

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Чепурненко Валерия Сергеевна

студентка

Калистратов Кирилл Михайлович

студент

Институт сервиса, туризма и дизайна (филиал)
ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский федеральный университет»
г. Пятигорск, Ставропольский край

ФОРМИРОВАНИЕ УСТАНОВКИ СТУДЕНТОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВЫСШЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Аннотация. в статье говорится о том, что современное российское общество предъявляет повышенные требования к поколению, вступающему в жизнь, поскольку успешное решение социальных, экологических, экономических и культурных проблем, характерных для сегодняшней действительности, требует активных, творчески мыслящих личностей, способных своевременно и оптимально включиться в преобразовательную деятельность, обладающих высоким интеллектуальным, творческим, нравственным и физическим потенциалом, готовых к высокопродуктивной, здоровой жизнедеятельности.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, образовательный процесс, мотивация.

Цель исследования: разработка и апробация в образовательном процессе профессиональной школы комплексной программы формирования установки студентов на здоровый образ жизни.

Материалы и методы исследования. Данные психолого-педагогической, философской, социальной и медицинской литературы показывают, что проблему здорового образа жизни как сложного социально-психологического феномена необходимо рассматривать на двух уровнях: государственном и индивидуально-

личностном. Анализ *содержательных характеристик* основывается на представлении об иерархической уровневой природе установки [1, с. 78]. Согласно этой концепции, в зависимости от соотнесения различных форм установок с объективными факторами и структурными моментами деятельности следует выделять различные *уровни установки*: смысловая как проявляющееся в деятельности отношение личности к объектам, имеющим для нее личностный смысл; целевая как стабилизатор действия, вызванного конкретной целью; операциональная как готовность к осуществлению действий, основанных на прошлом опыте и поведении в сходных ситуациях. *Регулятивные характеристики* связаны с изучением роли установки в регуляции деятельности, на основании чего принято выделять различные *виды установок* (например, этническая, религиозная, социальная). В контексте этого установка на здоровый образ жизни рассматривается нами как вид социальной установки, которая в качестве регулятора деятельности выполняет следующие функции: инструментальную, показывающую, что человек приобщается к системе норм и ценностей здоровой жизнедеятельности; самозащиты, оберегающую человека от негативных чувств по отношению к самому себе в процессе его приобщения к здоровой жизнедеятельности; оценочно-экспрессивную, отражающую способность человека выражать индивидуально-личностное отношение к нормам и требованиям здорового образа жизни; познавательную, выражающуюся в стремлении человека привести в систему личностные смыслы знаний о нормах и ценностях здорового образа жизни. *Структурные характеристики* выявляются только применительно к социальной установке и связаны с анализом ее *структурных компонентов*: когнитивного, эмоционального, поведенческого. В соответствии с этим в структуре установки на здоровый образ жизни мы будем выделять три компонента: *когнитивный, эмоциональный, поведенческий* [2, с. 22]. Формирование установки на здоровый образ жизни – длительный и многоаспектный процесс, успешность которого определяется рядом условий. В соответствии с намеченными задачами в ходе эксперимента анализировались различные аспекты жизнедеятельности студентов. Для получения необходимой информации применялись анкеты и опросники, а также

целенаправленные наблюдения за студентами в стенах учебного заведения и за его пределами. Полученные материалы были использованы для определения уровня сформированности установки студентов на здоровый образ жизни на основе следующих критериев: наличие необходимого объема знаний о сущности здорового образа жизни и соответствующих ему нормах поведения; проявление эмоционально-ценностного субъективного отношения к здоровому образу жизни, желание следовать ему; умение выстроить индивидуальную программу здорового образа жизни и планомерно реализовывать ее. Соотношение данных критериев позволило описать уровни сформированности установки студентов на здоровый образ жизни. *Начальный уровень* характеризуется отсутствием у личности знаний и навыков, связанных с нормами здорового образа жизни и сознательном нежелании приобретать их. *Низкий уровень* выражается в противоречии между имеющимися у личности знаниями о нормах и требованиях здорового образа жизни и несформированностью практических навыков по его реализации. *Средний уровень* проявляется в наличии осознаваемой значимости здорового образа жизни, знании норм и требований здоровой жизнедеятельности. *Высокий уровень* проявляется в ярко выраженной мотивации на здоровую жизнедеятельность; наличие развитой системы валеологических знаний и сформированности практических навыков по выстраиванию и реализации индивидуальной программы здорового образа жизни детерминирует стабильность функционального состояния организма. В ходе *моделирующего эксперимента* разрабатывалась *комплексная программа* формирования установки на здоровый образ жизни как целостное единство концептуальной, содержательной, организационно-методической и диагностической составляющих. *Концептуальная составляющая* комплексной программы формирования установки студентов на здоровый образ жизни разрабатывалась на основе методологии личностно-деятельностного подхода. Разрабатывая *содержательную составляющую* комплексной программы, мы исходили из того, что формирование установки на здоровый образ жизни в образовательном процессе профессиональной школы будет эффективным, если сознание студента обретет *здоровьецентрический* тип, когда он не только

«знает», но и «воспринимает», и «мыслит», и «ведет себя» в соответствии с нормами здорового образа жизни. Приняв эти положения как доминантные, мы разработали содержание комплексной программы формирования установки студентов на здоровый образ жизни как совокупность трех модулей. *Первый модуль* (теоретический) был преимущественно направлен на формирование когнитивного компонента установки на здоровый образ жизни и предусматривал следующие направления работы: 1) включение валеологической информации в предметы гуманитарного-социального и естественнонаучного циклов с целью формирования сознательного отношения студентов к здоровому образу жизни как социальной и личностной ценности; 2) разработка специализированного курса «Здоровый образ жизни», в рамках которого осуществлялось целостное формирование представлений студентов о роли здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. *Второй модуль* (практический) реализовывался в рамках факультативного курса «Молодежь за здоровый образ жизни», в ходе которого осуществлялась разработка и защита проектов, направленных на агитацию молодежи в пользу здорового образа жизни. Наилучшим образом этого можно достичь путем вовлечения студентов в выполнение групповых проектов, имеющих ярко выраженный здоровьесберегающий характер. *Третий модуль* (корректирующий) был преимущественно направлен на формирование поведенческого компонента установки на здоровый образ жизни, основанного на умении выстраивать индивидуальную программу здорового образа жизни и планомерно реализовывать ее. Данный модуль осваивался в рамках психолого-педагогического тренинга по отработке рефлексивно-коммуникативных умений студентов по контролю за своим поведением в конфликтных ситуациях. *Организационно-методическая составляющая* авторской комплексной программы формирования установки на здоровый образ жизни разрабатывалась в ходе выявления требований к организации образовательного процесса в вузе, учет которых способствует эффективной реализации данной программы. В ряду данных требований в качестве наиболее значимых нами выделяются психолого-педагогические и дидактические. Для эффективной реализации комплексной программы формирования

установки на здоровый образ жизни, образовательный процесс в вузе должен отвечать следующим *психолого-педагогическим требованиям*: быть управляемым и педагогически целесообразно организованным; соответствовать реальной ситуации развития личности студента; целостно охватывать структурные компоненты установки на здоровый образ жизни (когнитивный, эмоциональный, поведенческий); осуществлять перевод ценностных валеологических ориентиров студента (знаний, мыслей, взглядов, представлений, убеждений, чувствований и т. д.) из потенциального состояния в реальное; стимулировать встречную деятельность самого студента, осознающего значимость здорового образа жизни в собственной жизнедеятельности. *Диагностическая составляющая* комплексной программы формирования установки студентов на здоровый образ жизни основывалось на выявлении ряда компонентов, являющихся ее неотъемлемыми частями: критериев сформированности установки на здоровый образ жизни; качественных характеристик уровней сформированности установки на здоровый образ жизни (начального, низкого, среднего, высокого); комплекса методик, используемых в ходе контрольных срезов и позволяющих осуществлять мониторинг процесса формирования установки студентов на здоровый образ жизни и его своевременную коррекцию [3, с. 137]. Модель комплексной программы формирования установки студентов на здоровый образ жизни в обобщенном варианте представлена в таблице 1.

Таблица 1

Модель комплексной программы формирования установки студентов
на здоровый образ жизни

Концептуальная составляющая – личностно-деятельностный подход как методологическая база работы по формированию установки студентов на здоровый образ жизни, согласно которой студент должен не просто усваивать информацию о сущности здорового образа жизни и путях приобщения к нему, а, находясь в активной деятельностной позиции, воспринимать полученные знания как индивидуально-личностную ценность и руководствоваться ими в своей жизнедеятельности.

Содержательная составляющая – совокупность теоретических знаний, практических навыков и эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, позволяющих студентам:
– получать необходимую информацию о здоровом образе жизни;

<ul style="list-style-type: none">– адекватно оценивать свой образ жизни;– обогащать опыт здоровой жизнедеятельности.		
<p><i>теоретический модуль</i> – получение знаний о сущности здорового образа жизни и путях приобщения к нему в ходе:</p> <p>1) освоения обогащенных валеологическим знаниями базовых учебных дисциплин;</p> <p>2) изучения курса «Здоровый образ жизни».</p>	<p><i>практический модуль</i> – формирование эмоционального отношения к нормам здорового образа жизни на материале факультативного курса «Молодежь за здоровый образ жизни», нацеленного на разработку проектов здоровьесберегающего характера.</p>	<p><i>корректирующий модуль</i> – развитие умений выстраивать индивидуальную программу здорового образа жизни в ходе психолого-педагогического тренинга по отработке рефлексивно-коммуникативных умений студентов.</p>
<p><i>Организационно-методическая составляющая</i> – совокупность требований к построению образовательного процесса в вузе, нацеленного на формирование установки студентов на здоровый образ жизни.</p>		
<p><i>психолого-педагогические требования:</i> максимально полно интегрировать в образовательном процессе вуза внешние воздействия на личность студента, осуществляемые педагогами, и внутреннее встречное самодвижение формирующейся личности.</p>	<p><i>дидактические требования:</i> использовать в образовательном процессе вуза методы работы, активизирующие восприятие студентами информации о здоровом образе жизни на индивидуально-личностном уровне.</p>	
<p><i>Диагностическая составляющая:</i> критериально-диагностический инструментарий для педагогического мониторинга процесса формирования установки студентов на здоровый образ жизни, включающий:</p> <ul style="list-style-type: none">– критерии сформированности установки на здоровый образ жизни;– качественных характеристик уровней установки на здоровый образ жизни;– комплекс методик, используемых в ходе контрольных срезов.		

Полученные результаты и вывод. Комплексность предлагаемой нами программы выражается в том, что все мероприятия по формированию установки студентов на здоровый образ жизни, проводимые в ее рамках, подчиняются единым целям и соответствующим образом перестраиваются под влиянием различных факторов объективного (проведение цикла мероприятий) и субъективного характера (изменения в сознании и поведении студентов). Целостное воздействие комплексной программы проявляется в том, что она охватывает основные сферы личности студента (познавательную, мотивационно-ценностную, деятельностьную) и влияет на изменение его отношения к себе как личности и члену общества. Результаты, полученные в ходе контрольно-диагностического среза, позволили сделать выводы об уровне сформированности установки студентов на здоровый образ жизни на завершающем этапе формирующего эксперимента. Сравнение данных результатов с полученными в ходе констатирующего эксперимента представлено в таблице 2.

Таблица 2

Сравнительные результаты констатирующего и формирующего
этапов работы

Уровни сформированности установки на здоровый образ жизни	Количество студентов, достигших данного уровня			
	Констатирующий этап		Формирующий этап	
	Контрольная группа	Эксперимент. группа	Контрольная группа	Эксперимент. группа
<i>Начальный</i>	6 (14,3%)	5 (12,8%)	5 (11,9%)	1 (2,6%)
<i>Низкий</i>	36 (85,7%)	34 (87,2%)	26 (61,9%)	15 (38,4%)
<i>Средний</i>	0 (0%)	0 (0%)	10 (23,8%)	17 (43,6%)
<i>Высокий</i>	0 (0%)	0 (0%)	1 (2,4%)	6 (15,4%)

Таким образом, данные, полученные в ходе формирующего эксперимента, показывают определенную тенденцию к преимущественному преобладанию более высокого уровня сформированности установки на здоровый образ жизни студентов экспериментальной группы, что позволяет признать проведенное исследование успешным, а эффективность внедрения в образовательный процесс вуза комплексной программы формирования установки студентов на здоровый образ жизни подтвержденной.

Список литературы

1. Асмолов А.Г. На перекрестке путей к изучению психики человека: бессознательное, установка, деятельность / А.Г. Асмолов. – Тбилиси: Мецниереба, 2005. – Т. 4. – С. 77–78.
2. Бабченко А.П. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей дошкольного возраста / А.П. Бабченко // Альманах современной науки и образования. – 2009. – №10–2. – С. 20–23.
3. Бабченко А.П. Оптимальная региональная модель социальной защиты детства (в контексте гуманистической парадигмы образования) / А.П. Бабченко // Казанский педагогический журнал. – 2011. – №2. – С. 135–141.
4. Безруких Н.А. Формирование установки студентов на здоровый образ жизни в образовательном процессе профессиональной школы

5. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-08/dissertaciya-formirovanie-ustanovki-studentov-na-zdorovyy-obraz-zhizni-v-obrazovatelnom-protssesse-professionalnoy-shkoly>