностики функциональной подготовленности, то здесь картина несколько изменяется (таблица 2).

Таблица 2
Динамика показателей функциональной подготовленности студентов
в ходе эксперимента

| Показатель | | НЭ | КЭ | |
|-----------------------------|----|----------------------|----------------------|------------|
| Массо-ростовой Кетле | КГ | $21,02 \pm 3,08$ | $21,65 \pm 2,81$ | $p > 0,05$ |
| | ЭГ | $21,67 \pm 1,89$ | $22,54 \pm 1,56$ | $p < 0,05$ |
| | | $p > 0,05$ | $p > 0,05$ | |
| Индекс Робинсона | КГ | $83,93 \pm 6,43$ | $82,4 \pm 6,86$ | $p > 0,05$ |
| | ЭГ | $84,33 \pm 5,57$ | $79,8 \pm 3,707$ | $p < 0,05$ |
| | | $p > 0,05$ | $p > 0,05$ | |
| Индекс Скибинского | КГ | $2560,8 \pm 147,97$ | $3008,4 \pm 249,7$ | $p < 0,05$ |
| | ЭГ | $2543,26 \pm 298,34$ | $3190,06 \pm 332,57$ | $p < 0,05$ |
| | | $p > 0,05$ | $p > 0,05$ | |
| Индекс Мощности Шаповаловой | КГ | $247,2 \pm 12,57$ | $267 \pm 16,07$ | $p < 0,05$ |
| | ЭГ | $251,4 \pm 16,27$ | $284 \pm 20,83$ | $p < 0,05$ |
| | | $p > 0,05$ | $p < 0,05$ | |
| Индекс Руфье | КГ | $7,51 \pm 2,14$ | $7,4 \pm 2,12$ | $p > 0,05$ |
| | ЭГ | $7,58 \pm 2,02$ | $6,79 \pm 1,84$ | $p < 0,05$ |
| | | $p > 0,05$ | $p > 0,05$ | |

Студенты экспериментальной группы достоверно улучшили свои результаты по всем пяти функциональным пробам, тогда как студенты контрольной группы только по двум из них («Индекс Скибинского» и «Индекс мощности Шаповаловой»).

Однако статистически значимые более высокие результаты у студентов экспериментальной группы были зафиксированы лишь при расчёте «Индекса мощности Шаповаловой» ($p < 0,05$).

Также нас интересовало, каким образом реализованная методика отразится на знаниях студентов в области ЗОЖ (рис.2).

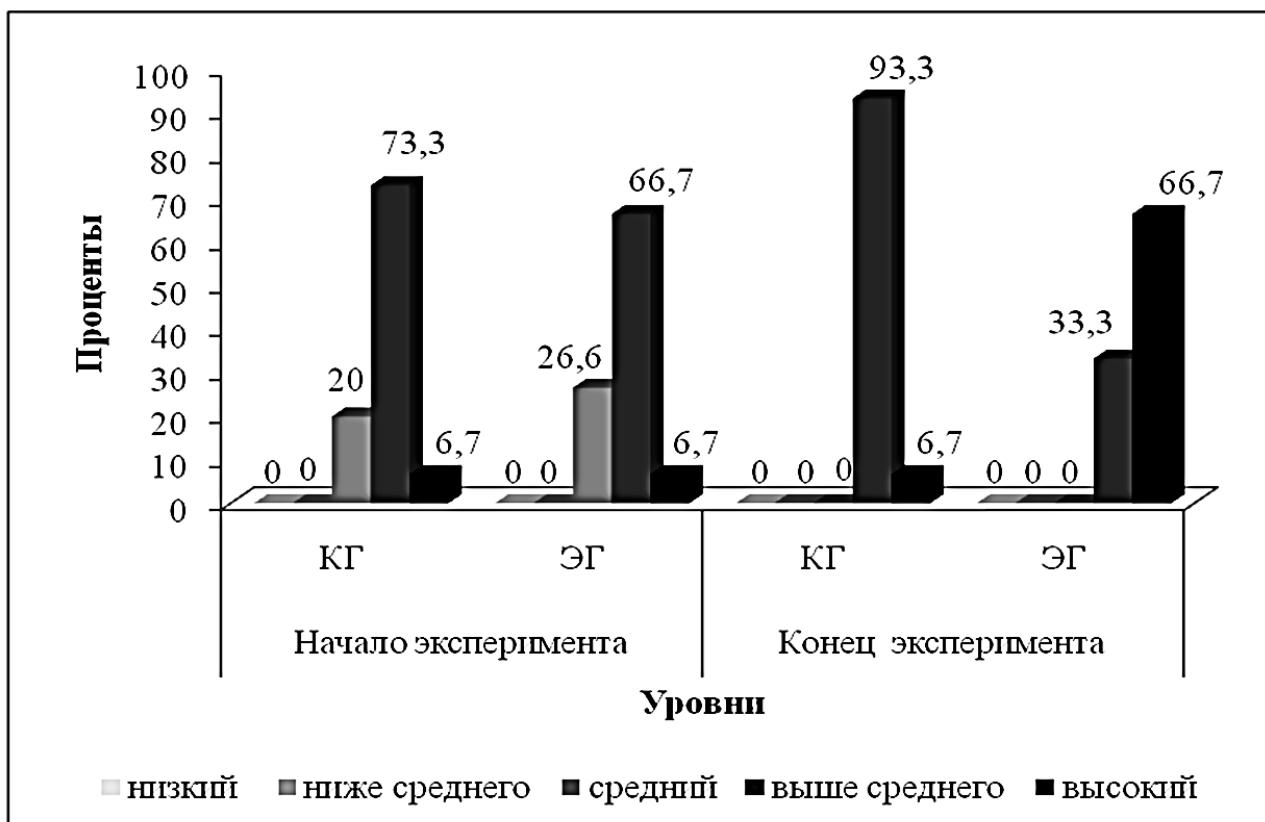


Рис. 2. Динамика результатов, полученных при выполнении теста «Знание основ ЗОЖ»

Оценка происходила в виде тестирования. Тест включал в себя 20 вопросов «на воспроизведение» (согласно классификации Беспалько В.П.).

Две трети студентов (десять человек) смогли выполнить этот тест на высоком уровне (коэффициент усвоения был выше 0,85), тогда как в контрольной группе такой результат смог продемонстрировать только один студент.

Анализ полученных результатов даёт основание заключить, что предложенная методика формирования здорового образа жизни студентов в вузе является эффективной и может быть рекомендована для использования в учебном процессе.

Список литературы

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. – М.: Просвещение. – 2013. – 128 с.

2. Капилевич Л.В. Шилько В.Г. Физиологический мониторинг физического воспитания студентов. – М.: Palmarium Academic Publishing. – 2012. – 164 с.
3. Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе. – М.: Дашков и Ко. – 2012. – 206 с.