

МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

THE MODEL OF DEVELOPMENT OF THE STUDENTS' HEALTHY LIFESTYLE

©2014 Шуайбова М. О.

Дагестанский государственный педагогический университет

©2014 Shuaybova M. O.

Dagestan State Pedagogical University

Резюме. В настоящей статье представлена модель формирования здорового образа жизни студенческой молодежи, в которой раскрыто содержание здорового образа жизни, определены основные компоненты здорового образа жизни студенческой молодежи, обоснованы здоровьесберегающая технология и педагогические условия ее реализации в образовательном пространстве вуза.

Abstract. The article covers the model of formation of healthy lifestyle of young students. It presents interpretation of healthy lifestyle, deals with the main components of healthy lifestyle of young students, health-saving technologies and pedagogical conditions of their realization in the education space of a higher education institution.

Rezjume. V nastojashhej stat'e predstavlena model' formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studencheskoj molodezhi, v kotoroj raskryto sodержание zdorovogo obraza zhizni, opredeleny osnovnye komponenty zdorovogo obraza zhizni studencheskoj molodezhi, obosnovany zdorov'esberegajushhaja tehnologija i pedagogicheskie uslovija ee realizacii v obrazovatel'nom prostranstve vuza.

Ключевые слова: моделирование здорового образа жизни, студенческий клуб, компоненты здорового образа жизни, образовательное пространство, здоровьесберегающая технология, педагогические условия.

Keywords: modelling of healthy lifestyle, student union, components of healthy lifestyle, education space, health-saving technologies, pedagogical conditions.

Kljuchevye slova: modelirovanie zdorovogo obraza zhizni, studencheskij klub, komponenty zdorovogo obraza zhizni, obrazovatel'noe prostranstvo, zdorov'esberegajushhaja tehnologija, pedagogicheskie uslovija.

Современная система образования предполагает не только усвоение теоретических знаний о сохранении здоровья, но и развитие способностей у личности к овладению методами сохранения и укрепления здоровья, дающими возможность самостоятельно, творчески их использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни. В связи с этим, необходимо отметить востребованность образовательной среды в приобщении обучающихся к ценностям здоровья и здорового образа жизни, что позволяет выделить следующие направления оздоровительной работы:

- создание условий для психолого-педагогического, духовно-нравственного, медико-социального и др. обеспечения здоровьесберегающей деятельности в образовательном пространстве вуза;
- приобретение студентами практического опыта в использовании

разнообразных здоровьесберегающих технологий [3; 6].

Как известно, юношеский возраст является наиболее важным для проведения профилактических воздействий, поскольку именно в этом возрасте еще возможен отказ от вредных привычек и заканчивается формирование ценностной структуры личности. Следовательно, необходимо обозначить всю ответственность образовательной среды за принятие эффективного решения по сохранению и укреплению здоровья студенческой молодежи в процессе обучения в вузе.

В.К. Бальсевич, А.В. Лотоненко и др., рассматривают здоровый образ жизни как элемент творческой развитости личности со сформированной установкой на осуществление здоровьесохраняющей деятельности. В то же время неспособность многих студентов адаптироваться в новых социальных условиях является одной из важных проблем образовательного процесса, что еще больше усугубляет низкий уровень психического состояния и физического развития

молодежи и как следствие отражается на профессиональной готовности. С этой точки зрения здоровье и здоровый образ жизни можно отнести к профессионально важным качествам, способствующим развитию профессионала и его успешности в профессиональной деятельности [1; 5].

Вышеизложенное позволяет ориентировать систему образования на активный поиск

комплекса мероприятий, направленных на укрепление и коррекцию здоровья обучающихся (создание системы скрининга и мониторинга здоровья, формирование мотивации культуры здоровья, разработка индивидуальных программ здоровья и т. д.) в образовательном пространстве вуза [6].

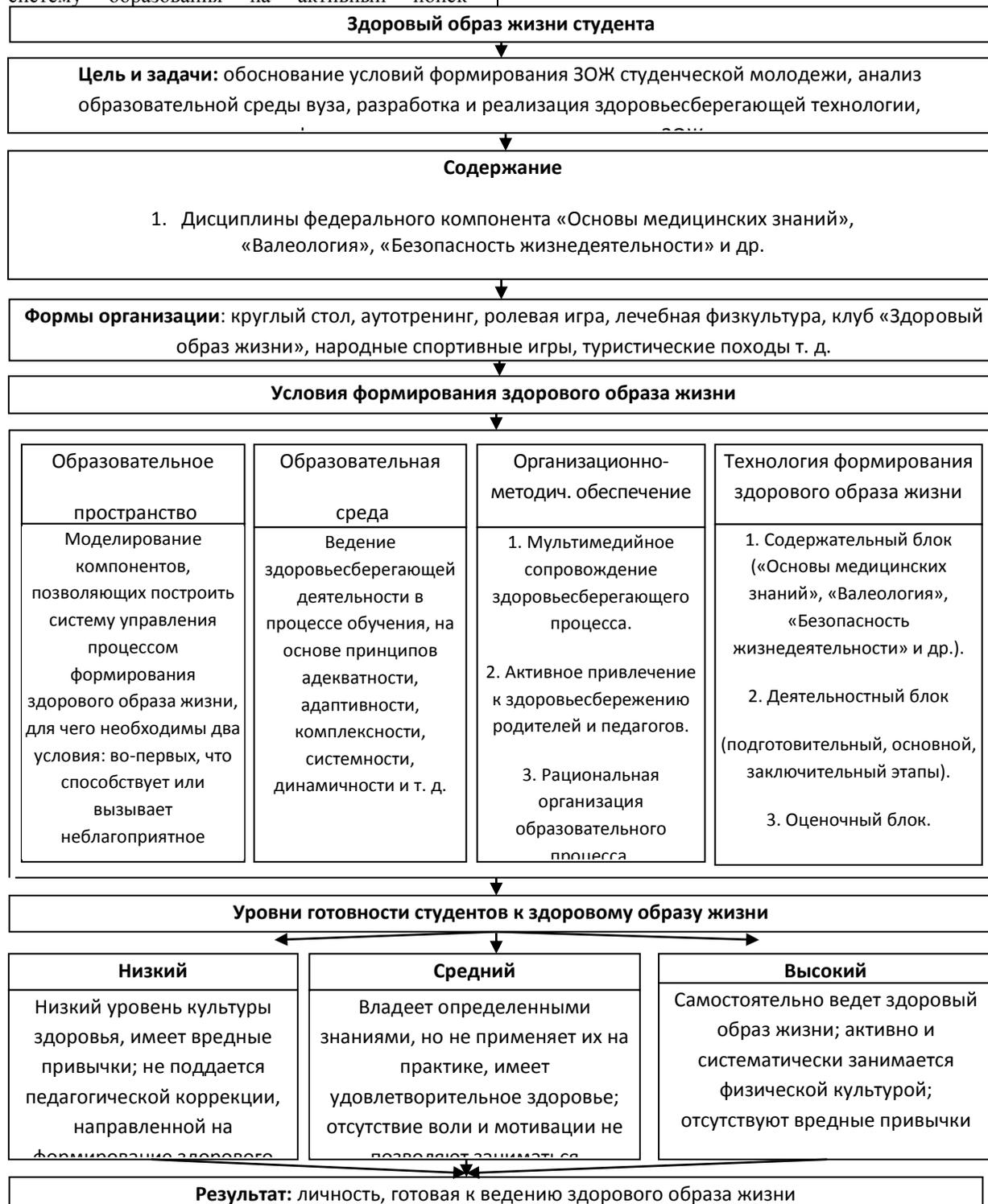


Схема. Модель формирования здорового образа жизни студента

По нашему мнению, для эффективного решения вопросов формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в образовательном пространстве, необходимы разработка и реализация модели формирования здорового образа жизни, с учетом комплексных показателей здоровья обучающихся, функционального состояния сфер жизнедеятельности, индивидуальных особенностей, вовлечением родителей и педагогов в оздоровительный процесс, полиэтнокультурного пространства и т. д. (схема) [7].

Под моделью понимается упрощенное, приближенное описание объекта. Следует отметить, что многие авторы, разрабатывая модели здорового образа жизни, ориентированы на медико-социальные подходы к формированию здорового образа жизни. Однако анализ различных источников указывает на необходимость активного привлечения самих обучающихся к решению проблем индивидуального здоровья, принятия ответственности за выбор активной, творческой жизнедеятельности.

Опираясь на разработанную модель, нами рассмотрены различные подходы к формированию здорового образа жизни и обоснованы педагогические условия реализации здоровьесберегающей стратегии. Необходимо отметить, что, несмотря на увеличение публикаций в средствах массовой информации, посвященных вопросам профилактики наркомании, распространения венерических заболеваний среди подростков и т. д., студенты испытывают недостаток в знаниях в области укрепления и сохранения здоровья и формировании здорового образа жизни. Исходя из этого, при разработке модели здорового образа жизни, в его основу нами был положен блок мероприятий информационно-просветительского характера, способствующего адекватному восприятию и критическому анализу студентами получаемых знаний.

Важным педагогическим условием формирования здорового образа жизни является включение студенческой молодежи в здоровьесберегающий процесс, посредством организации педагогических действий, направленных на овладение знаний и совершенствование физических качеств с ориентированием на формирование имиджа здорового образа жизни.

С этой точки зрения, организация студенческого клуба «Здоровый образ жизни» представляется нам, как одно из наиболее перспективных направлений формирования здорового образа жизни, поскольку программа клуба ориентирована на формирование ценностного отношения к здоровью, приобретение навыков движений во время спортивных и национальных игр, умелое

применение элементов лечебной физкультуры, восстановление и укрепление психоэмоционального здоровья и т. д.

Для реализации программы использовались различные формы и методы (круглый стол, дискуссия, ролевая игра, моделирование, проектирование и т. д.), способствующие повышению мотивации на ведение здорового образа жизни, использованию функциональных возможностей организма для поддержания своего здоровья, формированию и развитию индивидуальности и т. д.

В результате участия в деятельности клуба у значительной части студентов снижается уровень заболеваемости, улучшаются функциональные и физические показатели организма, формируется направленность на здоровый образ жизни, приобретает уверенность в себе, улучшается эмоциональное состояние и т. д.

На этапе формирующего эксперимента, при апробировании модели формирования здорового образа жизни в образовательном пространстве вуза, нами было выявлено отношение студентов к здоровому образу жизни, их осведомленность в вопросах сохранения здоровья; определены основные компоненты здорового образа жизни; проведена оценка исходных функциональных показателей физического развития организма и эффективности обозначенных педагогических условий; осуществлена коррекция процесса здоровьесбережения в образовательном пространстве вуза.

Для оценки эффективности разработанной модели, проводился мониторинг изменения структурных компонентов здорового образа жизни, в связи с чем, респонденты были распределены на три группы: подготовительную, основную и специальную.

Данные, полученные в ходе опытно-экспериментальной работы, свидетельствуют о положительных изменениях по основным структурным компонентам здорового образа жизни, что характеризует эффективность разработанной модели формирования здорового образа жизни (см. таблицу).

Таблица
Динамика изменения компонентов
здорового образа жизни
студенческой молодежи

| № п/п | Компоненты здорового образа жизни студентов в % | Группы | | | | | |
|-------|---|------------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | | Подготовительная | | Основная | | Специальная | |
| | | начало экс. | конец экс. | начало экс. | конец экс. | начало экс. | конец экс. |
| 1 | Валеологическая культура | 28,4 | 33,1 | 49,4 | 40,9 | 22,2 | 26,0 |
| 2 | Правильное питание | 29,9 | 33,1 | 45,3 | 39,2 | 24,8 | 28,7 |
| 3 | Отказ от вредных привычек | 24,7 | 29,7 | 55,4 | 41,0 | 20,9 | 30,3 |
| 4 | Управление стрессом | 23,5 | 28,1 | 56,1 | 45,7 | 20,4 | 27,2 |
| 5 | Закаливание | 29,8 | 33,3 | 50,6 | 39,0 | 19,6 | 27,7 |

| | | | | | | | |
|---|--------------------------|------|------|------|------|------|------|
| 6 | Двигательная активность | 36,5 | 43,3 | 42,2 | 35,3 | 21,3 | 31,4 |
| 7 | Репродуктивное поведение | 28,1 | 33,7 | 40,3 | 30,0 | 32,6 | 37,3 |
| 8 | Режим дня | 25,3 | 31,2 | 49,8 | 34,3 | 24,9 | 34,5 |

Так, по результатам, полученных в конце эксперимента, в специальной группе 34,5 % студентов признали, что режим дня стал более рациональным, умеют управлять стрессом 27,2 %, объем двигательной активности увеличился с 21,3 % до 37,4 %, начали закаливаться 27,7 % и т. д. [7].

В подготовительной группе отказ от вредных привычек у студентов повысился с 24,7 % в начале эксперимента до 29,7 % в конце эксперимента, 33,7 % респондентов отметили повышение культуры репродуктивного поведения.

Обратная картина наблюдалась в основной группе, где показатели репродуктивного

поведения наоборот снизились с 40,3 % в начале эксперимента до 30 %, что объясняется тем, что респонденты указанной группы не принимали участие в деятельности клуба «Здоровый образ жизни», считая себя достаточно осведомленными в вопросах формирования валеологической культуры, репродуктивного поведения и т. д.

Таким образом, разработанная модель здорового образа жизни подтвердила свою эффективность, способствовала совершенствованию медико-педагогического мониторинга здоровья, улучшению комплексных показателей здоровья, принятию ими здоровья как ценности и формированию устойчивых навыков здорового образа жизни, ориентации образовательного процесса на активный поиск творческих решений по сопровождению и сохранению здоровья в образовательном пространстве вуза.

Литература

1. Бальсевич В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 1995. № 4. С. 2-4.
2. Дуркин П. К. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000. С. 50- 53.
3. Инновационные технологии здоровье сохраняющего развития человека. Учебно-методическое пособие под общей редакцией академика РАН В. И. Жукова. 2-е изд. доп. и перераб. М.: Изд. «Гном и Д», 2008. 296 с.
4. Пономарчук В. А. Физическая культура и становление личности (социально- философский подход) : дисс. в форме научного доклада доктора философ. наук / В. А. Пономарчук. М., 1994. 45 с.
5. Лотоненко А. В. Физическая культура и ее виды в реальных потребностях студенческой молодежи / А. В. Лотоненко, Е. А. Стеблецов // Теория и практика физической культуры. 1997, № 6. С. 26.
6. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК и ПРО, 2002. 121 с.
7. Шуайбова М. О. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. Автореферат дисс. ... канд. пед. наук: Даггоспедуниверситет. Махачкала, 2011. С. 22.
8. Шуайбова М. О. Культура здорового образа жизни студенческой молодежи и технология ее формирования // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. № 3 Махачкала: ДГПУ, 2013.

References

1. Balsevich V. K. Physical culture: youth and modernity / V. K. Balsevich, L. I. Lubysheva // Theory and practice of physical culture. 1995, # 4. P. 2-4.
2. Durkin P. K. On the problem of formation of personal physical culture of schoolchildren and students / P. K. Durkin, M. P. Lebedeva // Physical culture: upbringing, education, training. 2000. P. 50-53.
3. Innovative technologies of the health preserving human development. Educational-methodical manual under the general editorship of RAS academician V. I. Zhukov. 2nd ed. supplementary and rev. M.: "Gnom i D", 2008. 296 p.
4. Ponomarchuk V. A. Physical education and personal development (socio-philosophical approach): Diss. ... Dr. Philos / V. A. Ponomarchuk. M., 1994. 45 p.
5. Lotonenko A. V. Physical culture and its types in real needs of young students / A. V. Lotonenko, E. A. Stebletsov // Theory and practice of physical culture. 1997, # 6. P. 26.
6. Smirnov N. K. Health-preserving educational technology in the modern school. M.: APK and PRO, 2002. 121 p.
7. Shuaybova M. O. Pedagogical conditions of forming the healthy lifestyle of students. Abstract of thesis: Dagestan State Pedagogical University Makhachkala, 2011. P. 22.
8. Shuaybova M. O., Omarov M. M. Culture of healthy lifestyle of young students and technology of its formation // Proceedings of Dagestan State Pedagogical University. Psychological and Pedagogical Sciences. # 3. Makhachkala: DSPU, 2013.

Literatura

1. Bal'sevich V. K. Fizicheskaja kul'tura: molodezh' i sovremennost' / V. K. Bal'sevich, L. I. Lubysheva // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. 1995. № 4. S. 2-4.
2. Durkin P. K. K probleme vospitanija lichnoj fizicheskoj kul'tury u shkol'nikov i studentov / P. K. Durkin, M. P. Lebedeva // Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2000. S. 50- 53.
3. Innovacionnye tehnologii zdorov'e sohranjajushhego razvitija cheloveka. Uchebno-metodicheskoe posobie pod obshej redakciej akademika RAN V. I. Zhukova. 2-e izd. dop. i pererab. M.: Izd. «Gnom i D», 2008. 296 s.
4. Ponomarchuk V. A. Fizicheskaja kul'tura i stanovlenie lichnosti (social'no- filosofskij podhod): diss. v forme nauchnogo doklada

dok-tora filosof. nauk / V. A. Ponomarchuk. M., 1994. 45 s. **5.** Lotonenko A. V. Fizicheskaja kul'tura i ee vidy v real'nyh potrebnostryah studencheskoj molodezhi / A. V. Lotonenko, E. A. Steblecov // Teorija i praktika fizicheskoi kul'tury. 1997, № 6. S. 26. **6.** Smirnov N. K. Zdorov'esberegajushhie obrazovatel'nye tehnologii v sovremennoj shkole. M.: APK i PRO, 2002. 121 s. **7.** Shuajbova M. O. Pedagogicheskie uslovija formirovanija zdorovogo obraza zhizni studencheskoj molodezhi. Avtoreferat diss. ... kand. ped. nauk: Daggospeduniversitet. Mahachkala, 2011. S. 22. **8.** Shuajbova M. O. Kul'tura zdorovogo obraza zhizni studencheskoj molodezhi i tehnologija ee formirovanija // Izvestija Dagestanskogo gosudarstvennogo pedagogičeskogo universiteta. Psihologo-pedagogičeskie nauki. № 3 Mahachkala: DGPU, 2013.

Статья поступила в редакцию 12.08.2014 г.