

ЛИТЕРАТУРА:

1. Боровкова-Майкова М.С. Нила Сорского Предание и Устав. СПб., 1912 // ПДПИ.
2. Князев Е.А. Русская история до XVII века. М., 2005. 429 с.
3. Смирнова А.В. Нило-Сорская пустынь Кириллов: Историко-краеведческий альманах. Вып. I. Вологда: «Русь», 1994. 160 с.
4. Шевырев С.П. Нило-Сорская пустынь. М., 1850. 135 с.
5. Ярославцева И.П. Русский мир в контексте мировых цивилизаций. М., 2002. 114 с.

УДК 378.17

Кириллова Н.Е.

Владимирский государственный университет

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ
ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

N. Kirillova

Vladimir State University

**PEDAGOGICAL CONCEPT OF INTRODUCING TERTIARY
STUDENTS TO HEALTHIER WAY OF LIFE**

Аннотация. В статье предложена концептуальная основа инновационной педагогической технологии сохранения здоровья студентов. Цель исследуемой технологии заключается в формировании психически и физически здоровой личности студента – личности, готовой решать свои жизненные задачи, обладающей социальным иммунитетом, противостоящей деструктивному поведению, умеющей рационально организовывать свой досуг и имеющей возможность и способность анализировать и корректировать своё витальное и ментальное развитие. В работе представлены результаты исследований, основанных на наблюдениях за состоянием здоровья студентов 1–3 курса нефизкультурных вузов. По итогам проведённого исследования предложен комплекс практических рекомендаций по формированию здорового образа жизни учащихся.

Ключевые слова: формирование здорового образа жизни, инновационная педагогическая технология, физическое и психическое здоровье студента.

Abstract. The article suggests the conceptual basis for innovative pedagogical technique to preserve students' health. This technique is aimed at sound psychological and physiological development of student's personality capable of reaching his/her life objectives, possessing social immunity and consequently objecting to destructive behavior; rationally arranging leisure, analyzing and correcting vital and mental development.

Key words: healthy way of life formation, innovative pedagogical technique, physical and psychological health of students.

В настоящее время проблема состояния здоровья подрастающего поколения приобретает приоритетное государственное и общественное значение. Современные жизненные условия, такие, как стремительное развитие высоких технологий, информационный бум, социально-экономические преобразования дали человечеству не только огромные возможности, но и поставили перед ним немало вопросов. Сегодня врачи констатируют, что практически невозможно найти абсолютно здоровых людей. Отклонения в здоровье, психические нарушения сегодня носят настолько массовый характер, что медицина с большим трудом справляется с возросшим потоком

пациентов. Большинство авторов отмечают, что в последнее десятилетие уровень здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи ухудшился. По данным их и наших исследований, на первый курс вузов ежегодно поступают до 88% молодежи с отклонениями в состоянии здоровья; почти 20% студентов различных высших учебных заведений имеют избыточный вес, около 50% – отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата. Изучение заболеваемости студентов нефизкультурных вузов показало, что количество студентов с отклонениями здоровья к старшим курсам возрастает от 19% до 24,5% [2, 2-24; 4]. За годы учебы в высшей школе заболеваемость будущих специалистов увеличивается в 3–8 раза по сравнению с первым годом обучения, на диспансерном учете находится 1/5 часть из каждой тысячи студентов, 25–30% студентов вузов обнаруживают ослабленное здоровье и слабую физическую подготовку. Не в состоянии сдать контрольные нормативы 50–60% студентов [6; 9, 63-65]. В научной литературе имеются данные, что эффект нарушения функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем в связи с психо-эмоциональным напряжением сохраняется до выпускного курса. Отмечено отрицательное влияние больших учебных нагрузок на состояние здоровья студентов, связь отдельных заболеваний с профилем вуза [5, 112-122; 8, 64-68]. Общий анализ состояния здоровья студентов Владимирского государственного университета показал, что на период 2006 г. количество студентов специальных медицинских групп составило 10,2% от общего числа студентов первокурсников, на период 2007 г. – 10,8%, а на декабрь 2008 г. – 11,3%. Оценка наполняемости групп по нозологии показала, что из общего числа заболеваний 26,8% составляют заболевания опорно-двигательного аппарата, по 15,2% – заболевания сердечно-сосудистой системы и органов зрения, 8,6% – заболевания нервной системы, 7,2% – заболевания выделительной системы, по 6,5% – заболевания эндокринной и пищеварительной систем, 3,6% – заболевания органов дыхания и 10,8% – прочие заболевания. По данным нашего опроса, 28,2% юношей и 23,3% девушек курят, 14,7% юношей и 19,6% девушек переедают (в основном по праздникам и семейным торжес-

твам), 17% юношей и 8,2% девушек недоедают. Поэтому улучшение состояния психофизического здоровья учащейся молодежи на сегодняшний день является приоритетной задачей в Российской Федерации. Функциям физической культуры отводится важнейшая роль – сбережение здоровья подрастающего поколения в условиях учебно-воспитательного процесса и педагогическими способами. На смену идеальной задаче – формирование всесторонней и гармонически развитой личности пришла реальная педагогическая задача – формирование физической культуры личности студента. Однако существующее разнообразие вузовских учебных программ по физической культуре не делает акцент на воспитание у студентов приоритета здоровья как одной из важнейших человеческих ценностей. Учебные программы и планы не содержат разделы обучения психофизической саморегуляции, слабо отражают разделы обучения здоровой жизнедеятельности во всем многообразии ее проявлений: оптимальной двигательной активности и тренировке иммунитета, рациональному питанию, закаливанию и правильной организации режима труда и отдыха. Кроме того, в современной системе физического воспитания в вузе в основном практикуется преподавание в режиме готового знания. При таком способе преподаватель физической культуры предлагает определенный набор заданий, выдает стандартную информацию для восприятия и воспроизведения. При подобном подходе оказываются не учтены личные особенности и мотивация студентов, до минимума сводится творческая деятельность. В результате теряется интерес к занятиям физической культурой, снижается активность и появляется потребительское, неуважительное отношение к предмету и преподавателю. И, наконец, оценка двигательных умений и навыков зачастую осуществляется на основе нескольких показателей стандартных нормативов, в которых не учтены личные достижения студента, нет ссылок на возрастные характеристики, отсутствуют промежуточные баллы. В этой связи возрастает острая необходимость разработки, научно-методического обоснования инновационных, прогрессивных технологий преподавания дисциплины «Физическая культура» и их реализация в учебном процессе вуза. Как

способ решения проблемы сохранения здоровья молодого поколения в период обучения в вузе мы видим внедрение в учебный процесс инновационных личностно ориентированных оздоровительных технологий. Для системы вузовского обучения это представляет несомненный интерес, так как личностно ориентированный подход соответствует реальной ситуации развития личности студента, не противоречит его основным образовательным потребностям. Затрагивает основные сферы личности (познавательную, эмоционально-мотивационную, деятельностную) и предполагает комплекс мероприятий ознакомительного, рекомендательного, развивающего и поддерживающего характера, направленных на достижение цели сохранения индивидуального здоровья и для формирования нового стиля жизни, нового менталитета молодого поколения. Такая система обучения, безусловно, усилит гуманитарную составляющую процесса физического образования, позволит наиболее полно задействовать потенциал кафедры физического воспитания, будет соответствовать потребностям и интересам студентов, повысит мотивацию к занятиям физической культурой.

Поэтому в рамках нашего исследования, решая проблемы сохранения здоровья молодого поколения в период обучения в вузе, мы определили цель: разработать педагогическую концепцию формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) студентов высших учебных заведений на основе инновационных технологий обучения. В соответствии с целью исследования мы поставили следующие задачи: 1. выявить психофизиологические особенности студентов; 2. предложить комплекс практических рекомендаций формирования здорового образа жизни студентов вузов с использованием инновационных технологий обучения на занятиях по физической культуре.

Исследования проводились на базе Владимирского государственного университета. Проведено обследование 300 студентов 1–3 курса. Для решения поставленных задач использовали следующие методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, методы математико-статистической обработки, опрос (беседы, интервьюирование, авторское анкетирование). Мы изучали пси-

хофизиологические особенности студентов и анализировали их субъективные показатели состояния здоровья.

Изучая психофизиологические особенности студентов, мы анализировали степень их заинтересованности и мотивацию в академических формах физического воспитания, поскольку любое поведение человека объясняется наличием мотивов, появление которых представляет высший эволюционный уровень регуляционных механизмов нервной системы. Поэтому у человека определяющую роль в принятии и изменении решений при актуализации того или иного мотива играет так называемый сознательный мотив. Говоря о мотиве как об осознанном побуждении к определённым образам действий, следует иметь в виду, что сам по себе мотив не является причиной целенаправленных действий. Он лишь результат отражения в психике потребностей организма, вызванных внешними или внутренними объективными явлениями. Мотивация при формировании ЗОЖ средствами физической культуры и спорта, как и в любой другой деятельности, занимает особое место. Проанализировав анкеты, мы выявили, что 50% респондентов считают необходимым заниматься физической культурой и спортом; 30% – считают необходимым, но, по их мнению, для этого нет условий; 10% – считают, что систематически заниматься не могут из-за их несобранности и лени; 10% – не видят необходимости в занятиях физической культурой и спортом. Многие студенты свою пассивность объясняют незнанием теоретико-практических основ формирования здорового образа и стиля жизни. На 2-ой вопрос: «Как вы относитесь к своему здоровью?» 80% респондентов ответило, что заботятся о своём здоровье, стремятся сохранить или улучшить его; а 20% – не заботятся, пока не почувствуют недомогание. При ответе на вопрос: «Насколько проблема здоровья важна для Вас?» ответы распределились следующим образом. Треть опрошенных считает эту проблему самой важной. Почти 50% респондентов отметили, что она не менее важна, чем другие. Для 20% данная проблема имеет ситуативный характер, о ней вспоминают, когда испытывают недомогания. Только 4% опрошенных не считают ее значимой. Различий в ответах на вопросы между

юношами и девушками не наблюдалось. Из 4-го вопроса: «Какие формы заботы о здоровье импонируют вам больше всего?» (можно сделать несколько выборов) респонденты выбрали: 50% – активный отдых, 50% – регуляцию сна и систематическое посещение спортивных мероприятий и спортивных секций; 20% – ограничение качества и количества пищи. По мнению 53,7% опрошенных респондентов, их интересы физического совершенствования и укрепления здоровья в вузе реализуются лишь частично, а 30,3% считают, что не реализуются вообще. Интерес и желание заниматься на занятиях по физическому воспитанию вызывают технологии фитнеса – 53,5%, 23,2% – аэробики, а также у 11,3% респондентов – занятия восточными единоборствами и боевыми искусствами, 5% респондентов отметили дартс, йогу и бадминтон, а 11% опрошенных положительно высказались о качестве занятий. Они удовлетворены в целом как формой обучения, так и ее содержанием. Ответы на вопрос: «Занимаюсь физической культурой и спортом, потому что...» показали, что ценности, связанные с физическим Я (физические качества, здоровье, телосложение), с функциональным содержанием деятельности (высокая подвижность, физические нагрузки, эмоциональные переживания), с актуализацией (успех, самовыражение, самоутверждение), с морально-волевыми качествами (воля, настойчивость), с чувством долга, названы опрошенными прежде всего. Поэтому в физкультурно-спортивной деятельности этим ценностям необходимо уделять особое внимание, чтобы не ослабевал интерес к данной деятельности.

Исследования самооценки здоровья и самочувствия студентов показали, что субъективно высокий уровень психического здоровья зарегистрирован у 34% студентов, а средний и низкий уровень наблюдался у 49% и 17% опрошенных соответственно. Опрашиваемые студенты предъявляли различные жалобы, отражающие психологическую и эмоциональную напряженность: 49% опрошенных отмечали наличие тревоги, частое внутреннее напряжение – 31%, повышенная утомляемость была свойственна 12%, нарушение сна, головные боли, пониженное настроение регистрировалось у 10%. Было обнаружено, что студенты с субъективно низ-

ким уровнем психического здоровья указывали на нарушение сна, головные боли, сердцебиение, боли в области живота. Среди ответов были также жалобы на повышенную зябкость, повышенную раздражительность, преобладание пониженного настроения. Итак, анализ психофизиологического состояния здоровья студентов Владимирского государственного университета обнаружил, что процент студентов, посещающих по состоянию здоровья специальную медицинскую группу, растет из года в год, на первом месте стоят сердечно-сосудистые заболевания, связанные с низкой двигательной активностью. Выделено достаточно большое число студентов, не интересующихся своим здоровьем и не испытывающих чувство личной ответственности за недостаточный багаж двигательных умений и навыков, низкие физические кондиции. Выявлено, что основными побудительными мотивами к физической деятельности у современных студентов является совершенствование физических качеств (41%) и самоактуализация (38,4%).

В этом случае перед педагогами физического воспитания стоит задача активного использования разнообразных форм и методов, способствующих приобщению студентов к здоровому образу жизни и совершенствованию организационно-педагогической деятельности преподавателя: интернет-технологий, мультимедиа-демонстраций, специализированных лекций, лекций-бесед, диспутов, встреч посвященных основам здорового образа жизни, внедрение которых позволит обучить студента не только частично управлять своим психоэмоциональным состоянием, дать ему индивидуальные рекомендации, но и повысить уровень его физических качеств. Использование этих методов позволит задействовать такие базовые характеристики личности студента, как способность к познанию и самопознанию, потребности высшего уровня, ценностные отношения. Кроме того, они будут способствовать переоценке студентами смыслов собственной жизнедеятельности, осуществлению потребности в достижении, признании, реализации своих разнообразных способностей, в том числе по изменению образа жизни. Это повысит мотивацию к занятиям физической культурой. Подобную организацию учебного процесса

правомерно представить как процесс личностного ориентирования студента на ЗОЖ, то есть развитие и становление социально адаптированной, здоровой личности, способной к активной преобразующей деятельности.

Таким образом, концепция инновационной педагогической стратегии формирования здорового образа жизни студенческой молодежи заключается в формировании психически и физически здоровой личности студента с помощью инновационных технологий – личности, готовой решать свои жизненные задачи, обладающей социальным иммунитетом, противостоящей деструктивному поведению, умеющей рационально организовывать свой досуг и имеющей возможность и способность анализировать и корректировать своё витальное и ментальное развитие.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Агаджанян Н.А. Здоровье студентов: стресс, адаптация, спорт / Н.А. Агаджанян, Т.Е. Батоцыренова, Л.Т. Сушкова; под. ред. Р.С. Кузина. Владимир, 2004.
2. Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России // Теория и практика физической культуры. 2002. № 3.
3. Васенков Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов // Теория и практика физической культуры. 2008. № 5.
4. Выдрин В.М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: учеб. пособие для вузов. СПб. 2001.
5. Игнатова В.В., Нургалеев В.С. Педагогические стратегии как предмет системного анализа // Мир человека: Научно-информационное издание. Вып. 1. Красноярск, 2001.
6. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валлеологию: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. М., 2000.
7. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физ. культуры. 1997. № 6.
8. Лубышева Л.И. Конкретно-социологические исследования стиля жизни как часть общероссийской системы мониторинга физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи // Мониторинг физического развития, физической подготовленности различных возрастных групп населения: материалы Первой всерос. науч.- практ. конф. Нальчик, 2003.
9. Штих Е.А. Особенности формирования оценки физического здоровья студентов // Теория и практика физической культуры. 2008. № 8.