

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА»**

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

**Колпаков Андрей Александрович**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Тема Формирование у студентов грамотности в области здоровья через  
организацию клуба здорового образа жизни

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование  
Магистерская программа Здоровьесберегающие технологии и физическая  
культура

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ**

Заведующий кафедрой  
Доктор педагогических наук, профессор  
Сидоров Леонид Константинович

---

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
Доктор педагогических наук, профессор  
Сидоров Леонид Константинович

---

(дата, подпись)

Научный руководитель  
Кандидат педагогических наук, доцент  
Ситничук Сергей Сергеевич

---

(дата, подпись)

Обучающийся Колпаков А.А.

---

(дата, подпись)

Красноярск 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
<b>Глава I Психолого-педагогические основы здорового образа жизни студентов</b>	
1.1 Исторические основы понятия здорового образа жизни.....	10
1.2 Здоровый образ жизни студентов как педагогическая проблема.....	21
1.3 Особенности учебного и внеучебного процесс студентов .....	27
Выводы по первой главе.....	37
<b>Глава II Методы и организация исследования</b>	
2.1. Методы исследования.....	
2.2. Организация исследования.....	
<b>Глава III Разработка и внедрение программы клуба здоровья во внеучебный процесс студентов</b>	
2.1. Обоснование, разработка и внедрение программы клуба здоровья во внеучебный процесс студентов.....	51
2.2. Выявление результативности деятельности программы клуба здоровья на формирования здорового образа жизни студентов .....	56
Выводы по второй главе.....	59
Выводы.....	65
Список использованных источников.....	67
Приложение 1.....	74
Приложение 2.....	75

## Введение

Многовековой исторический опыт и личные судьбы миллионов людей привели к однозначному осознанию и признанию того, что здоровье является приоритетной ценностью человеческой жизни. Есть немало примеров выдающихся результатов деятельности талантливых людей – композиторов, писателей, ученых, летчиков, спортсменов и многих других, бывших инвалидами, страдавших теми или иными врожденными или приобретенными заболеваниями. Но все они лишь исключения, подтверждающие сколь велика роль здоровья в жизни каждого человека.

Только хорошее здоровье обеспечивает нормальное внутриутробное и последующее развитие потомства, успешную учебу, профессиональное становление, плодотворную многолетнюю трудовую деятельность, устойчивый брак и семью, реализацию полезных творческих, спортивных и других увлечений, продолжительную жизнь и достойную старость.

Говоря о здоровье, мы изначально воспринимаем это понятие как само собой разумеющееся и не требующее дополнительных определений. Между тем, вопрос о том, что же собой представляет хорошее здоровье отнюдь не столь прост, каким он кажется на первый взгляд, и представляет большой научный и практический интерес. О сложности этого вопроса свидетельствует хотя бы то, что в медицинской науке имеются более сотни определений понятия «здоровье», но ни одно из них не получило общего признания. Процесс формирования у молодых людей здоровых потребностей связан с преодолением многих соблазнов, с нравственными исканиями, размышлениями. Поэтому повышается роль воспитания и особенно самовоспитания личности, предполагающего умение самостоятельно дополнять знания, совершенствовать свой характер. Медицинские работники, преподаватели физической культуры и тренеры в союзе с представителями общественных наук, опираясь на знания по проблеме здорового образа жизни, смогут более успешно осуществлять процесс

«перевода» молодежи с воспитания на самовоспитание. Надо поставить дело так, чтобы каждый человек смолоду заботился о своем физическом совершенствовании, обладая знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вел здоровый образ жизни.

Забота о собственном здоровье - серьезная потребность каждого человека, все более возрастающая с возрастом. Но что такое здоровье? Еще в древности выдающиеся умы указывали на роль социальных условий – образа жизни, гигиенического режима, здорового питания. Гиппократ говорил: какова деятельность человека, его привычки, условия жизни, таково и его здоровье. Античный ученый так сформулировал основные правила здорового образа жизни: умеренность в еде и половой жизни, ежедневные физические упражнения, ежедневные умственные нагрузки, воздержание от употребления алкоголя и наркотизирующих веществ, веселые ежедневные танцы. В своей жизни он строго следовал этим принципам [39].

Образовательный процесс в высших учебных заведениях предполагает не только овладение студентами профессиональных, культурных и общекультурных компетенции, но и поддержание и укрепление здоровья будущего специалиста в разных профессиональных деятельности.

**Степень разработанности проблемы.** Анализ психолого-педагогической литературы по различным аспектам формирования здорового образа жизни показал следующее: вопросами социально-педагогической помощи студентам с ослабленным здоровьем в физкультурно-оздоровительной деятельности, занимались ряд педагогов (Ю.С. Кучин, И.Т. Коротенко И.Т., С.Р. Мордовцева и др.); исследовали здоровья студентов и прогнозировали перспективы дальнейшего его развития (З.А. Якубова М.Т. Гафарова Э.С. Адабашева); вопросами приобщения населения к здоровому образу жизни и вопросами здоровьесберегающей деятельностью в образовании О.Н. Московченко, С.А. Фильчаков, И.В. Чернышева, М.В. Шлемова и др.

Таким образом, анализ психолого-педагогической и литературы

позволил обозначить **противоречие** по теме исследования между:

- высоким потенциалом разнообразных форм, средств и методов формирования положительного отношения к здоровому образу жизни и недостаточным востребованием данного потенциала в практической деятельности организации высшего образования.

Указанное противоречие актуализирует **проблему исследования**: как сформировать положительное отношение студентов к здоровому образу жизни? Данная проблема позволила сформулировать и обозначить следующую **тему исследования**: «Формирование у студентов грамотности в области здоровья через организацию клуба здорового образа жизни».

**Объект исследования**: внеучебный процесс студентов.

**Предмет исследования**: программа клуба здоровья, направленная на формирование положительного отношения к здоровому образу жизни.

**Цель исследования**: создать на базе КГПУ им. В.П. Астафьева клуб здоровья, организовать деятельность и создать условия для формирования положительного отношения к здоровому образу жизни у студентов.

**Гипотеза исследования**: Процесс формирования здорового образа жизни студентов будет результативным если:

- будет уточнено понятие здоровый образ жизни;
- выявлены критерии здорового образа жизни студентов;
- будет обоснована, разработана и внедрена во внеучебную деятельность студентов КГПУ им. В.П. Астафьева программа клуба здоровья;
- выявлена результативное влияние на формирование положительного отношения к здоровому образу жизни студентов программы клуба здоровья.

**Задачи исследования**:

- 1) Провести анализ психолого-педагогической литературы для уточнения понятия «здоровый образ жизни»;
- 2) Обосновать и разработать программу клуба здоровья, направленную на формирования положительного отношения к здоровому образу жизни;
- 3) Внедрить во внеучебный процесс студентов КГПУ им. В.П. Астафьева

программу клуба здоровья;

4) Сформировать критерии здорового образа жизни студентов;

5) Выявить результативное влияние программы клуба здоровья на формирования положительного отношения к здоровому образу жизни студентов КГПУ им. В.П. Астафьева.

**Теоретическую основу исследования составляют:**

- концептуальные идеи личностно ориентированного образования (В.И. Андреев, Е.В. Бондаревская и др.);

- теоретические положения проблемного (Т.И. Ильина, В.Т. Кудрявцев, М.Д. Махмутов и др.) подходов в образовании;

- исследования, раскрывающие особенности профессиональной подготовки педагога с точки зрения его личностного развития, формирования профессионально значимых компетентностей (В.А. Адольф, С.Б. Елканов, Г.И. Железовская, И.А. Зимняя, В.А. Сластенин, В.Т. Чичикин и др.).

**Методологическую основу исследования составляют:**

Теоретические и методические основы гармоничного физического развития обучающихся (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева и др.); влияние физической культуры на формирование личности (Л.К. Сидоров, А.Н. Савчук, М.Д. Кудрявцев, В.В. Лобачева и др.).

**Личный вклад обучающегося состоит:** в уточнении понятия «здоровый образ жизни» выявление критериев здорового образа жизни студентов КГПУ им. В.П. Астафьева, обосновании и разработки программы клуба здоровья, во внедрении программы клуба здоровья во внеучебную деятельность студентов, выявлении результативности формирования положительного отношения к здоровому образу жизни через программу клуба здоровья у студентов КГПУ им. В.П. Астафьева.

**Апробация и внедрение результатов исследования:** результаты исследования были изложены и обсуждены на международных и всероссийских конференция.

**На защиту выносятся следующие положения:**

1) Уточнение термина здоровый образ жизни – это деятельность человека, направленная на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма в целом.

2) Программа клуба здоровья, направленная на формирования положительного отношения к здоровому образу жизни студентов КГПУ им. В.П. Астафьева. Задачи программы:

- создать условия для обеспечения охраны здоровья студентов, их гармоничного развития и формирования положительного отношения к здоровому образу жизни;

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;

- сформировать базовые знания о здоровье и здоровом образе жизни;

Содержание программы:

- теоретическое освоение студентами базовых знаний о здоровом образе жизни и его составляющих;

- Внеучебный мероприятия по спортивным играм и боевым единоборствам;

- участие в соревнованиях «Студенческая универсиада города Красноярска и Красноярского края» по различным видам спорта. Основными формами реализации программы являются проведение клубных занятий.

3) Внеучебный кластер «институт безопасности». Цель формирования у студентов КГПУ им. В.П. Астафьева сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, стремления к здоровому образу жизни, совершенствования практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях.

4) Критерии здорового образа жизни:

- состояние здоровья (медицинский осмотр, курение, употребление спиртных напитков, употребление наркотиков, наследственность, наличие заболеваний);

- условия жизни студентов (экономические условия,

экологические условия, бытовые условия, уровень стресса, отношения в семье, установка на здоровый образ жизни, круг общения);

- Развитие физических качеств.

**Структура диссертации:**

Диссертация состоит из Введения, трех глав, Заключения, библиографического списка из 61 наименований из них 5 на иностранном языке, и приложений. Объем диссертации составляет 74 страницы машинописного текста; в работе приведены 6 рисунков и 6 таблиц.



## **Глава I Психолого-педагогические основы здорового образа жизни студентов**

### **1.1 Исторические основы понятия здорового образа жизни**

Авиценна в своих работах акцентировал внимание на необходимости научного изучения «режима (образа жизни) здоровых людей»; обратил внимание на то, что качество здоровья, жизнеспособность человека, напрямую зависит от его образа жизни. Авиценна жил и творил при халифате, был придворным лекарем и визиром. Он создал первую в истории медицинскую энциклопедию. Врачи времен халифов отвечали не только за здоровье нации, но и решали множество социально значимых задач. Нравственная чистота и жизнь, по совести, считались неперенными атрибутами здорового образа жизни [3].

Здоровье (по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Здоровье это не просто отсутствие болезней или физических дефектов. Здоровье — это величайшая социальная ценность. Хорошее здоровье основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности.

Проблема здорового образа жизни занимала умы представителей медицины и философии уже Древней Греции и Древнего Рима. Она остается актуальной и в последующее время[34]. Введение в практическую медицину термина «образ жизни» принадлежит Гиппократу. Идеи Гиппократа оказали влияние на Еврипида, который в одном из своих произведений устами героя говорит: «Те, которые хотят хорошо лечить, должны наблюдать болезни в связи с образом жизни обитателей города и увидеть их землю»[10].

Положение о влиянии образа жизни на состояние человека, т. е. профилактическая, предупреждающая и сохраняющая здоровье функция медицины, развивается в работах Абу Али Ибн Сины[17].

Особое место проблема образа жизни в плане разработки гигиенических рекомендаций занимает в деятельности Хр. Гуфеланда, жившего на рубеже

XVIII–XIX веков[11].

Большое значение придавали образу жизни в укреплении здоровья С.П. Боткин, Г.А. Захарьин, А.А. Остроумов, опираясь на эмпирические данные, отдавали дань благоприятному воздействию «деревенского образа жизни» на течение и исход заболеваний, в особенности психосоматических и туберкулеза. Эта мысль заложена в определении медицины, которое дал С.П. Боткин: «Изучение человека и окружающей его природы в их взаимодействии с целью предупреждать болезни, лечить или облегчать – составляет ту часть человеческой деятельности, которая известна под общим именем медицина»[5]. И далее он подчеркивает роль неблагоприятных условий внешней среды, образа жизни на возникновение и развитие болезней. Влияние образа жизни семьи на развитие патологического процесса отмечал А.А. Остроумов, который в своей лекции говорил будущим врачам: «...Наблюдая больных вне клиники, в обстановке семьи, вы будете изучать жизнь человека в ее разнообразных условиях среды... Где врач знает больного и его среду задолго до болезни, где он лечит и родных больного, продолжает наблюдать всю семью и после болезни – наблюдение дает несравненно более материала для научных выводов»[27].

Понятие «здоровый образ жизни», упомянутое выше, врачи связывали с пребыванием на свежем воздухе во время прогулок, эстетическим воздействием пейзажей, оздоравливающим влиянием естественных факторов природы, не «обезображенных рукой человека».

Изучение истории вопроса показывает, что между ранними трактовками понятия «здоровый образ жизни» и теми, которые построены на основе современных научных данных естественных, общественных и медицинских наук, осмысленных в рамках диалектико-материалистической методологии, существуют значительные различия. И как ни существен вклад врачей и педагогов прошлых столетий в развитие учения о здоровом образе жизни, мы должны понимать, во-первых, историческую ограниченность их взглядов и, во-вторых, актуальную «заземленность» традиционно-медицинской

трактовки образа жизни как своеобразной гигиенической программы существования человека.

Теоретическое содержание здорового образа жизни как части целого – образа жизни – составляет способ деятельности социального субъекта. Категория «деятельность» включает в себя все формы жизненной активности людей, взятые в единстве, системно. Поэтому в философии, ориентированной на целостное видение человека, материальная и духовная деятельность не противопоставляются друг другу, а понимаются как взаимосвязанные, взаимодополняющие друг друга. Деятельность включает в себя воспитание людей, формирование у них социальных ценностей и позиций. Теоретико-методологический подход к деятельности позволяет раскрыть образ жизни общества, его классов, социальных и половозрастных групп, семьи, индивида[29].

Иначе говоря, опираясь на методологический подход, можно представить разветвленную типологию образа жизни, которая выполняет операциональную (рабочую) функцию и может быть положена в основу анализа проблемы здорового образа жизни. Следует оговориться, что в советской и зарубежной социологии предпринимались попытки построения матрицы образа жизни, с помощью которой ставилась задача охватить наиболее распространенные типы данного социального явления[35].

Взяв за «точку опоры» образ жизни, два социальных института – здравоохранение, физическая культура и массовый спорт – объединив свои усилия, могут многое сделать для повышения уровня здоровья населения в целом и каждого человека в отдельности, если они будут целенаправленно осуществлять свою социально-культурную функцию. Раскрытие и реализация связи культуры с природным развитием человека – важнейшее направление лечебно-профилактической, здравоохранительной и общественной деятельности работников здравоохранения, физической культуры и спорта. Этой стороне развития здравоохранения, физической культуры и спорта социологами, педагогами, психологами и врачами

уделяется все большее внимание в последние годы.

На необходимость развития физической культуры как важнейшего фактора укрепления здоровья населения указывал Н.А. Семашко. Его соратник З.П. Соловьев переносил «центр тяжести» на повышение культуры специалистов здравоохранения, являющейся составным элементом их высокой профессиональной квалификации. При этом на современном этапе развития нашего общества речь идет не только о лечебной работе, что само по себе очень важно, но и о повышении качества медицинской помощи и культуры медицинских работников в широком социальном плане[28].

Культурология, как отмечалось на Всесоюзной научной конференции «За здоровый образ жизни», начинала активно осваивать сферу здорового образа жизни, ибо ученые и практики приходят к мысли об основополагающей роли культуры в повышении уровня и качества здоровья населения. Недооценка этого обстоятельства является одним из тех отрицательных факторов, которые привели здоровье нации к состоянию, вызывающему чувство глубочайшей горечи и обиды за страну и народ, пытавшийся, не будучи сам свободным и счастливым, освободить и осчастливить другие народы, взяв на себя функцию мессии. Болезненно мы освобождаем наше сознание от мессианской роли и возвращаемся к идее создания реальных условий для здорового образа жизни в своей богатой историческими традициями стране.

Представители медицины, физической культуры и общественных наук при анализе обсуждаемой проблемы основное внимание вплоть до недавнего времени уделяли объективным (жизненным) условиям – материальным и духовным, обуславливающим тот или иной образ жизни. Тезис о том, что здоровый образ жизни формируется самим субъектом, непосредственно связан с системой его установок и ценностных ориентаций, оттеснялся на задний план. Возможно, поэтому и гиподинамия, и переедание, вредные привычки и ряд отрицательных нервно-психических характеристик образа жизни современного человека стали центром внимания медиков, а также философов, социологов и экономистов, разрабатывающих социально-

биологическую проблематику[33].

Доступность для изучения и возможность непосредственного воздействия на отмеченные стороны образа жизни человека в условиях научно-технической революции обусловили, с одной стороны, значительный поток разноплановой литературы, а с другой – появились положительные изменения в здоровье отдельных индивидов и даже групп, воспринявших гигиеническую программу. Казалось, что проблема близка к целостному теоретическому осмыслению и практическому решению на

основе «рецептов», данных наукой[38]. Практика же показала несколько иные результаты, которые были получены на основе углубленных и широкомасштабных исследований образа жизни. Отказ от вредных привычек и ликвидация неблагоприятных условий первоначально обещали резкое повышение уровня здоровья населения. Попыткам же добиться кардинального перелома в сторону повышения уровня здоровья населения препятствовали трудности, обусловленные отсутствием системного видения проблемы и системно организованных мероприятий на всех уровнях образа жизни – от населения в целом до индивида в отдельности[22]. О роли и месте системного подхода, опирающегося на разработку альтернативных вариантов в создании объективных условий и формировании субъективного фактора для реализации здорового образа жизни на практике, специалисты стали говорить только в последние годы, когда под действием процессов демократизации и гласности стали отступать келейность и монополизм в науке и практике[31].

Формирование здорового образа жизни не может быть сведено только к его пропаганде, даже разумно организованной и наступательной. Здоровый образ жизни, по мнению И.И. Брехмана, – это результирующие действия многих внутренних и внешних факторов[4]. Отрыв от реальных условий жизни и мотиваций людей и противопоставление медико-гигиенических характеристик здорового образа жизни дискредитируют благородные и высокогуманные порывы и организуемые на их идейном фоне мероприятия,

так как они не достигают цели. Поэтому нужна другая методологическая ориентация, другие подходы к проблеме формирования здорового образа жизни.

В основу формирования нового подхода должен быть положен принцип системности. На данном этапе необходимо перейти к новой фазе разработки и практического решения проблемы здорового образа жизни в соответствии с его типологией. Значительную роль в этом должны сыграть методы, категориально - понятийный аппарат и концептуальность, присущие социальной психологии и социологии[13]. Без этого медицине и физической культуре не проникнуть во внутренний мир человека, где осуществляется процесс формирования мотивов, установок, целевой ориентации, происходит расклад (диспозиция) ценностей. Отсутствие достоверной информации обо всем этом и ее концептуальная неразработанность также являются существенным тормозом на пути к цели – высокому уровню здоровья населения. Именно поэтому возрастает значение вклада социальной психологии и социологии в решение проблемы формирования здорового образа жизни. Здоровый образ жизни, с точки зрения медицины, по заключению Ю.П. Лисицина и Г.И. Царегородцева[23]. Имеет свою специфику, суть которой состоит в следующем: во-первых, основное

внимание уделяется психофизиологическому содержанию жизни индивида или отдельных групп; во-вторых, жизнедеятельность людей рассматривается на микросоциальном уровне (личность, семья), изучается главным образом деятельность человека, связанная с удовлетворением первичных естественных потребностей (питание, режим труда и отдыха и т. д.).

- здоровый образ жизни как проявление гуманистического образа жизни; В основу анализа здорового образа жизни, по мнению Д.А. Изуткина, следовало бы положить ряд основных принципов:

- его носителем является человек как существо деятельное и в биологическом, и в социальном отношении;

- человек выступает как целое, в единстве биологических и социальных характеристик;
- здоровый образ жизни способствует полноценному выполнению Социальных функций;
- здоровый образ жизни включает в себя возможность предупреждения заболеваний.

Естественно, что у нас находятся люди, которые оправдывают отрицательное отношение к научно обоснованным общеизвестным рекомендациям медицины – не курить, не употреблять алкоголь и наркотические вещества. Более того, они не хотят соблюдать режим труда и отдыха, ограничивать себя в еде, регулярно заниматься физкультурой и спортом и т. д. В качестве оправдания они ссылаются на исторические примеры, не учитывая саму историческую ситуацию, индивидуальные мотивы, вынуждавшие тех или иных выдающихся личностей прошлого отказываться от здорового образа жизни и нарушать врачебные рекомендации.

Принципиальное значение имеет придание проблеме здорового образа жизни международной значимости. Важными элементами здорового образа жизни являются:

- активное участие в движении за сохранение и содействие миру как важнейший фактор достижения здоровья для всех и предотвращения ядерной катастрофы из-за применения ядерного оружия;
- сознательное участие в организации условий труда, способствующих сохранению здоровья и повышающих трудоспособность, а также полезное для здоровья поведение на рабочем месте;
- способствующий сохранению здоровья индивидуальный режим жизни, например, в отношении психической активности, здорового питания, личной гигиены, отказа от курения, злоупотребления алкоголем;
- активное участие в формировании социальных отношений, способствующих сохранению здоровья и развитию личности;
- гигиеническое поведение с учетом требований окружающей среды;

- правильное поведение в отношении мероприятий по охране здоровья при заболевании.

С целью воплощения теоретических разработок в практику здорового образа жизни начали внедряться такие формы, как культурно-спортивные комплексы, клубы по интересам («Здоровая семья», «Секция зимнего плавания», «Культура общения»). Постоянные рубрики по данной проблеме были в газете «Советский спорт» и в журнале «Физкультура и спорт», которые пользовались популярностью у подписчиков. И сейчас издается различная научно-популярная литература, доступно и со знанием дела освещающая данную проблематику.

Однако динамика большинства показателей здоровья населения за годы перестройки усиливает тревогу среди теоретиков и практиков, заставляет искать наиболее эффективные рычаги для изменения ситуации к лучшему. В целом проблема здоровья человека ставится сегодня в ряд с такими фундаментальными науками, как физика, химия, биология. По своей практической значимости и актуальности она считается одной из сложнейших проблем современной науки, не уступающей таким направлениям, как проблема охраны окружающей среды. При всей важности понятия здоровья не так просто дать ему исчерпывающее определение. Количество попыток справиться с этой задачей увеличивается, но устроившее бы всех решение пока не найдено. Вопросом самостоятельной научной значимости стала возможная классификация и анализ уже предложенных определений. В связи с этим привлекает к себе внимание работа П.И. Калью [21]. Автор рассматривает 79 определений здоровья человека, сформулированные представителями различных научных дисциплин в разное время в различных странах мира. Приведенный перечень далеко не полный, но даже он поражает как многообразием трактовок, так и разнородностью признаков, используемых при дефиниции этого понятия.

В настоящее время доминируют следующие научные подходы по изучению здоровья:



Здоровье как нормальная функциональная способность организма (Д.Д. Венедиктов, В.П. Казначеев). При данном подходе нормальное функционирование организма в целом - один из основных элементов понятия «здоровье». Для всех характеристик человеческого организма (анатомических, физиологических, биохимических) вычисляются среднестатистические показатели нормы. Организм здоров, если показатели его функций не отклоняются от известного среднего (нормального) их состояния. Соответственно отклонение от нормы, нарушающее структуру органа или ослабляющее его функционирование, можно рассматривать как развитие болезни. Однако не всякое отклонение от нормы есть обязательно болезнь. Граница между нормой и не нормой (болезнью) не носит жесткого, разделительного характера. Она расплывчата и достаточно индивидуальна. То, что для одного является нормой, для другого уже болезнь.

Здоровье как динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой (А.М. Изуткин, Г.И. Царегородцев). Надо отметить, что признак равновесия в определении здоровья встречается довольно часто, начиная с давних времен. Например, Пифагор, древнегреческий философ, математик и врач, определял здоровье как гармонию, равновесия в организме, а другие делают акцент на его равновесие, а болезнь как их нарушение. Причем одни авторы обращают внимание на поддержание внутреннего равновесия в организме, а другие делают акцент на его равновесии с окружающей средой. Так, по мнению Гиппократов, здоровым можно считать того человека, у которого имеется равновесное соотношение между всеми органами тела. Здоровье как способность к полноценному выполнению основных социальных функций, участие в социальной деятельности и общественно полезном труде (В.М. Бехтерев, В.А. Ананьев). Этот признак встречается во многих определениях здоровья. Авторы, использующие его, хотят тем самым подчеркнуть, что социально здоровым человеком следует считать того, кто содействует развитию общества.

Здоровье как отсутствие болезни, болезненных состояний, болезненных

изменений, то есть оптимальное функционирование организма при отсутствии признаков заболевания или какого-либо нарушения (А.Ф. Серенко, В.В. Ермакова). Обращение к этому признаку в силу его очевидности наиболее традиционно. В основе его лежит простая логика: здоровыми могут считаться те люди, которые не нуждаются в медицинской помощи. Здоровье как полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие, гармоническое развитие физических и духовных сил, принцип единства организма, саморегуляции и уравновешенного взаимодействия всех органов. Этот признак созвучен с тем определением здоровья, которое было приведено в преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения в 1948 году. В нем говорится, что здоровье – это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физической дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие[37]. С тех пор прошло немало времени, но эту формулировку, как правило, не обходит стороной ни один из специалистов, занимающийся проблемой здоровья человека. При этом чаще всего она подвергается критике, в том числе за ее слабую практическую направленность, однако взамен ничего более универсального и общепринятого на сей счет пока так и не появилось.

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Представители философско-социологического направления (П. А. Виноградов, Б. С. Ерасов, О. А. Мильштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальный социальный аспект, составную часть жизни общества в целом.

В психолого-педагогическом направлении (Г. П. Аксёнов, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Р. Дитлс, И. О. Мартынюк, Л. С. Кобелянская и др.)

«здоровый образ жизни» рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико – биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной задачи — укрепление здоровья индивидуума.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья [46].

Существуют и иные точки зрения на здоровый образ жизни: «здоровый образ жизни — это система разумного поведения человека (умеренность во всём, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно—религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие в рамках попущенной Господом земной жизни».

Авторы, пишущие на эту тему, включают в ЗОЖ разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоголем, табакоядом) и нелегальными.
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;

- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание;

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его умственных установок. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты ЗОЖ:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;

духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм[46].

Теоретический анализ предоставляет нам возможность в конце параграфа выявить что такое здоровый образ жизни — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека. В узко биологическом смысле это физиологические адаптационные возможности человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды.

## **1.2. Здоровый образ жизни студентов как педагогическая проблема**

Об условиях здорового образа жизни студента должны знать не только сами обучающиеся но и преподаватели и прививать его, где-то собственным примером, где-то объяснениями. По сути – это и должно стать образом жизни вообще, и хорошо, если студенты усвоили уроки и выполняют их,

считая не навязанной обязанностью, а нормой.

Проблема здорового образа жизни актуальна для студента, который видит вокруг себя не лучшие проявления общества – поголовное курение, пристрастие к спиртному и наркотикам, аморальное поведение, вредные привычки. И как бы вы его не ограждали и не изолировали, рано или поздно он проявит интерес к тому, что делают многие. Задача педагогов – не держать студента в тепличных условиях, а поддерживать стойкое мировоззрение о вреде негативных проявлений, которые пагубно могут сказаться на его здоровье и жизни.

Как важно, чтобы студент, пройдя все ступени познания науки, вышел из университета, института здоровым и счастливым, чтобы запас энергии, с которой он пошел в учебное заведение не истощился за годы, и он не стал заложником хронических заболеваний.

А ведь статистика - нам говорит, о том, что 50% обучающихся оканчивают высшие учебные заведения с подорванным здоровьем. И лишь 30% на него не жалуются. Цифры ужасающие, а потому государству, родителям и преподавателям есть о чем задуматься.

Здоровый образ жизни студента – это условие не только здоровья, но и дальнейшей успешной работы, семейной жизни[2].

Говоря о здоровом образе жизни студента, мы должны четко представлять, какие особенности его жизни могут представлять опасность для нарушения гармоничной схемы поведения. Попробуем сформулировать основные моменты.

- Возрастающая учебная нагрузка в высших учебных заведениях;
- Занятия на дополнительных курсах;
- Уменьшение контроля со стороны родителей;
- Становление личности студента и формирование собственных взглядов на правильный образ жизни.

- Влияние одноклассников, сокурсников и сверстников на поведение, предпочтения и устремления;

- Увеличение влияния гормонов на тип поведения; [47].

Формирование здорового образа жизни требует создания в студенческом коллективе здоровьесберегающей образовательной среды.

Образовательная среда - это среда, которая состоит из элементов, оказывающих жизненно важные влияния на обучающихся в процессе получения образования.

Исходя из определения образовательной среды, следует рассмотреть жизненно важные для студента потребности.

Потребности в двигательной активности, в режиме дня и смене деятельности, питании, оптимальных параметров физических факторов среды в пирамиде потребностей, по А.Маслоу, занимают самую нижнюю ступень. Это биологические (физиологические) потребности, которые должны быть удовлетворены в первую очередь.

Исходя из потребностей людей студенческого возраста, можно выделить характеристики образовательной среды, значимые для сохранения здоровья студента:

- общая организация образовательного процесса (учебный план, расписание занятий, длительность занятия и перерывов и т.д.);
- технологии обучения;
- стиль взаимодействия участников образовательного процесса;
- двигательный режим обучающихся;
- санитарно-гигиенические условия обучения и воспитания;
- медицинское обеспечение и оздоровительные процедуры в течение учебного дня;
- питание[15].

Образовательная среда обучающегося - это все то, что его окружает в процессе обучения, все то, с чем он взаимодействует в данном процессе.

Характеристику здоровьесберегающей образовательной среды обучающегося можно рассматривать как организацию образовательного пространства на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие, воспитание обучающихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.

Для студентов основными составляющими элементами ЗОЖ являются рациональное питание, двигательная активность, общеукрепляющие и антистрессовые мероприятия, полноценный отдых, высокая медицинская активность. В современных сложных социально-экономических условиях отсутствие этих элементов в поведении значительной части студентов является фактором риска возникновения заболеваний[25].

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) является основой профилактики заболеваний и укрепления здоровья.

Работа по формированию ЗОЖ в студенческой группе должна вестись в соответствии с принципами здоровьесберегающей педагогики:

- Принцип не нанесения вреда;
- Принцип приоритета действительной заботы о здоровье обучающихся и преподавателей;
- Принцип триединого представления о здоровье;
- Принцип субъект - субъективного взаимодействия преподавателя с обучающимися;
- Принцип формирования ответственности обучающихся за свое здоровье;
- Принцип контроля за результатами.

В работе кураторов курса и преподавателей должны учитываться студенческие факторы, негативно воздействующие на здоровье обучающихся:

- Несоблюдение гигиенических требований в

организации образовательного процесса;

- Перегруженные учебные планы, несовершенство учебных планов и общеобразовательных технологий, а также интенсификация образовательного процесса;
- Недостаток двигательной активности;
- Недостаточная компетентность преподавателей в вопросах здоровья и здорового образа жизни;
- Неправильное (нерациональное) питание обучающихся;
- Низкий уровень культуры здоровья обучающихся, их неграмотность в вопросах здоровья;
- Неблагополучное состояние здоровья преподавателей.

Программы по формированию ЗОЖ для студенческой группы ставят перед куратором следующие задачи:

- Научить студентов определять свое состояние и ощущения;
- Продолжать формировать у студентов активную жизненную позицию;
- Формировать у обучающихся представления о своем теле и организме;
- Укреплять и сохранять здоровье студентов;
- Прививать студентам осознание необходимости движений в физическом развитии человека;
- Обучать правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности;
- Обучит способам оказания первой помощи при получении травм;
- Формировать у обучающихся представления о том, что полезно и что вредно для организма[41].

Работа по формированию здорового образа жизни должна проводиться в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями студентов. Формирование здорового образа жизни студента включает в себя четыре



составляющих:

- Создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения.

Только через текущую, повседневную информацию студент получает необходимые знания, которые в той или иной степени влияют на поведение, а, следовательно, и на образ жизни.

- Второе важное направление формирования здорового образа жизни - так называемое «обучение здоровью».

Здоровье обучающихся непосредственно зависит от отношения студентов к его сохранению и укреплению. В то же время процесс воспитания заботы о собственном здоровье, формирования соответствующих умений и навыков в подавляющем большинстве в настоящее время слишком заформализован.

- Меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика наркомании.

- Побуждение населения к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления.

Здесь важно учитывать не только занятия физкультурой в университете, спортивные секции, необходимо пропагандировать утреннюю гимнастику, пешие прогулки и походы, и другие формы, доступные для массового использования. Стадионы, дворовые спортивные площадки, другие простейшие спортивные сооружения могут с успехом стать местами обучения населения, особенно молодежи, навыкам физической культуры. Особую роль в этом плане должны играть летние оздоровительные учреждения[20].

Результативность решения задач по формированию у студентов ЗОЖ можно определить по динамике физического состояния молодого

человека, по уменьшению заболеваемости, по формированию его умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми, по проявлениям сострадания, стремления помочь окружающим, по снижению уровня тревожности и агрессивности, по отношению к собственному здоровью.

Учитывая состояние здоровья студентов, в последние годы в стране значительно активизировалась работа по созданию здоровьесберегающей системы образовательного учреждения, направленной на формирование у детей навыков здорового образа жизни.

Обучающий аспект этой системы включает в себя:

- освоение учебных программ по здоровому образу жизни;
- освоение пособий для преподавателей и обучающихся;
- обучение преподавателей университетов активным методам формирования навыков здорового образа жизни и др.

Учебное занятие - основная структурная единица учебной работы в университете. Гигиенически правильная организация занятия дает возможность длительно поддерживать достаточно высокий уровень умственной работоспособности, необходимой для полноценного обучения.

Обязательными на занятии являются динамические паузы. Физкультминутки не просто элемент двигательной активности для переключения внимания на другой вид деятельности, но и реально возможный фактор формирования здоровья, что принципиально отмечается по характеру воздействия - гармонизации всего организма молодого человека, настройки его на самоисцеляющее начало. Поэтому очень важно не просто проводить физкультминутки, но и использовать различные виды: дыхательные, зрительные, пальчиковые гимнастики. А при работе студентов с компьютером динамические паузы обязательны. Для проведения динамических пауз можно использовать мультимедийное оборудование, что усилит визуальный и звуковой ряд физкультминуток.

Грамотное использование и учет всех составляющих

здоровьесберегающей образовательной среды позволит в дальнейшем не только сохранить здоровую личность студента, но и укрепить его здоровье, а также развить интерес к здоровому образу жизни.

### **1.3. Особенности учебного и внеучебного процесса студентов**

В настоящее время учебный процесс требует постоянного совершенствования, так как происходит смена приоритетов и социальных ценностей: научно-технический прогресс все больше осознается как средство достижения такого уровня производства, который в наибольшей мере отвечает удовлетворению постоянно повышающихся потребностей человека, развитию духовного богатства личности. Поэтому современная ситуация в подготовке специалистов требует коренного изменения стратегии и тактики обучения в вузе. Главными характеристиками выпускника любого образовательного учреждения являются его компетентность и мобильность. В этой связи акценты при изучении учебных дисциплин переносятся на сам процесс познания, эффективность которого полностью зависит от познавательной активности самого студента. Успешность достижения этой цели зависит не только от того, что усваивается (содержание обучения), но и от того, как усваивается: индивидуально или коллективно, в авторитарных или гуманистических условиях, с опорой на внимание, восприятие, память или на весь личностный потенциал человека, с помощью репродуктивных или активных методов обучения. Активные методы обучения при умелом применении позволяют решить одновременно три учебно-организационные задачи:

- 1) подчинить процесс обучения управляющему воздействию преподавателя;
- 2) обеспечить активное участие в учебной работе как подготовленных студентов, так и не подготовленных;
- 3) установить непрерывный контроль за процессом усвоения учебного материала.

Как известно, в дидактике существуют разные подходы к классификации методов обучения. В качестве отличительного признака используется степень активизации слушателей или характер учебно-познавательной деятельности. Различают классификации, в основу которых положены следующие признаки:

- источники познания (вербальные, наглядные, практические методы обучения);
- методы логики (аналитико-синтетические, индуктивные, дедуктивные методы обучения);
- тип обучения (объяснительно-иллюстративный, проблемно-развивающие методы обучения);
- уровень познавательной самостоятельности студентов (репродуктивные, продуктивные, эвристические методы обучения);
- уровень проблемности (показательный, монологический, диалогический, эвристический, исследовательский, алгоритмический, программированный методы обучения);
- дидактические цели и функции (методы стимулирования, организации и контроля);
- вид деятельности преподавателя (методы изложения и методы организации самостоятельной учебной деятельности) и пр.

Несмотря на многообразие подходов к классификации методов обучения, каждый из них наиболее эффективен при определенных условиях организации процесса обучения, при выполнении определенных дидактических функций [20]. Вклад в разработку классификации активных методов обучения внесли Ю.С. Арутюнов, М.М. Бирштейн, Н.В. Бурков, А.А. Вербицкий, С.Р. Гидрович, Р.Ф. Жуков, В.М. Ефимов, Л.Н. Иваненко, В.Ф. Комаров, А.Л. Лившиц, В.И. Маршев, Ю.М. Порховник, В.И. Рыбальский, Т.П. Тимофеевский и др.

Рассмотрим классификацию методов активного обучения для ВУЗа предложенную Смолкиным А.М. Он различает имитационные методы активного обучения, т.е. формы проведения занятий, в которых учебно-познавательная деятельность построена на имитации профессиональной деятельности. Все остальные относятся к неимитационным это все способы активизации познавательной деятельности на лекционных занятиях.

Имитационные методы делятся на игровые и неигровые. К игровым относятся проведение деловых игр, игрового проектирования и т. п., а к неигровым – анализ конкретных ситуаций, решение ситуационных задач и другие [12].

Методы активного обучения могут использоваться на различных этапах учебного процесса:

1 этап – первичное овладение знаниями. Это могут быть проблемная лекция, эвристическая беседа, учебная дискуссия и т.д.

2 этап – контроль знаний (закрепление), могут быть использованы такие методы как коллективная мыслительная деятельность, тестирование и т.д.

3 этап – формирование профессиональных умений, навыков на основе знаний и развитие творческих способностей, возможно использование моделированного обучения, игровые и неигровые методы. Применение тех или иных методов не является самоцелью. Поэтому для преподавателя любая классификация имеет практический смысл в той мере, в какой помогает ему осуществлять целенаправленный выбор соответствующего метода обучения или их сочетание для решения конкретных дидактических задач. Поэтому данная классификация предлагает рассматривать активные методы обучения по их назначению в учебном процессе. Но также следует отметить, что большинство активных методов обучения имеет многофункциональное значение в учебном процессе. Так, например; разбор конкретной ситуации можно использовать для решения трех дидактических задач: закрепление новых знаний (полученных во время лекции); совершенствование уже полученных профессиональных умений; активизация обмена знаниями и

опыта. Суть активных методов обучения, направленных на формирование умений и навыков, состоит в том, чтобы обеспечить выполнение студентами тех задач в процессе решения, которых они самостоятельно овладевают умениями и навыками. Проявление и развитие активных методов обучения обусловлено тем, что перед обучением были поставлены задачи не только усвоения студентами знаний и формирование профессиональных умений и навыков, но и развитие творческих и коммуникативных способностей личности, формирование личностного подхода к возникающей проблеме.

Теперь рассмотрим такие основные понятия, как метод, форма обучения, обучение, активность обучаемых и активные методы обучения. Н.В. Басова указывает, что существует более 200 определений понятия «метод» [4]. Само слово метод в переводе с греческого означает исследование, способ, путь к достижению цели. Так, например в философском словаре отмечается: «метод – в самом общем значении – способ достижения цели, определенным образом упорядоченная деятельность» [4]. Герберт Нойнер и Ю.К. Бабанский под методом обучения понимают “последовательное чередование способов взаимодействия учителя и учащихся, цели посредством проработки учебного материала” [12]. М.Н. Скаткин дает следующее определение: «Метод обучения предполагает, прежде всего, цель учителя и его деятельности имеющимися у него средствами. В результате возникает цель ученика и его деятельности имеющимися у него средствами» [19]. Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что метод – это сочетание способов и форм обучения, направленных на достижение определенной цели обучения. Таким образом метод содержит способ и характер организации познавательной деятельности студентов.

Форма обучения – это организованное взаимодействие преподавателя и студента. Формы обучения могут быть: дневная, заочная, вечерняя, самостоятельная работа студентов (под контролем преподавателя и без), индивидуальная, фронтальная и т.д.[4].

Обучение – исторически изменяющийся процесс. Оно изменяется в первую очередь в зависимости от уровня производства и производственных отношений, в зависимости от потребностей общества, а также социальных условий, духовного богатства общества, его культурных традиций и уровня образованности. Обучение – это целенаправленное, заранее запроектированное общение, в ходе которого осуществляется отдельные стороны опыта человечества, опыта деятельности и познания. Обучение является важнейшим средством формирования личности и, в первую очередь, умственного развития и общего образования. Процесс обучения направлен на формирование знаний, умений, навыков, опыта творческой деятельности [3].

Активность обучаемых – это их интенсивная деятельность и практическая подготовка в процессе обучения и применение знаний, сформированных навыков и умений. Активность в обучении является условием сознательного усвоения знаний, умений и навыков. [3]

Познавательная активность – это стремление самостоятельно мыслить, находить свой подход к решению задачи (проблемы), желание самостоятельно получить знания, формировать критический подход к суждению других и независимость собственных суждений. Активность студентов пропадает, если отсутствуют необходимые для этого условия. Так, непосредственное вовлечение студентов в активную учебно-познавательную деятельность в ходе учебного процесса связано с применением приемов и методов, получивших обобщенное название активные методы обучения. А.М.Смолкин дает следующее определение: Активные методы обучения – это способы активизации учебно-познавательной деятельности студентов [18], которые побуждают их к активной мыслительной и практической деятельности в процессе овладения материалом, когда активен не только преподаватель, но активны и студенты. Активные методы обучения предполагают использование такой системы методов, которая направлена главным образом, не на изложение преподавателем готовых знаний и их

воспроизведение, а на самостоятельное овладение студентами знаний в процессе активной познавательной деятельности. Таким образом, активные методы обучения – это обучение деятельностью. Так, например, Л.С. Выготский сформулировал закон, который говорит, что обучение влечет за собой развитие, так как личность развивается в процессе деятельности. Именно в активной деятельности, направляемой преподавателем, студенты овладевают необходимыми знаниями, умениями, навыками для их профессиональной деятельности, развиваются творческие способности. В основе активных методов лежит диалогическое общение, как между преподавателем и студентами, так и между самими студентами. А в процессе диалога развиваются коммуникативные способности, умение решать проблемы коллективно, и самое главное развивается речь студентов. Активные методы обучения направлены на привлечение студентов к самостоятельной познавательной деятельности, вызвать личностный интерес к решению каких-либо познавательных задач, возможность применения студентами полученных знаний. Целью активных методов является, чтобы в усвоении знаний, умений, навыков участвовали все психические процессы (речь, память, воображение и т.д.). Преподаватель в своей профессиональной деятельности использует ту классификацию и группу методов, которые наиболее полно помогают осуществлению тех дидактических задач, которые он ставит перед занятием. И активные методы обучения являются одним из наиболее эффективных средств вовлечения студентов в учебно-познавательную деятельность.

Существуют имитационные и неимитационные формы организации обучения с использованием активных методов обучения. Рассмотрим характеристику неимитационных методов: лекции, семинары, дискуссии, коллективную мыслительную деятельность.

Проблемная лекция начинается с вопросов, с постановки проблемы, которую в ходе изложения материала необходимо решить. Проблемные вопросы отличаются от не проблемных тем, что скрытая в них проблема



требует не однотипного решения, то есть, готовой схемы решения в прошлом опыте нет. Для ответа на него требуется размышление, когда для не проблемного существует правило, которое нужно знать. С помощью проблемной лекции обеспечивается достижение трех основных дидактических целей:

1. усвоение студентами теоретических знаний;
2. развитие теоретического мышления;
3. формирование познавательного интереса к содержанию учебного предмета и профессиональной мотивации будущего специалиста [2].

В течение лекции мышление студентов происходит с помощью создания преподавателем проблемной ситуации до того, как они получают всю необходимую информацию, составляющую для них новое знание. В традиционном обучении поступают наоборот - вначале дают знания, способ или алгоритм решения, а затем примеры, на которых можно поупражняться в применении этого способа. Таким образом, студенты самостоятельно пробуют найти решение проблемной ситуации. Компонентами проблемной ситуации являются объект познания (материал лекции) и субъект познания (студент), процесс мыслительного взаимодействия субъекта с объектом и будет познавательной деятельностью, усвоение нового, неизвестного еще для студента знания, содержащееся в учебной проблеме [9]. Учебные проблемы должны быть доступными по своей трудности для студентов, они должны учитывать познавательные возможности обучаемых, исходить из изучаемого предмета и быть значимыми для усвоения нового материала и развития личности - общего и профессионального. Итак, лекция становится проблемной в том случае, когда в ней реализуется принцип проблемности. При этом необходимо выполнение двух взаимосвязанных условий:

1. реализация принципа проблемности при отборе и дидактической обработке содержания учебного курса до лекции;
2. реализация принципа проблемности при развертывании этого содержания непосредственно на лекции.

Проблемные лекции обеспечивают творческое усвоение будущими специалистами принципов и закономерностей изучаемой науки, активизирует учебно-познавательную деятельность студентов, их самостоятельную аудиторную и внеаудиторную работу, усвоение знаний и применение их на практике.

Лекция – визуализация является результатом нового использования принципа наглядности, содержание данного принципа меняется под влиянием данных психолого-педагогической науки, форм и методов активного обучения. Лекция - визуализация учит студентов преобразовывать устную и письменную информацию в визуальную форму, что формирует у них профессиональное мышление за счет систематизации и выделения наиболее значимых, существенных элементов содержания обучения. Этот процесс визуализации является свертыванием мыслительных содержаний, включая разные виды информации, в наглядный образ; будучи воспринят, этот образ, может быть, развернут и служить опорой для мыслительных и практических действий. Любая форма наглядной информации содержит элементы проблемности. Поэтому лекция - визуализация способствует созданию проблемной ситуации, разрешение которой в отличие от проблемной лекции, где используются вопросы, происходит на основе анализа, синтеза, обобщения, свертывания или развертывания информации, т.е. с включением активной мыслительной деятельности. Задача преподавателя использовать такие формы наглядности, которые не только дополняли - бы словесную информацию, но и сами являлись носителями информации. Чем больше проблемности в наглядной информации, тем выше степень мыслительной активности студента. Подготовка данной лекции преподавателем состоит в том, чтобы изменить, переконструировать учебную информацию по теме лекционного занятия в визуальную форму для представления студентам через технические средства обучения или вручную (схемы, рисунки, чертежи и т.п.). К этой работе могут привлекаться и студенты, у которых в связи с этим будут формироваться соответствующие

умения, развиваться высокий уровень активности, воспитываться личностное отношение к содержанию обучения. Чтение лекции сводится к связному, развернутому комментированию преподавателем подготовленных наглядных материалов, полностью раскрывающему тему данной лекции. Представленная таким образом информация должна обеспечить систематизацию имеющихся у студентов знаний, создание проблемных ситуаций и возможности их разрешения; демонстрировать разные способы наглядности, что является важным в познавательной и профессиональной деятельности. Лучше всего использовать разные виды визуализации - натуральные, изобразительные, символические, - каждый из которых или их сочетание выбирается в зависимости от содержания учебного материала. При переходе от текста к зрительной форме или от одного вида наглядности к другому может теряться некоторое количество информации. Но это является преимуществом, т.к. позволяет сконцентрировать внимание на наиболее важных аспектах и особенностях содержания лекции, способствовать его пониманию и усвоению. Этот вид лекции лучше всего использовать на этапе введения студентов в новый раздел, тему, дисциплину. Возникающая при этом проблемная ситуация создает психологическую установку на изучение материала, развитие навыков наглядной информации в других видах обучения.

В лекции вдвоем учебный материал проблемного содержания дается студентам в живом диалогическом общении двух преподавателей между собой. Здесь моделируются реальные профессиональные ситуации обсуждения теоретических вопросов с разных позиций двумя специалистами, например теоретиком и практиком, сторонником или противником той или иной точки зрения и т.п. При этом нужно стремиться к тому, чтобы диалог преподавателей между собой демонстрировал культуру совместного поиска решения разыгрываемой проблемной ситуации, с привлечением в общение студентов, которые задают вопросы, высказывают свою позицию, формируют свое отношение к обсуждаемому материалу лекции, показывают

свой эмоциональный отклик на происходящее. В процессе лекции вдвоем происходит использование имеющихся у студентов знаний, необходимых для понимания учебной проблемы и участия в совместной работе, создается проблемная ситуация или несколько таких ситуаций, выдвигаются гипотезы по их разрешению, разворачивается система доказательств или опровержений, обосновывается конечный вариант совместного решения. Лекция вдвоем заставляет студентов активно включаться в мыслительный процесс. С представлением двух источников информации задача студентов сравнить разные точки зрения и сделать выбор, присоединиться к той или иной из них или выработать свою.

Лекция с заранее запланированными ошибками эта форма проведения лекции была разработана для развития у студентов умений оперативно анализировать профессиональные ситуации, выступать в роли экспертов, оппонентов, рецензентов, вычленять неверную или неточную информацию. Подготовка преподавателя к лекции состоит в том, чтобы заложить в ее содержание определенное количество ошибок содержательного, методического или поведенческого характера. Список таких ошибок преподаватель приносит на лекцию и знакомит с ними студентов только в конце лекции. Подбираются наиболее часто допускаемые ошибки, которые делают как студенты, так и преподаватели в ходе чтения лекции. Преподаватель проводит изложение лекции таким образом, чтобы ошибки были тщательно скрыты, и их не так легко можно было заметить студентам. Это требует специальной работы преподавателя над содержанием лекции, высокого уровня владения материалом и лекторского мастерства. Задача студентов заключается в том, чтобы по ходу лекции отмечать в конспекте замеченные ошибки и назвать их в конце лекции. На разбор ошибок отводится 10-15 минут. В ходе этого разбора даются правильные ответы на вопросы - преподавателем, студентами или совместно. Количество запланированных ошибок зависит от специфики учебного материала, дидактических и воспитательных целей лекции, уровня подготовленности

студентов. Опыт использования лекции с заранее запланированными ошибками показывает, что студенты, как правило, находят задуманные ошибки (преподавателем проводится сверка со списком таких ошибок). Нередко они указывают и такие ошибки, которые были невольно допущены преподавателем, особенно речевые и поведенческие. Преподаватель должен честно признать это и сделать для себя определенные выводы. Все это создает атмосферу доверия между преподавателем и студентами, личностное включение обеих сторон в процесс обучения. Элементы интеллектуальной игры с преподавателем создают повышенный эмоциональный фон, активизируют познавательную деятельность студентов. Лекция с запланированными ошибками выполняет не только стимулирующую функцию, но и контрольную. Преподаватель может оценить уровень подготовки студентов по предмету, а тот в свою очередь проверить степень своей ориентации в материале. С помощью системы ошибок преподаватель может определить недочеты, анализируя которые в ходе обсуждения со студентами получает представление о структуре учебного материала и трудностях овладения им. Выявленные студентами или самим преподавателем ошибки могут послужить для создания проблемных ситуаций, которые можно разрешить на последующих занятиях. Данный вид лекции лучше всего проводить в завершение темы или раздела учебной дисциплины, когда у студентов сформированы основные понятия и представления. Лекции с запланированными ошибками вызывают у студентов высокую интеллектуальную и эмоциональную активность, т.к. студенты на практике используют полученные ранее знания, осуществляя совместную с преподавателем учебную работу. Помимо этого, заключительный анализ ошибок развивает у студентов теоретическое мышление.

Лекция-пресс-конференция близка к форме проведения пресс-конференций, только со следующими изменениями. Преподаватель называет

тему лекции и просит студентов письменно задавать ему вопросы по данной теме. Каждый студент должен в течение 2-3 минут сформулировать наиболее интересующие его вопросы, написать на бумажке и передать преподавателю. Затем преподаватель в течение 3-5 минут сортирует вопросы по их смысловому содержанию и начинает читать лекцию. Изложение материала строится не как ответ на каждый заданный вопрос, а в виде связного раскрытия темы, в процессе которого формулируются соответствующие ответы. В завершение лекции преподаватель проводит итоговую оценку вопросов как отражения знаний и интересов слушателей. Может быть так, что студенты не все могут задавать вопросы, грамотно их формулировать. Что служит для преподавателя свидетельством уровня знаний студентов, степени их включенности в содержание курса и в совместную работу с преподавателем, заставляет совершенствовать процесс преподавания всего курса. Активизация деятельности студентов на лекции-пресс-конференции достигается за счет адресованного информирования каждого студента лично. В этом отличительная черта этой формы лекции. Необходимость сформулировать вопрос и грамотно его задать активизирует мыслительную деятельность, а ожидание ответа на свой вопрос концентрирует внимание студента. Вопросы студентов в большинстве случаев носят проблемный характер и являются началом творческих процессов мышления. Личностное, профессиональное и социальное отношение преподавателя к поставленным вопросам и ответом на них, оказывает воспитательное влияние на студентов. Опыт участия в лекция-пресс-конференция позволяет преподавателю и студентам отрабатывать умения задавать вопросы и отвечать на них, выходить из трудных коммуникативных ситуаций, формировать навыки доказательства и опровержения, учета позиции человека, задавшего вопрос. Лекция-пресс-конференция в середине темы или курса направлена на привлечение внимания слушателей у главным моментам содержания учебного предмета, уточнение представлений преподавателя о степени усвоения материала, систематизацию знаний студентов, коррекцию

выбранной системы лекционной и семинарской работы по курсу. Основная цель лекции-пресс-конференции в конце темы или раздела – проведение итогов лекционной работы, определение уровня развития усвоенного содержания в последующих разделах. Лекцию такого рода можно провести и по окончании всего курса с целью обсуждения перспектив применения теоретических знаний на практике как средства решения задач освоения материала последующих учебных дисциплин, средства определения будущей профессиональной деятельности. На лекции-пресс-конференции в качестве лекторов могут участвовать два-три преподавателя разных предметных областей [8].

Лекция-беседа, или «диалог с аудиторией», является наиболее распространенной и сравнительно простой формой активного вовлечения студентов в учебный процесс. Эта лекция предполагает непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Преимущество лекции-беседы состоит в том, что она позволяет привлекать внимание студентов к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей студентов. Беседа как метод обучения известна еще со времен Сократа. Это самый простой способ индивидуального обучения, построенный на непосредственном контакте сторон. Эффективность лекции-беседы в условия группового обучения снижается из-за того, что не всегда удается каждого студента вовлечь в двусторонний обмен мнениями. В первую очередь это связано с недостатком времени, даже если группа малочисленна. В то же время групповая беседа позволяет расширить круг мнений сторон, привлечь коллективный опыт и знания, что имеет большое значение в активизации мышления студентов. Участие слушателей в лекции-беседе можно привлечь различными приемами, так, например, озадачивание студентов вопросами в начале лекции и по ее ходу, как уже описывалось в проблемной лекции, вопросы могут, быть информационного и проблемного характера, для выяснения мнений и уровня осведомленности студентов по рассматриваемой теме,

степени их готовности к восприятию последующего материала. Вопросы адресуются всей аудитории. Студенты отвечают с мест. Если преподаватель замечает, что кто-то из студентов не участвует в ходе беседы, то вопрос можно адресовать лично тому студенту, или спросить его мнение по обсуждаемой проблеме. Для экономии времени вопросы рекомендуется формулировать так, чтобы на них можно было давать однозначные ответы. С учетом разногласий или единодушия в ответах преподаватель строит свои дальнейшие рассуждения, имея при этом возможность, наиболее доказательно изложить очередное понятие лекционного материала. Во время проведения лекции-беседы преподаватель должен следить, чтобы задаваемые вопросы оставались без ответов, т.к. они тогда будут носить риторический характер, не обеспечивая достаточной активизации мышления студентов.

Лекция-дискуссия в отличие от лекции-беседы здесь преподаватель при изложении лекционного материала не только использует ответы студентов на свои вопросы, но и организует свободный обмен мнениями в интервалах между логическими разделами. Дискуссия – это взаимодействие преподавателя и студентов, свободный обмен мнениями, идеями и взглядами по исследуемому вопросу. Это оживляет учебный процесс, активизирует познавательную деятельность аудитории и, что очень важно, позволяет преподавателю управлять коллективным мнением группы, использовать его в целях убеждения, преодоления негативных установок и ошибочных мнений некоторых студентов. Эффект достигается только при правильном подборе вопросов для дискуссии и умелом, целенаправленном управлении ею. Так же можно предложить студентам проанализировать и обсудить конкретные ситуации, материал. По ходу лекции-дискуссии преподаватель приводит отдельные примеры в виде ситуаций или кратко сформулированных проблем и предлагает студентам коротко обсудить, затем краткий анализ, выводы и лекция продолжается. Выбор вопросов для активизации слушателей и темы для обсуждения, составляется самим преподавателем в зависимости от



конкретных дидактических задач, которые преподаватель ставит перед собой для данной аудитории [15].

Лекция с разбором конкретных ситуаций по форме похожа на лекцию-дискуссию, однако, на обсуждение преподаватель ставит не вопросы, а конкретную ситуацию. Обычно, такая ситуация представляется устно или в очень короткой видеозаписи, диафильме. Поэтому изложение ее должно быть очень кратким, но содержать достаточную информацию для оценки характерного явления и обсуждения. Студенты анализируют и обсуждают эти микроситуации и обсуждают их сообща, всей аудиторией. Преподаватель старается активизировать участие в обсуждении отдельными вопросами, обращенными к отдельным студентам, представляет различные мнения, чтобы развить дискуссию, стремясь направить ее в нужное направление. Затем, опираясь на правильные высказывания и анализируя неправильные, ненавязчиво, но убедительно подводит студентов к коллективному выводу или обобщению. Иногда обсуждение микроситуации используется в качестве пролога к последующей части лекции. Для того чтобы заинтересовать аудиторию, заострить внимание на отдельных проблемах, подготовить к творческому восприятию изучаемого материала. Чтобы сосредоточить внимание, ситуация подбирается достаточно характерная и острая. Однако это может потребовать слишком много учебного времени на ее обсуждение. Так, например, приведя ситуацию, студенты могут начать приводить примеры подобных ситуаций из собственного опыта, и дискуссия постепенно уходит в сторону других проблем. Хотя это весьма полезно, но основным содержанием занятия является лекционный материал, и преподаватель вынужден останавливать дискуссию. Вот почему подбор и изложение таких ситуаций должны осуществляться с учетом конкретных рассматриваемых вопросов. Кроме того, у преподавателя должна остаться возможность перенести дискуссию на специально планируемое занятие, считая свою задачу – заинтересовать студентов – выполненной [2].

Группа методов «круглого стола» включает в себя: различные виды семинаров и дискуссий. В основе этого метода лежит принцип коллективного обсуждения проблем, изучаемых в системе образования. Главная цель таких занятий состоит в том, чтобы обеспечить студентам возможность практического использования теоретических знаний в условиях, моделирующих форм деятельности научных работников. Такие занятия, по мнению А.М.Матюшкина, призваны обеспечить развитие творческого мышления профессионального мышления, познавательной мотивации и профессионального использования знаний в учебных условиях. Профессиональное использование знаний – это свободное владение языком соответствующей науки, научная точность оперирования формулировками, понятиями, определениями. Студенты должны научиться выступать в роли докладчиков и оппонентов, владеть умениями и навыками постановки и решения интеллектуальных проблем и задач, доказательства и опровержения, отстаивать свою точку зрения, демонстрировать достигнутый уровень теоретической подготовки [8]. В этом и проявляется единство теории и практики в научной работе, условия которой создаются на занятиях получивших название метода «круглого стола», где студенты используют знания полученные на лекционных или самостоятельных занятиях. Данные занятия тесно связаны со всеми видами учебной работы, прежде всего с лекционными и самостоятельными занятиями студентов. Поэтому эффективность семинара во многом зависит от качества лекций и самостоятельной подготовки студентов. В вузах широкое распространение получают семинары исследовательского типа с независимой от лекционного курса тематикой, целью которых является углубленное изучение отдельных научно-практических проблем, с которыми столкнется будущий специалист. На занятия «круглого стола» выносятся основные темы курса, усвоение которых определяет качество профессиональной подготовки; вопросы, наиболее трудные для понимания и усвоения. Такие темы обсуждаются

коллективно, что обеспечивает активное участие каждого студента. Большое значение имеет расположение студентов на таких занятиях. Поэтому лучше всего, чтобы студенты сидели в круговом расположении, что позволяет участника чувствовать себя равноправными. Отсюда и название данного метода «круглого стола». Преподаватель также должен находиться в кругу со студентами, если он будет сидеть отдельно, то участники дискуссии обращают свои высказывания только ему, но не друг другу. Замечено, что такое расположение участников лицом друг к другу, приводит к возрастанию активности, увеличению количества высказываний. Расположение преподавателя в круге помогает ему управлять группой и создает менее формальную обстановку, возможность для личного включения каждого в общение, повышает мотивацию студентов, включает невербальные средства общения. Особенностью вузовского семинара-дискуссии является, обсуждение студентами уже решенных в науке проблем.

Как уже отмечалось выше метод «круглого стола» включает в себя различные семинары и дискуссии, рассмотрим некоторые из них:

#### 1. Учебные семинары.

На занятия выносятся тема, которую необходимо рассмотреть в различных аспектах: политическом, экономическом, научно-техническом, юридическом, нравственном и психологическом. На него также могут быть приглашены специалисты соответствующих профессии и педагоги данных дисциплин. Между студентами распределяются задания для подготовки сообщений по теме. Метод междисциплинарного семинара позволяет расширить кругозор студентов, приучает к комплексной оценке проблем, видеть межпредметные связи. Проблемный семинар. Перед изучением раздела курса преподаватель предлагает обсудить проблемы, связанные с содержанием данного раздела, темы. Накануне студенты получают задание отобрать, сформулировать и объяснить проблемы. Во время семинара в условиях групповой дискуссии проводится обсуждение проблем. Метод

проблемного семинара позволяет выявить уровень знаний студентов в данной области и сформировать стойкий интерес к изучаемому разделу учебного курса. Тематические. Этот вид семинара готовится и проводится с целью акцентирования внимания студентов на какой-либо актуальной теме или на наиболее важных и существенных ее аспектах. Перед началом семинара студентам дается задание – выделить существенные стороны темы, или же преподаватель может это сделать сам в том случае, когда студенты затрудняются, проследить их связь с практикой общественной или трудовой деятельности. Тематический семинар углубляет знания студентов, ориентирует их на активный поиск путей и способов решения затрагиваемой проблемы. Ориентационные. Предметом этих семинаров становятся новые аспекты известных тем или способов решения уже поставленных и изученных проблем, опубликованные официально материалы, указы, директивы и т.п. Например, закон об образовании Республики Казахстан, студентам предлагается высказать свои соображения, свое мнение, свою точку зрения по данной теме, возможные варианты исполнения данного закона. Метод ориентированных семинаров помогает подготовить к активному и продуктивному изучению нового материала, аспекта или проблемы. Системные. Проводятся для более глубокого знакомства с разными проблемами, к которым имеет прямое или косвенное отношение изучаемой темы. Например: «Система управления и воспитания трудовой и социальной активности». Метод системных семинаров раздвигает границы знаний студентов, не позволяет замкнуться в узком кругу темы или учебного курса, помогает обнаружить причинно-следственные связи явлений, вызывает интерес к изучению различных сторон общественно-экономической жизни.

При использовании учебных встреч за «круглым столом» можно приглашать различных специалистов, занимающихся изучением или работающих по изучаемой студентами теме. Это могут быть ученые, экономисты, деятели искусства, представители общественных организаций,

государственных органов и т.п. Перед такой встречей преподаватель предлагает студентам выдвинуть интересующую их по данной теме проблему и сформулировать вопросы для их обсуждения. Если студенты затрудняются, то преподаватель может предложить ряд проблем и вместе со студентами выбрать более интересную для них. Выбранные вопросы передаются приглашенному специалисту «круглого стола» для подготовки к выступлению и ответам. Одновременно на «круглы стол» могут быть приглашены несколько специалистов, занимающихся исследованием данной проблемы. Чтобы заседание «круглого стола» проходило активно и заинтересованно, необходимо настроить слушателей на обмен мнениями и поддерживать атмосферу свободного обсуждения. Для повышения активности студентов можно также предложить для обсуждения две разные точки зрения по одной проблеме. Для иллюстрации мнений, положений и фактов возможно использование аудио- видеофрагментов, фотодокументы, материалы из газет и журналов, схемы, графики, диаграммы. Преподавателю необходимо следить, чтобы обсуждение не уходило в сторону от обсуждаемой проблемы. С приглашенными на «круглый стол» нужно проводить тщательную подготовительную работу, чтобы они приходили не с докладами, а со своим мнением по затронутой проблеме [3]. Во всех этих формах студенты получают реальную практику формулирования своей точки зрения, осмысления системы аргументации, т.е. превращения информации в знание, а знаний в убеждения и взгляды. Коллективная форма взаимодействия и общения учит студентов формулировать мысли на профессиональном языке, владеть устной речью, слушать, слышать и понимать других, корректно и аргументированно вести спор. Совместная работа требует не только индивидуальной ответственности и самостоятельности, но и самоорганизации работы коллектива, требовательности, взаимной ответственности и дисциплины. На таких семинарах формируются предметные и социальные качества профессионала, достигаются цели обучения и воспитания личности будущего специалиста.

В основе коллективной мыслительной деятельности лежит диалогическое общение, один студент высказывает мысль, другой продолжает или отвергает ее. Известно, что диалог требует постоянного умственного напряжения, мыслительной активности. Данная форма учит студентов внимательно слушать выступления других, формирует аналитические способности, учит сравнивать, выделять главное, критически оценивать полученную информацию, доказывать, формулировать выводы. Особенности коллективной мыслительной деятельности в том, что в ней существует жесткая зависимость деятельности конкретного студента от сокурсника; помогает решить психологические проблемы коллектива; происходит «передача» действия от одного участника другому; развиваются навыки самоуправления. Имеются различные формы организации и проведения данного вида занятий. Такие как: пресс-конференция, интеллектуальный футбол, «поле чудес», «лото», «морской бой», «ромашка» и т.д. Мы рассмотрим только некоторые из них. «Пресс-конференция»: студенты распределяются на подгруппы. Одна группа выступает в роли журналистов, другая научных деятелей. Студенты располагаются лицом друг к другу. «Журналисты» задают вопрос, «научные деятели» отвечают на него. Преподаватель выступает в роли стороннего наблюдателя, отмечая для себя активность студентов. «Интеллектуальный футбол»: группа делится на две команды. В каждой группе выбирается вратарь, защитники, нападающие. Нападающие – задают вопросы, защитники – отвечают на них. Для роли вратаря лучше всего выбрать студента, который интеллектуально более сильный, чем остальные. Он может отвечать на вопросы только в том случае, когда остальные студенты-защитники не могут. Преподаватель является судьей. Для оценки он может использовать карточки с баллами. «Морской бой»: группа также делится на две команды, студентам раздаются «боеприпасы» – Фишки на которых указаны вопросы. И «спасательные круги», которые возвращают вопросы той команде, которая его задала.

«Ромашка»: делается цветок на каждом лепестке, которого содержится вопрос или указан термин, понятие. Каждый студент отрывает по одному лепестку и отвечает на вопрос или дает определение термину. Каждый преподаватель может самостоятельно разработать различные виды игровых форм контроля знаний студентов.

Деловая игра – это контролируемая система, так как процедура игры готовится, и корректируется преподавателем. Если игра проходит в планируемом режиме, преподаватель может не вмешиваться в игровые отношения, а только наблюдать и оценивать игровую деятельность студентов. Но если действия выходят за пределы плана, срывают цели занятия, преподаватель может откорректировать направленность игры и ее эмоциональный настрой. Прежде как приступить к использованию деловой игры в учебном процессе, рекомендуется начинать с имитационных упражнений. Они отличаются меньшим объемом и ограниченностью решаемых задач. Имитационные упражнения ближе к учебным играм. Их цель – предоставить студентам возможность в творческой обстановке закрепить те или иные навыки, акцентировать внимание на каком-либо важном понятии, категории, законе. В условии должно содержаться обязательное противоречие, то есть в имитационном упражнении есть элемент проблемности. После имитационных упражнений можно переходить к деловым играм. В учебном процессе вуза – это скорее, ролевая игра, так как студенты еще не владеют в полной мере своей специальностью. Цель данной игры - сформировать определенные навыки и умения студентов в их активном творческом процессе. Деловые игры строятся на принципах коллективной работы, практической полезности, демократичности, гласности, соревновательности, максимальной занятости каждого и неограниченной перспективы творческой деятельности в рамках деловой игры. Она должна включать в себя все новое и прогрессивное, что появляется в педагогической теории и практике [4].

## **Глава II Методы и организация исследования**

### **2.1. Методы исследования**

В выпускной квалификационной работе применялись следующие методы исследования:

1. Обзор психолого-педагогической литературы предусматривал: изучение понятия здорового образа жизни, здоровый образ жизни студентов, выявления специфики здорового образа жизни студентов.
2. Педагогическое наблюдение. Данный методиспользовался при выявлении результативности качества проводимых занятий в клубе здоровья.
3. Анкетирование. Проводился опрос в письменной форме с помощью заранее подготовленных бланков. Анкеты самостоятельно заполнялись респондентами.
4. Педагогический эксперимент. Это специально организуемое исследование, проводимое с целью определения результативности применения методов, средств, форм, приемов и нового содержания клуба здоровья.
5. Метод математической обработки данных. Экспертная оценка. Использование мнения преподавателей, для определения результативности деятельности клуба здоровья.

### **2.2. Организация исследования**

Эксперимент проводился на базе КГПУ им. В.П. Астафьева, институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина, в исследование приняло участие 25 студентов.

Констатирующий этап исследования включал в себя обзор психолого-педагогической литературы с целью уточнения понятия «здоровый образ жизни» разработку программы клуба здоровья и выявления критериев здорового образа жизни студентов.



Формирующий этап эксперимента заключался в выявлении исходных показателей здорового образа жизни и внедрение программы здорового образа жизни во внеучебный процесс студентов.

Заключительный этап исследования преследовал цель выявления результативности влияния программы клуба здоровья на положительное отношение к здоровому образу жизни студентов КГПУ им. В.П. Астафьева.

В эксперименте применялись следующие методы:

- обзор психолого-педагогической литературы по теме диссертации;
- педагогическое наблюдение;
- анкетирование;
- педагогический эксперимент;
- математико-статистическая обработка полученных данных.

Обзор психолого-педагогической литературы предусматривал: изучение понятие здоровье и его компоненты, здоровый образ жизни, особенности учебного и внеучебного процесса студентов.

Педагогическое наблюдение. Данный метод использовался при выявлении результативности качества проводимых мероприятий в клубе здоровья.

Анкетирование. Проводился опрос в письменной форме с помощью заранее подготовленных бланков. Анкеты самостоятельно заполнялись респондентами.

Педагогический эксперимент. Это специально организуемое исследование, проводимое с целью определения результативности влияния клуба здоровья на формирование положительного отношения к здоровому образу жизни студентов.

Так же в рамках научно-исследовательской работы по теме диссертации было проведено исследование по оценке норм здорового образа жизни студентов.

На первом этапе исследования было проведено анкетирование. Были проанкетированы 25 студентов (Приложение 1;2).

На втором этапе был проведен анализ данных, на основании результатов проведенного анализа были построены гистограммы отражающие условия жизни и состояние здоровья студентов.

## **Глава III Разработка и внедрение программы клуба здоровья во внеучебный процесс студентов**

### **3.1. Обоснование, разработка и внедрение программы клуба здоровья во внеучебный процесс студентов**

Актуальностью здоровья у обучающихся высших учебных заведениях стало приоритетное направление государственной политики в области образования. Проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся высших учебных заведениях является одной из важнейших задач современной высшей школы и требование сохранения здоровья студентов находятся на первом месте в иерархии запросов к результатам высшего образования и реализуется в соответствии со стратегических документами, определяющими развитие системы высшего образования Российской Федерации. Для развития у студентов положительного отношения к здоровью как к ценности нужны разные мотивы и способы влияния в зависимости от возраста студентов. Допустим, что некоторые факторы неосознанного, пренебрежительного отношения студентов к своему здоровью не рассматривались ранее как главные, ведущие. Например, отсутствие у студента собственной точки зрения по вопросу здорового образа жизни, неумение отстаивать своё мнение, противостоять негативному влиянию близкого окружения.

Учебный и внеучебный процесс в образовательных учреждениях предполагает не только обучению знаниям, умениям, навыкам и воспитание личности студента, но и его оздоровление. Режим учебной и внеучебной деятельности предъявляет к личности студента повышенные психолого – физиологические требования, из-за чего может происходить утомление, переутомление, изменение гомеостаза и развитие различных патологических состояний. В связи, с чем во внеучебную деятельность студентов КГПУ им. В.П. Астафьева был внедрен клуб здорового образа жизни. Программа клуба представляет условия для занятия физической культурой и спортом во внеучебное время, пропагандой здорового образа жизни, организацией и

проведением спортивных мероприятий, спортивных конкурсов и внеучебного кластера «Институт безопасности».

Программа клуба здоровья во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию студента, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма. Систематические занятия в клубе здоровья способствуют приобретению студентами знаний: о физической культуре; оказанию первой доврачебной помощи, формированию здорового образа жизни, культуре межличностного общения.

Цель программы: формирование здорового образа жизни студентов КГПУ им. В.П. Астафьева.

Основные задачи:

- создать условия для обеспечения охраны здоровья студентов, их гармоничного развития и формирования положительного отношения к здоровому образу жизни;
- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- сформировать базовые знания о здоровье и здоровом образе жизни.

Сроки реализации программы: 2020 – 2021 учебный год. Программа клуба здоровья включала:

- теоретическое освоение студентами базовых знаний о здоровом образе жизни и его составляющих;
- внеучебные соревнования по спортивным играм и спортивным единоборствам;
- внеучебный кластер «институт безопасности»;
- участие сборной команды КГПУ им. В.П. Астафьева в соревнованиях «Студенческая универсиада города Красноярск и Красноярского края» по различным видам спорта.

Основными формами реализации программы являются проведение

внеучебных мероприятии.

**Таблица 1**

**Программа клуба здоровья**

Наименование мероприятий	Сроки реализации
1 Теоретическое направление здорового образа жизни	
1.1 Просмотр видеофильмов из цикла передач «Страна героев» Сергея Николаевича Бадюка. Просмотр видеофильмов о выдающихся спортсменах России, Красноярского края. Просмотр видеофильмов, роликов про здоровый образ жизни, о вредных привычках.	В течение учебного года.
1.2 Проведение круглого стола на темы здоровье человека, составляющие здорового образа жизни, вредных привычек.	В течение учебного года.
2 Спортивное и оздоровительное направление	
2.1 Проведение учебно-тренировочных занятий согласно программы «спортивные игры». Участие в универсиадах г. Красноярска и Красноярского края среди высших учебных заведениях.	В течение учебного года.
2.2 Организация и проведение праздников здоровья.	В течение учебного года.
2.3 Проведение внутри вузовских соревнований по игровым видам спорта и спортивным единоборствам	2020-2021 учебный год

Теоретическое содержание программы включало в себя:

Просмотр мотивирующих видеофильмов из цикла передач Сергея Николаевича Бадюка «Страна Героев». Мы часто плохо знаем своих героев, людей, способных достигнуть намного большего, чем подавляющее большинство из нас, благодаря невероятному упорству, целеустремленности и самоотдаче сделать то, что кажется просто невероятным. Проект ставит задачей восполнить этот пробел, познакомить с теми, чье мастерство зачастую наголову превосходит любые иностранные эталоны. Практическое занятие в помещении: Просмотр фильмов из цикла передач «Страна героев» один раз в неделю учебной четверти. Обсуждение серии фильма,

высказывание впечатлений и мнений просмотренных серий фильмов. Просмотр фильмов отечественного кинематографа о спорте и выдающихся спортсменов. Практическое задание: Написание небольшого эссе о просмотренном фильме. Просмотр учебных фильмов о здоровье и вредных привычках.

Круглые столы проводились по следующим темам: Здоровье и здоровый образ жизни; Спорт и Физическая культура; Утомление и восстановление; Рекреация и реабилитация (после соревнований, травм, больших нагрузок); Здоровьесберегающие технологии; Основные виды травм и способы их предотвращения;

Практическая реализация программы включала в себя участие в соревнованиях по спортивным играм и единоборствам. Организация и проведение праздников военизированных эстафет, военно – патриотическую игру «Победа», сдача норм ГТО.

Во внеучебное время в рамках реализации программы клуба здоровья так же был организован внеучебный кластер «Институт безопасности».

Кластер – Cluster - объединение нескольких однородных элементов, которое может рассматриваться как самостоятельный объект, обладающий определенными свойствами. Главное назначение кластерного анализа состоит в разбиении множества объектов и признаков на однородные группы. Технология метода «Кластер» помогает создать во внеучебной деятельности условия для формирования у курсантов умения структурировать материал, формулировать проблемы, находить пути их решения. В методике кластер – это карта понятий, которая позволяет свободно размышлять над какой-либо темой, оценивать свои знания и представления об изучаемом объекте. Реализация метода осуществляется следующим образом: необходимо в центре записать ключевое слово или словосочетание, которое является основной идеей темы. Далее вокруг этого слова записываются придуманные обучающимися соответствующее теме слова. Записывается все, что называют учащиеся, ничего не отсеивается.

Затем происходит систематизация материала, хаотичные записи слов-ассоциаций объединяются в группы, структурируются, ошибочное зачеркивается. В результате структуризации появившиеся слова соединяются с ключевым понятием или с другим словом-ассоциацией, устанавливаются логические связи. В результате проделанной работы, появляется графическая структура, которая определяет информационное поле данной темы. Целью и задачами внеучебного кластера были формирования у курсантов сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, стремления к здоровому образу жизни, совершенствования практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях.

**Рисунок 1**

**Схема построение кластера**



Примерная тематика построение кластера на тему «Модель психологической безопасности образовательной среды»



### **3.2. Выявление результативности деятельности программы клуба здоровья на формирования здорового образа жизни студентов**

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальный социальный аспект, составную часть жизни общества в целом. В психолого-педагогическом направлении «здоровый образ жизни» рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной задачи — укрепление здоровья индивидуума. Исходя из нами уточнённого понятия здоровый образ жизни — это деятельность человека, направленная на сохранение



здоровья, профилактику болезней и укрепление организма в целом.

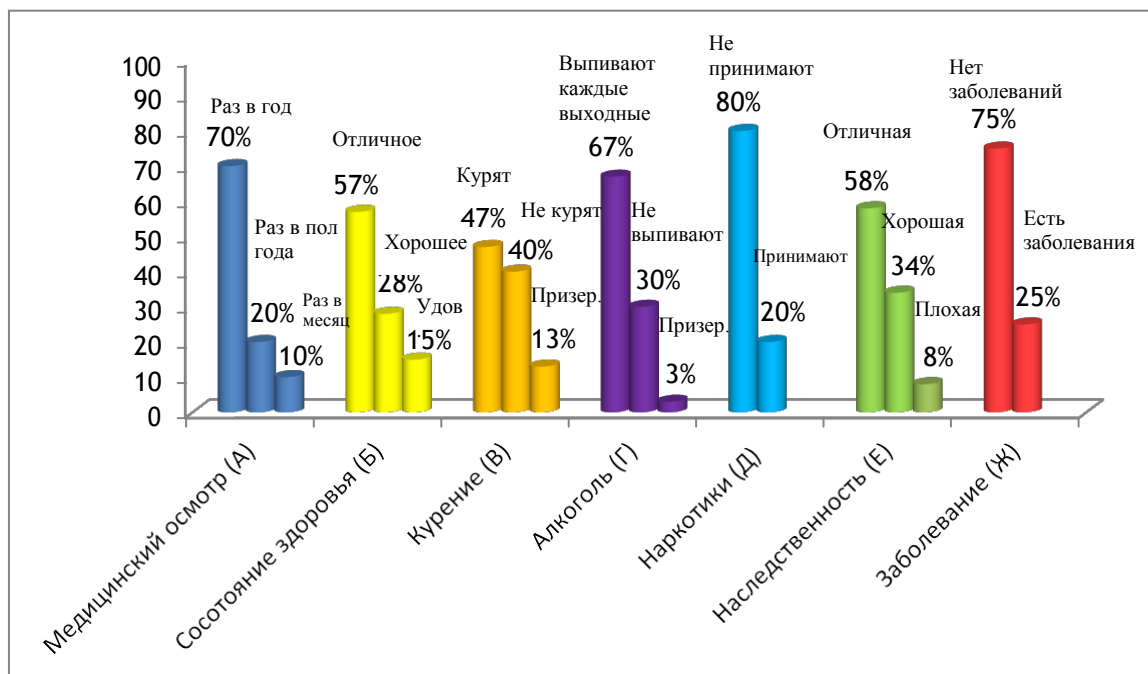
Мы выявили критерии здорового образа жизни:

- состояние здоровья (медицинский осмотр, курение, употребление спиртных напитков, употребление наркотиков, наследственность, наличие заболеваний);
- условия жизни студентов (экономические условия, экологические условия, бытовые условия, уровень стресса, отношения в семье, установка на здоровый образ жизни, круг общения);
- Развитие физических качеств.

Для выявления исходных и итоговых показателей первого и второго критерия совместно с медицинским обследованием было проведено анкетирование. Анкета состояния здоровья направлена на выявление характеристик состояния здоровья студентов. В соответствии с рисунком 3 выделяются 7 характеристик здоровья студентов: медицинский осмотр, состояние здоровья, курение, употребление спиртных напитков, употребление наркотиков, наследственность, наличие заболеваний. Результаты представлены в виде гистограммы, в процентном соотношении.

Рисунок 3

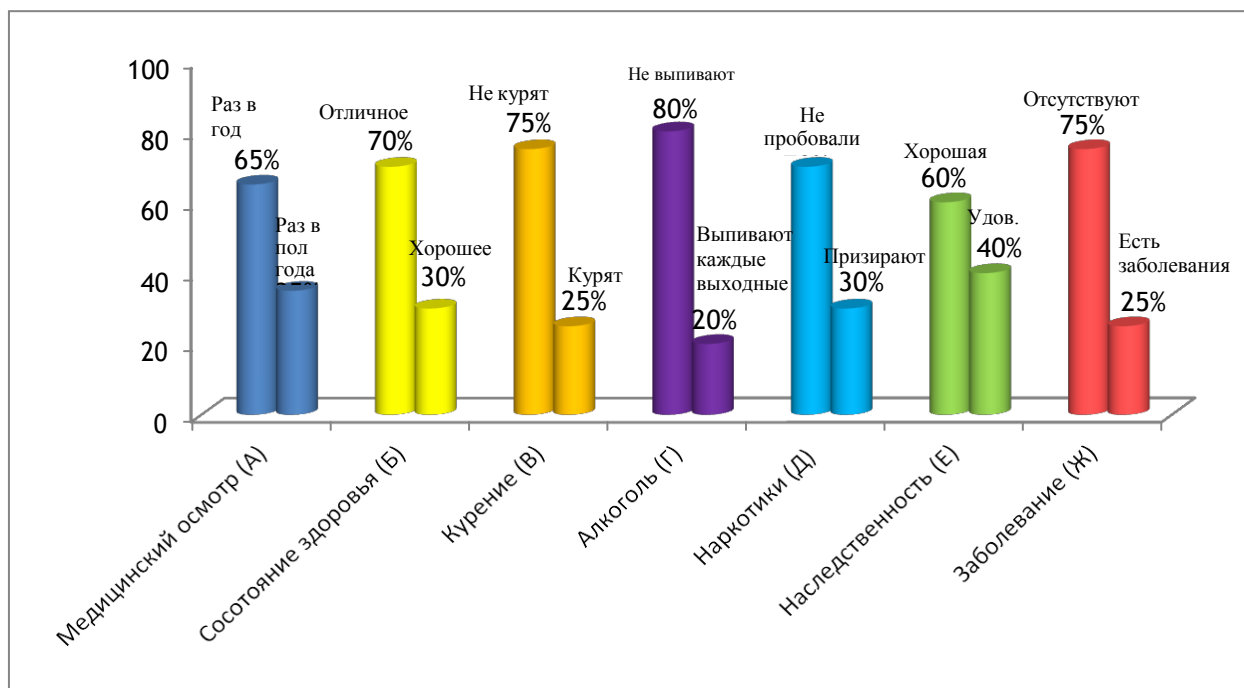
### Характеристики состояния здоровья студентов в начале исследования



На рисунке 4 представлены данные анкетирования состояния здоровья студентов в конце исследования.

Рисунок 4

### Характеристики состояния здоровья студентов в конце исследования



Результаты исследования динамики изменения состояния здоровья студентов в начале и в конце исследования приведены в таблице 3.

**Таблица 2**

Динамика изменения состояния здоровья студентов за период исследования

Респонденты		А			Б			В			Г			Д			Е			Ж		
Полученные результаты %	Начало	70	20	10	57	28	15	47	40	13	67	30	3	80	20	58	34	8	75	25		
	Конец	65	35		70	30		75	25		80	20		70	30		60	40	75	25		

Согласно результатам динамики изменения состояния здоровья студентов мы получили следующие данные, которые представлены в таблице 3. Согласно результатам, динамика изменения состояния здоровья курсантов за период исследования изменилась в положительную сторону. Изменения произошли в характеристиках медицинского осмотра, состояния здоровья, курение, наркотиков, алкоголя, наследственности, заболевания.

А – Медицинский  
осмотр;

Б – Состояние  
здоровья;

В – Курение;  
Г –  
Алкого  
ль;  
Д –  
Наркот  
ики;  
Е –  
Наследственно  
сть;  
Ж –  
Заболевания.

Анкета условия жизни направлена на выявление характеристик уровней жизни студентов. В соответствии с рисунком 5 выделяются 7 характеристик уровней жизни студентов: экономические условия, экологические условия, бытовые условия, уровень стресса, отношения в семье, установка на здоровый образ жизни, круг общения. Результаты представлены в виде гистограммы, в процентном соотношении.

Рисунок 5

Характеристики уровней жизни студентов в начале исследования

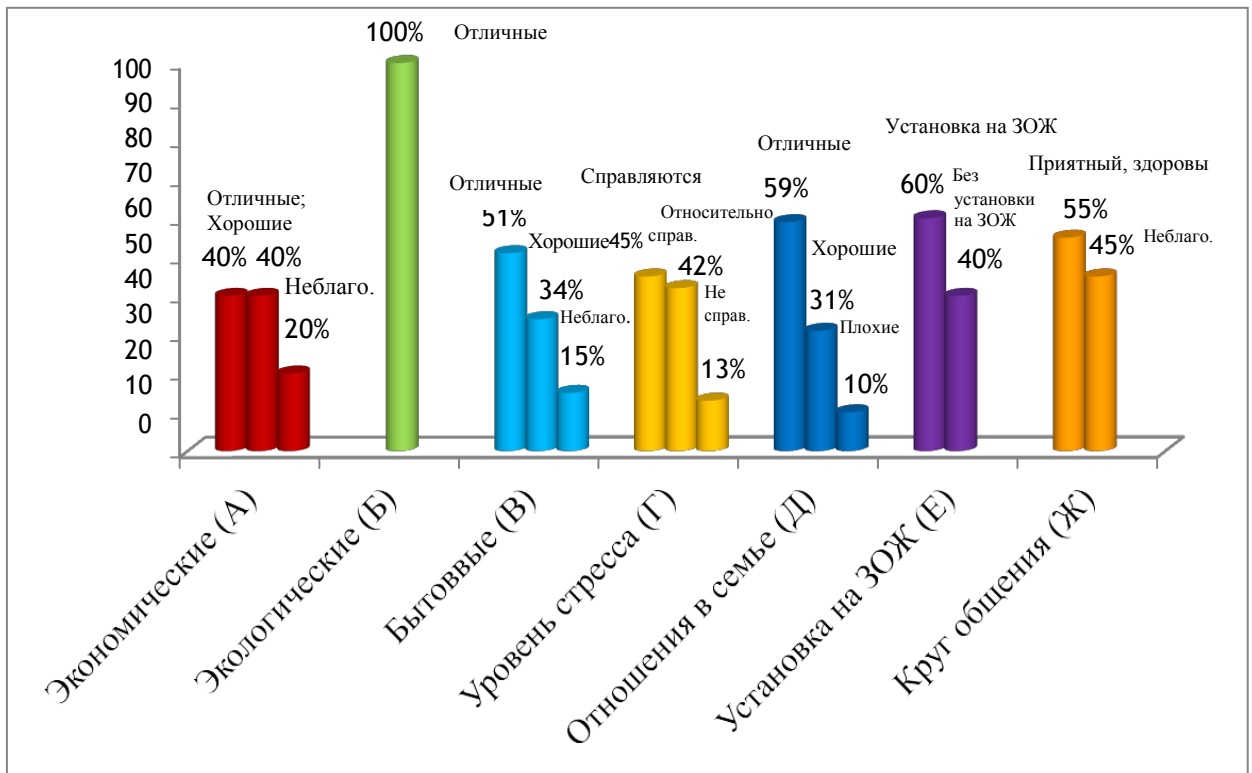
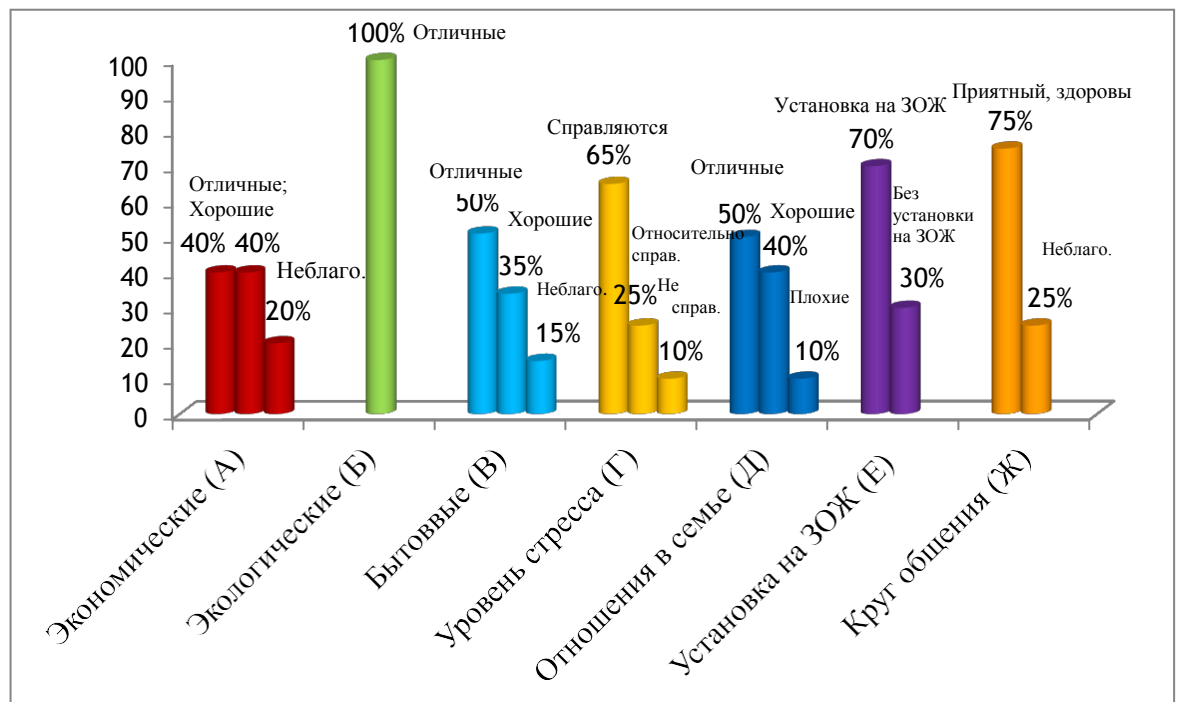


Рисунок 6

Характеристики уровней жизни студентов в конце исследования



На рисунке 6 представлены данные анкетирования условий жизни студентов в конце исследования. Результаты исследования динамики изменения условий жизни студентов в начале и в конце исследования приведены в таблицы 4.

**Таблица 3**

**Динамика изменения условий жизни студентов за период исследования**

Респонденты		А			Б	В			Г			Д		Е		Ж		
Полученные результаты %	Начало	40	40	20	10 0	51	34	15	45	42	13	59	31	10	60	40	55	4 5
	Конец	40	40	20	10 0	50	35	15	65	25	10	50	40	10	70	30	75	2 5

Экономические, экологические, бытовые условия за период исследования остались прежними. Динамика изменений наблюдается в положительную сторону в уровне стресса, отношения в семье, установке на здоровый образ жизни и круга общения.

А –

Экономичес

кие; Б –

Экологическ

ие; В –

Бытовые;

Г – Уровень стресса;

Д – Отношения

в семье; Е –

Установка на

ЗОЖ; Ж – Круг

общения.

По критерию развития физических качеств мы выбрали контрольные испытания, не требующие, каких либо специализированных тренажерных устройств и простых при выполнении ниже в таблицах приведены данные измерения на начало и окончания эксперимента.

Таблица 4

Измерение в контрольном упражнении подтягивание

<b>Подтягивание</b>						
<b>Констатирующий этап</b>						
	Высокий		Средний		Низкий	
	Кол-во Уч-ся	%	Кол-во Уч-ся	%	Кол-во Уч-ся	%
Контрольная группа	15	60	8	32	2	8
Экспериментальная	15	60	8	32	2	8
<b>Заключительный этап</b>						
Контрольная группа	19	76	6	24	0	0
Экспериментальная группа	22	88	3	12	0	0

Можно констатировать, что показатель относительной силы за время реализации программы клуба здоровья в экспериментальной группе вырос по сравнению с контрольной.

Таблица 5

Измерение в контрольных упражнениях поднимание туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лежа подтягивание

<b>Поднимание туловища</b>						
<b>Констатирующий этап</b>						
	Высокий		Средний		Низкий	
	Кол-во Уч-ся	%	Кол-во Уч-ся	%	Кол-во Уч-ся	%
Контрол	9	36	12	48	4	16
Экспери	8	32	13	52	4	16
<b>Заключительный этап</b>						
Контрольная группа	10	40	15	60	0	0
Экспериментальная группа	9	36	16	64	0	0
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</b>						

<b>Констатирующий этап</b>						
	Высокий		Средний		Низкий	
	Кол-во Уч-ся	%	Кол-во Уч-ся	%	Кол-во Уч-ся	%
Контрол	5	27	17	67	3	7
Экспери	5	33	16	60	4	7
<b>Заключительный этап</b>						
Контрольная группа	4	16	20	80	1	4
Экспериментальная группа	15	60	10	40	0	0

Таблица 6

## Тестирование скоростно-силовых способностей

<b>Прыжки в длину с места</b>						
<b>Констатирующий этап</b>						
	Высокий		Средний		Низкий	
	Кол-во Уч-ся	%	Кол-во Уч-ся	%	Кол-во Уч-ся	%
Контрольная	5	20	16	64	4	16
Экспериментальная	5	20	17	68	3	12
<b>Заключительный этап</b>						
Контрольная группа	7	28	16	64	2	8
Экспериментальная группа	7	28	18	72	0	0
<b>Прыжки через скакалку</b>						
<b>Констатирующий этап</b>						
	Высокий		Средний		Низкий	
	Кол-во Уч-ся	%	Кол-во Уч-ся	%	Кол-во Уч-ся	%
Контрольная	5	47	15	47	5	6
Экспериментальная	7	47	14	47	4	6
<b>Заключительный этап</b>						
Контрольная группа	7	47	17	68	1	4
Экспериментальная группа	8	32	17	68	0	0



## Выводы

Проведенное исследование показало, что на современном этапе профессионально обучения необходимо уделять внимание в развитии здоровья и здорового образа жизни студентов. Необходимо создать условия для формирования положительного отношения к здоровому образу жизни у них.

1. Изучив психолого-педагогическую литературу по тематике исследования мы провели теоретический анализ понятия здоровья с точки зрения философов, медиков, педагогов, психологов выявили компоненты здоровья. Здоровье (по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Представители философско-социологического направления (П. А. Виноградов, Б. С. Ерасов, О. А. Мильштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальный социальный аспект, составную часть жизни общества в целом. В психолого-педагогическом направлении (Г. П. Аксёнов, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Р. Дитлс, И. О. Мартынюк, Л. С. Кобелянская и др.) «здоровый образ жизни» рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной задачи — укрепление здоровья индивидуума. На основе проведенного анализа нам удалось уточнить понятия здоровый образ жизни – это деятельность человека, направленная на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма в целом.

2. В ходе исследования была разработана и внедрена программа клуба здоровья направленная на формирования положительного отношения к здоровому образу жизни Студентов КГПУ им. В.П. Астафьева. Цель программы: формирование

здорового образа жизни студентов.

Основные задачи:

- создать условия для обеспечения охраны здоровья студентов, их гармоничного развития и формирования положительного отношения к здоровому образу жизни;
- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- сформировать базовые знания о здоровье и здоровом образе жизни.

Сроки реализации программы: 2020-2021 учебный год. Программа клуба здоровье включала:

- теоретическое освоение студентами базовых знаний о здоровом образе жизни и его составляющих;
- внеучебные соревнования по спортивным играм и спортивным единоборствам;
- внеучебный кластер «институт безопасности»;
- участие сборной команды КГПУ им. В.П. Астафьева в соревнованиях «Студенческая универсиада города Красноярска и Красноярского края» по различным видам спорта.

Основными формами реализации программы являются проведение внеучебных мероприятий.

3. Данная программа внедрена во внеучебный процесс студентов в виде: просмотров видеофильмов из цикла передач «Страна героев» Сергея Николаевича Бадюка. Просмотр видеофильмов о

выдающихся спортсменах России, Красноярского края. Просмотр видеофильмов, роликов про здоровый образ жизни, о вредных привычках.

В течение учебного года. Также в течении учебного года проведены круглые столы на темы здоровье человека, составляющие здорового образа жизни, вредных привычек. Проведение учебно-тренировочных занятий согласно программы «спортивные игры». Участие в универсиаде г. Красноярска и Красноярского края среди высших учебных заведений, в

течение учебного года.

Проведение внутри вузовских соревнований по игровым видам спорта и спортивным единоборствам 2020-2021 учебный год.

4. Сформированы критерии здорового образа студентов:

- состояние здоровья (медицинский осмотр, состояние здоровья, курение, употребление спиртных напитков, употребление наркотиков, наследственность, наличие заболеваний);

- условия жизни студентов (экономические условия, экологические условия, бытовые условия, уровень стресса, отношения в семье, установка на здоровый образ жизни, круг общения);

- Развитие физических качеств.

5. В ходе исследования подтверждена результативность разработанной комплексной программы студенческого клуба здоровья по формированию положительного отношения к здоровому образу жизни студентов КГПУ. Им. В.П. Астафьева. Согласно результатам исследования, в целом динамика изменений наблюдается в положительную сторону в уровне стресса, отношения в семье, установке на здоровый образ жизни и круга общения. Согласно результатам, динамика изменения состояния здоровья студентов за период исследования изменилась в положительную сторону. Изменения произошли в характеристиках медицинского осмотра, состояния здоровья, курение, наркотиков, алкоголя.

### Список использованных источников

1. Абдельмунем, М.М. культура физическая и здоровье / М.Ш. Абдельмунем, Багдад, 2004.- 157.
2. Абросимова, М.Ю. Здоровье молодёжи / М.Ю.Абросимова и др.Казань: «Медицина», 2007. - 220 с.
3. Абу Али Ибн Сина (Авиценна). Канон врачебной науки. – Ташкент: Издательство АН УзССР, 1956. – 827 с.
4. Адольф В.А. Организация учебно-профессиональной деятельности студентов на основе здоровьесберегающих технологии // Адаптация детей и молодежи к современным социально-экономическим условиям на основе здоровьесберегающих технологии материалы IV Всероссийской научно-практической кон-ференции с международным участием. ответственный редактор М. Л. Махрова. 2017. С. 21-25.
5. АЛЕКСАХИНА Е.М. ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ! ПЕДВУЗОВ К ЭКОЛОГИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ: АВТОРЕФ. ДИС. КАНД. ПЕД. НАУК / Е.М. АЛЕКСАХИНА. М.,1989. - 15с.
6. Аль-Рикаби А.М. ФОРМИРОВАНИЕ ТВОРЧЕСКОГО САМОВЫРАЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ, В ПРОЦЕССЕ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ: ДИС. КАНД. ПЕД. НАУК /А.М. Аль-Рикаби. ВОРОНЕЖ, 2010. - 171 с.
7. Амонашвили Ш.А. РАЗМЫШЛЕНИЕ О ГУМАННОСТИ ПЕДАГОГИКИ / Ш.А.Амонашвили. М.: Издательский дом Шалвы Амонашвили, 1996. - 496с.
8. Амосов Н.М. Личность: методы и результаты ее изучения / Н.А. Амосов. М., 1979. - 192 с.
9. Анохина Г.М. Личностно адаптированная система обучения: методология, психология, технология / Г.М. Анохина. Воронеж: ВОИПКРО, 2002. - 322с.
10. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях / Л.Н. Антонова.

– Москва : МГОУ, 2004. – 100с.

11. АНТРОПОВА А.П. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПРОЦЕССЕ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: ДИСС. . КАНД. ПЕД. НАУК / А.П. АНТРОПОВА. ЧЕЛЯБИНСК, 2001.- 171 с.
12. АНТРОПОВА М.В. УМСТВЕННАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО РАЗНЫМ ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СИСТЕМАМ / М.В. АНТРОПОВА, Г.В. БАРДИНА, Л.М. КУЗНЕЦОВА // ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА. 1998.-Т.24. - №5. - С.80-84
13. П.Анушкевич Н.В. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ: ДИСС. . КАНД. ПЕД. НАУК/ Н.В. АНУШКЕВИЧ. -БАРНАУЛ, 2005. -171 с.
14. АНЦИФЕРОВА Л.И. ПСИХОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ / Л.И. АНЦИФЕРОВА. М.: НАУКА,,1981. - 188 с.
15. АПАНАСЕНКО Г.Л. ЭВОЛЮЦИЯ БИОЭНЕРГЕТИКИ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА / Г.Л. АПАНАСЕНКО. СПб.: РЕСПУБЛИКА, 1992. - 123с.
16. АРТЮХОВА И:С. ЦЕННОСТИ И ВОСПИТАНИЕ / И.С. АРИОХОВА // ПЕДАГОГИКА.-1999.-№4.- С. 117-121.
17. АСМОЛОВ А.Г. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И УСТАНОВКА / А.Г.АСМОЛОВ. М.: МГУ, 1979.-217с.
18. АХМЕД М.К. ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА / М.К. АХМЕД, АБДЕЛЬ-ШУН М.Ш. АЛЕКСАНДРИЯ, 2007. - 175 с.
19. БАБАНСКИЙ Ю.К. ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ : ДИДАКТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ / Ю.К. БАБАНСКИЙ. М. : ПЕДАГОГИКА, 1982. - 182 с.
20. БАЛЬСЕВИЧ В.К. КОНЦЕПЦИЯ АЛЬТЕРНАТИВНЫХ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ / В.К.БАЛЬСЕВИЧ // ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА. 1996. - №1. - С. 23-25.
21. БАЛЬСЕВИЧ В.К. ОНТОКИНЕЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА / В.К. БАЛЬСЕВИЧ. -М.: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, 2000. 275 с.

22. БАРЫШЕВА П.В. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТАРШЕКЛАССНИКОВ / П.В. БАРЫШЕВА. САМАРА: СГУ, 1995. - 251 с.
23. БЕЗДУХОВ В.П. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К НРАВСТВЕННОМУ ВОСПИТАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ / В.П.БЕЗДУХОВ. КУЙБЫШЕВ: ИЗД-ВО КЛ НИ, 1990.-С.84-92.
24. БЕЗРУКИХ М.М. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ШКОЛА / М.М.БЕЗРУКИХ. М.: МОСКОВСКИЙ ПСИХОЛОГО-СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ, 2004Г. - 240 с.
25. БЕЛЕНОВ В.Н. ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К ЗДОРОВЬЮ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ: АВТОРЕФ. ДИС. КАНД. ПЕД. НАУК/В.Н. БЕЛЕНОВ,- САМАРА, 2000.- 18с.
26. БРЕХМАН, И. И. ВАЛЕОЛОГИЯ – НАУКА О ЗДОРОВЬЕ / И. И. БРЕХМАН. – 2-Е ИЗД. – МОСКВА :ФИС, 2000. – 208 с.
27. ВАЙНЕР, Э. Н. ЗОЖ КАК ПРИНЦИПИАЛЬНАЯ ОСНОВА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ/Э. Н. ВАЙНЕР//ОБЖ. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНИ. - 2009. - №3. - С.39-46;
28. ВАЙНЕР Э.Н .ВАЛЕОЛОГИЯ / Э. Н. ВАЙНЕР. – МОСКВА : ФЛИНТА: НАУКА, 2005.
29. ГАФАРОВ, В.В. ЛИЧНОСТЬ И ЕЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДОЙ: НЕПРОТОРЕННАЯ ДОРОГА / В.В. ГАФАРОВ И ДР. – НОВОСИБИРСК: ИЗД-ВО СО РАН, 2008. – 280 с.
30. ГЛИНЕНКО, В. М. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА : ПРАКТИКУМ ДЛЯ СТУД. МЕДИЦИНСКИХ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ВЫСШИХ УЧЕБ.ЗАВЕДЕНИЙ / В. М. ГЛИНЕНКО, А. А. ИВАНОВ, С. А. ПОЛИЕВСКИЙ. – МОСКВА : ГОУ ВПО МГМСУР, 2010. – 209 с.
31. ГРИЦЕНКО, Г.А. КАК РАЗРАБОТАТЬ ПРОГРАММУ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. - ЕКАТЕРИНБУРГ: УИОЦМ, 2008. - 72с.
32. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: СБ. НАУЧ. ТР. / ПОД РЕД. С. А. СИМБИРЦЕВА. – 2008. – 72 с.
33. ИБН-СИНА. КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ : В 5 КН. / ИБН-СИНА ; ПЕР. С АРАБ. – ТАШКЕНТ : ФАН, 2004. – Кн. 1. – 55 с.

34. Истомина, А. В. «Модерация здоровья», как форма обобщения и совершенствования здоровьесберегающего образования // Воспитание школьников. – 2011. - № 4. – С. 8-12.
35. Колесникова, М.Г. Здоровьесберегающая деятельность учителя /М.Г. Колесникова // Естествознание в школе.-2005.- №5.- С.52-55.
36. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : пособие для преподавателей и кураторов групп средних спец. и высш. учеб.заведений / Р. И. Купчинов. – Минск :УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 211 с.
37. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие для студентов вузов / Е. Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Академия, 2007. – 255 с.
38. Науменко, Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы/ Ю.В. Науменко// Педагогика.-2005.- №6. - С.37-44.
39. Остроумов, А. А. Избранные труды / А. А. Остроумов. – Москва : Медгиз, 2000. – 328 с.
40. Орлов, А. Н. Исцеление словом / А. Н. Орлов. – Красноярск : Изд-во Красноярского ун-та, 1999. – 512 с.
41. Основы здорового образа жизни студентов : учеб.-метод. пособие / М-во сел. хоз-ва и продовольствия Респ. Беларусь ; Гроднен. гос. аграрный ун-т. – Гродно : ГГАУ, 2006. – 136 с.
42. Педагогика. / Под ред. В.В. Белорусовой и И.Н. Решетень. – Москва, «Физкультура и спорт», 2008. – 117 с.
43. Попов, С. И. Политика, экономика, мораль: Социально-нравственные аспекты перестройки / С. И. Попов. – Москва : Политиздат, 2009. – 240 с.
44. Профилактика табакокурения среди детей и подростков. Руководство для врачей / под ред. Н. А. Геппе. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2008. - 144 с.
45. Павлюченко, Т. Здоровый образ жизни: интеграция и партнерство

Т. ПАВЛЮЧЕНКО // ЗДОРОВЫ ЛАД ЖЫЦЦЯ. – 2010. – № 12. – С. 54–57.)

46. (ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ / В. М. НАСКАЛОВ [и др.] // ВЕСТНИК ПОЛОЦКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА. СЕР. Е, ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ. – 2010. – № 11. – С. 152–159.

47. САХНО, А. В. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КОНСТИТУЦИЯ ЧЕЛОВЕКА / А. В. САХНО, А. С. ЧУБУКОВ. – МОСКВА, 2000. – 100 с.

48. СПОСОБСТВУЮЩИЙ СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ / ДОКУМЕНТ, РАЗРАБОТАННЫЙ ПО ПОРУЧЕНИЮ ЕВРОПЕЙСКОГО РЕГИОНАЛЬНОГО БЮРО ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВОООХР. – ДРЕЗДЕН, 2005. – 131 с.

49. СЫТИН, Г.Н. МЫСЛИ, ТВОРЯЩИЕ КРЕПКИЙ ИММУНИТЕТ / Г.Н. СЫТИН. СПБ.: ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА «ВСЬ», 2006. – 224 с. СТРАТЕГИЯ ВОЗ «ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ В 21 ВЕКЕ». – РЕЖИМ ДОСТУПА: [www.gov.cap.ru](http://www.gov.cap.ru)

50. ФУРМАНОВ, А. Г. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ СТУДЕНТОВ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ, НАХОДЯЩИХСЯ НА ТЕРРИТОРИЯХ РАДИОНУКЛИДНОГО ЗАГРЯЗНЕНИЯ / А. Г. ФУРМАНОВ, Ю. Н. КНЯЗЕВ // МИР СПОРТА. – 2001. – № 3. – С. 52–55.

51. ЧЕРНОСВИТОВ, Е.В. ЛЕКЦИИ ПО СОЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЕ. – МОСКВА : ВЛАДОС, 2001. – 145 с.

52. ШМАКОВ, С. ДЕТЯМ О ЗДОРОВЬЕ//С. ШМАКОВ// ЗДОРОВЬЕ ВСЕХ ОТ А ДО Я. – 2007. – №2. – С.94-128.

53. ШУХАТОВИЧ, В. Р. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ/ В. Р. ШУХАТОВИЧ // ЭНЦИКЛОПЕДИЯ СОЦИОЛОГИИ. – МИНСК : КНИЖНЫЙ ДОМ, 2003. - С. 79 - 79.

54. ШЕРШАКОВ, Н. В. ВЕТРУ И СОЛНЦУ НАВСТРЕЧУ / Н. В. ШЕРШАКОВ. – М. :ФИС, 1999. – 173 с.

55. ЭНЦИКЛОПЕДИЯ СОЦИОЛОГИИ, ПОД РЕД. ГРИЦАНОВА А. А. – МОСКВА : «КНИЖНЫЙ ДОМ», 2003. ЭНЦИКЛОПЕДИЯ СОЦИОЛОГИИ, ПОД РЕД. ГРИЦАНОВА А. А. – МОСКВА : «КНИЖНЫЙ ДОМ», 2008. РОССИЙСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОРТАЛ [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС] : «МЕТАОПИСАНИЕ РЕСУРСА ПРЕДОСТАВЛЕНО». – МОСКВА 2008. – РЕЖИМ ДОСТУПА: <http://www.sci.aha.ru/ATL/ra00.htm>



56. КОЗУБ М.В. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ШКОЛЕ: ДИСС. КАНД. ПЕД. НАУК /М.В. КОЗУБ. ЕЛЕЦ, 2007. -221 с.
57. INGHAM A.G., BEAMISH R. DIDN'T CYCLOPS LOSE HIS VISION? AN EXERCISE IN SOCIOLOGICAL OPTOMETRY // SOCIOLOGY OF SPORT JOURNAL, 14, 1997. P. 160-186.
58. MALINA R.M. SECULAR CHANGES IN GROWTH, MATURATION AND PHYSICAL PERFORMANCE 11 EXERCISE AND SPORT SCIENCES, REVIEWS. PHILADELPHIA, 1987, v. 6, P. 204-255.
59. ROWE D., MCKAY J. & LAWRENCE G. (). OUT OF THE SHADOWS : THE CRITICAL SOCIOLOGY OF SPORT IN AUSTRALIA, 1986 TO 1996 // SOCIOLOGY OF SPORT JOURNAL. VOL. 14. №4, 1997. P. 340-361
60. MORGAN W.P. PHISICAL ACTIVITY AND MENTAL HEALTH // IN THE ACADEMY PAPERS. CHAMPAIGN, H.K.P., 1994, P. 132-145.
61. YIANNAKIS A., GREENDORFER S.L. (EDS). APPLIED SOCIOLOGY OF SPORT, CHAMPAIGN, ILLINOIS: HUMAN KINETICS BOOKS, 1992. P.5

Анкета 1  
Состояние здоровья

Пол\_\_\_\_\_.

Возраст\_\_\_\_\_.

- 1) Укажите ваш рост в см.
- 2) Укажите ваш вес в кг.
- 3) Как часто вы проходите медицинский осмотр:

А) раз в год;

Б) раз в пол года;

В) раз в месяц;

Г) раз в неделю;

Д) никогда не прохожу.

- 4) Как вы оцениваете состояние своего здоровья?

А) отличное;

Б) хорошее;

В) удовлетворительное;

Г) плохое;

Д) затрудняюсь ответить.

- 5) Вы курите?

А) да;

Б) нет;

В) не пробовал (а), но собираюсь попробовать;

Г) пробовал (а), но больше не буду курить;

Д) я презираю курение.

- 6) Вы выпиваете спиртные напитки?

А) постоянно;

- Б) я не пью;
  - В) пью каждые выходные;
  - Г) не пробовал (а) спиртные напитки;
  - Д) я презираю алкоголь.
- 7) Принимаете ли вы наркотики?
- А) да;
  - Б) нет;
  - В) пробовал (а), но больше не буду;
  - Г) еще не пробовал (а), но собираюсь попробовать;
  - Д) я презираю наркотики.
- 8) Оцените вашу наследственность:
- А) хорошая;
  - Б) удовлетворительная;
  - В) плохая;
  - Г) я не знаю;
  - Д) затрудняюсь ответить.
- 9) Есть ли у вас заболевания (болезни)?
- А) отсутствуют
  - Б) если есть, то какое (ие)\_\_\_\_\_.

## Анкета 2

## Условия жизни

Пол\_\_\_\_\_.

Возраст\_\_\_\_\_.

1) Оцените ваши экономические условия:

А) отличные;

Б) хорошие;

В) удовлетворительные;

Г) неблагоприятные;

Д) затрудняюсь ответить.

2) Оцените ваши экологические условия:

А) отличные;

Б) хорошие;

В) удовлетворительные;

Г) неблагоприятные;

Д) затрудняюсь ответить.

3) Оцените ваши бытовые условия (в том числе влияющие окружение):

А) отличные;

Б) хорошие;

В) удовлетворительные;

Г) неблагоприятные;

Д) затрудняюсь ответить.

4) Оцените уровень стресса в вашем учебном процессе:

А) справляюсь со всем, преодолеваю все препятствия;

Б) ничего не могу с ним поделать;

В) относительно справляюсь со всем;

Г) не могу справиться со стрессом;

Д) я всегда нахожусь в депрессии.

5) Какие отношения, на ваш взгляд, в вашей семье?

А) отличные, теплые, дружеские;

Б) хорошие отношения, но хотелось бы лучше;

В) удовлетворительные;

Г) плохие;

Д) затрудняюсь ответить.

6) Вы воспитываетесь в семье с установкой на здоровый образ жизни?

А) да;

Б) нет;

В) затрудняюсь ответить.

7) Какой круг вашего общения?

А) отличный, мне нравится проводить время со своими друзьями;

Б) в моем кругу общения выпивают, курят, принимает наркотики, но мне все же нравится проводить со своими друзьями время;

В) приятный, здоровый;

Г) я не с кем не общаюсь;

Д) другое\_\_\_\_\_.

1) Как вы оцениваете состояние своего здоровья?

- А) Хорошее
- Б) Удовлетворительное
- В) Плохое
- Г) Затрудняюсь ответить.

2) Является ли твой образ жизни здоровым?

- а) да б) нет
- в) частично г) не знаю.

3) Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными? Из приведенного перечня условий выберите и отметьте четыре наиболее важных для Вас.

- А) Хорошая наследственность,
- Б) Хорошие экологические условия,
- В) Выполнение правил здорового образа жизни,
- Г) Возможность консультаций и лечения у хорошего врача,
- Д) Знания о том, как заботиться о своем здоровье,
- Е) Отсутствие физических и умственных перегрузок,
- Ж) Регулярные занятия спортом,
- И) Достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом.

4) Вы курите?

- А) Да, регулярно,
- Б) Нет,
- В) Иногда, по настроению или «за компанию»
- Г) Только попробовал(а).

5) Как часто Вы употребляете спиртные напитки?

- А) Никогда
- Б) Пару раз в год

В) Один или два раза в месяц

Г) Каждую неделю

Д) Почти каждый день.

б) Какие из ценностей, приведенных ниже, для Вас наиболее важны?

Оцените их, проставив баллы от 8(самое важное) до 1 (наименее важное)

А) Материальное благополучие,

Б) Качественное образование,

В) Хорошее здоровье,

Г) Привлекательная внешность,

Д) Любимая работа,

Е) Возможность общаться с интересными людьми,

Ж) Благополучная семья,

И) Свобода и независимость.